



アラワイ運河

青梅マラソンはホノルルマラソンの先輩

アロハ！マッシーです。夏も終わるとワイキキを歩く日本人観光客がぐんと少なくなります。次に日本人観光客でいっぱいになるのはホノルルマラソン(12月7日)です。2012年のホノルルマラソン



ホノルルマラソン

参加者は31,080人でしたが、そのうち日本人は16,283名です。ランナーとその家族や関係者だけでも大変な人数になるので、ワイキキは「ここは日本？」という状況になります。

Plum newsの地元、青梅マラソンは有名ですね。青梅マラソン第一回は1967年3月、ホノルルマラソンが初めて開催されたのは1973年12月です。青梅マラソンの方が6年も歴史が長いのです。ホノルルマラソンの特徴は民間主催であることで、現在の正式名称は「JALホノルルマラソン」です。去年、青梅市のハギワラさんが参加しましたが、今年も参加だそうですね、頑張ってください！



青梅市から参加のハギワラさん



日本の若者

世界中からの観光客で賑わうワイキキですが、日本の女の子はすぐにわかります。ショートパンツやミニスカートの下に黒のレギンスやタイツをはいているからです。それから、ロングタイプのワンピースが好きです。でも肩は出さずにカーディガンをはおっています。寒がりなのかと思っていたら、肩や足を出すのが嫌なのですね。日本の女の子は控えめなですね。

日本人の若い男性はとてもオシャレですね。ヘアスタイルからシューズまで、個性的にばっちり決まっています。でも、残念なのは姿勢が悪いところ。アジア人で姿勢がいいのは徴兵制のある国の男性です。日本の若者の姿勢が悪いのは日本が平和だからかもね。

私の友人のママは観光ガイドですが、日本の若者が大好きですよ。みんな礼儀正しいし、集合時間もちゃんと守るし、降りた後もゴミがないそうです。



おめでとう！TOKYOオリンピック

2020年のオリンピック開催地は日本のTOKYOに決まりましたね。おめでとうございます。私の弟は22歳ですが、今から「東京に絶対行く」って興奮していますよ。マハロ！

Massy's | ハワイ在住、日系3世、高校生の時に、プロフィール | 日本に2年留学経験あり。



旬菜 ハナシ

vol.17



「秋の根野菜」

夏の暑さで胃腸が疲れていませんか？根野菜には胃を労わってくれる成分が多いのでオススメの食材です。今回は里芋を主役に、ビタミンCの多いれんこんと、ビタミンB1が多いエノキダケを贅沢に使って、短時間で栄養満点の美味しい煮物を作ります。

食欲の秋！秋の根野菜を使った煮物

秋の煮物



＜材料＞

- ・里芋 5個
- ・レンコン 150グラム
- ・エノキダケ 100グラム
- ・鶏ひき肉 130グラム
- ・ワケギ(ネギでもよい) 適量
- ・いりゴマ 適量

＜合わせ調味料材料＞

- ・白味噌 大さじ1
- ・練り胡麻 小さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・酒 大さじ2
- ・水 50cc

＜作り方＞

1. 里芋は水で洗い土を落とし、皮つきのまま皿に乗せラップをしてレンジで加熱し、皮をむき半分に切る。(かなり熱いので注意！)
2. 蓮根は皮を剥き、半月切りにし、ラップをしてレンジで2分半ほど加熱する。
3. エノキダケは、根元の部分を切り落としてほぐし、半分に切っておきます。
4. 鍋に鶏ひき肉を入れ色が変わるまで炒める。そこに合わせ調味料を入れ弱火で溶かし煮立ってきたら、里芋、レンコン、エノキダケを入れ、煮からめる。
5. 水分が飛び、とろっとしてきたら火を止める。器に盛り、ワケギといりゴマを振りかければ完成。

※里芋の加熱時間は、レンジによって加減してください。～おく料理研究所～



Special 読者プレゼント

【応募方法】
官製ハガキに、希望商品・住所氏名性別年齢電話番号・ぶらむニュース45号の感想などを書いてご応募下さい。

〒198-0036 東京都青梅市河辺町10-10-8
「ぶらむニュース」編集部プレゼント係

締め切り 11月30日(消印有効)

※当選者の発表は発送をもって
かえさせていただきます。

① 「小澤酒造株式会社」様から
「しぼりたて 720ml」
3名様

② 「JA西東京」様から
「旬の野菜の詰め合わせ」
3名様

③ 「蕎麦 板戸」様から
「お食事券(2,000円)」
2名様

④ 「青梅不動産」様から
「青梅の名産品(何かはお楽しみ)」
2名様

Plum news vol.45
平成 25年 10月 15日 発行
発行人 / 中込 眞澄
表紙写真 / ゆうのすけ
デザイン / 永原 涼一
印刷 / 美光印刷株式会社
編集発行 / ぶらむニュース社
東京都青梅市河辺町 10-10-8
TEL・FAX / 0428-21-0909
次号 vol.46は平成26年
1月15日頃発行予定です

ガンさんの



デジカメ入門 No.1

キレイな写真を撮りたい！

ブログやFacebookなどには、たくさんの写真がアップされています。皆さんキレイな写真ですが、中にはピンボケのボケボケ写真も見かけます。ここでは、できるだけキレイな写真を撮るには、というテーマで説明します。

「ピンボケ」は次の原因が考えられます！

1. 焦点が合っていない

現在のカメラは、基本的にオートフォーカス(以下AFと略)ですが、操作が悪いと、そのAFも正しく動作しません。

2. カメラがブレた(手振れ)

室内等の暗い場所では、シャッター速度が遅くなっています。最近のカメラには手振れ防止装置が内蔵されていますが、その能力以上にブレたら補正できません。

3. 被写体が動いた

花を写す時に風が吹いたりすると、花がゆれてしまいます。明るい所ですと、シャッター速度が速いため、あまりブレずにすむ事がありますが、普通はどうしようもありません。風が止まるのを待ちましょう。

これらの原因に対する対策を考えてみましょう

2段階押しで焦点を合わせる

AFカメラの場合、シャッターを押す時に2段階に押しようになっています。シャッターを軽く押しと途中で止まる所があります。ここまで押した状態を「半押し」と呼びます。カメラはこの半押しされた状態で、露出を決め焦点を合わせます。半押しから、深くシャッターを押しこむと、シャッターが切れ写真が撮影されます。この2段階に押し動作が大事なのです。一気にシャッターを押しこむと、カメラは焦点を合わせる時間が足りなくなり、ピンボケの写真となってしまいます。意識して、2段階に押しようにしましょう。



「半押し」すると
焦点と露出が固定



そのまま押し込み撮影！

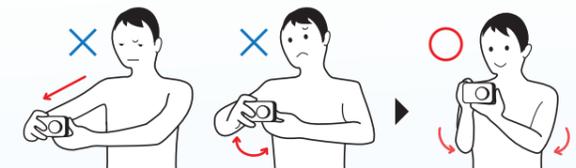
持ち方で手振れを防ぐ

最近のデジタルカメラは軽くなっていますので、指先で持ったり、手を伸ばして持ったりしても、それほど苦にはなりません。が、軽いとはいえ150g以上の重さがありますから、変な持ち方では絶対に安定しません。左手で支えるように持ち、脇をしっかり締めてカメラを支えます。この持ち方と、カメラ内蔵の手振れ防止機能で、かなりの手振れを防止する事ができます。夜景など、暗い場所での撮影は、テーブルの上に置いたり、柱などに押しつけたりして、安定させてください。(夜景を写す時は、フラッシュは発光禁止にしてくださいね)それに加えて、セルフタイマーを使うと、より安定します。



支えがないため実は不安定!

左手で支えるように持ちましょう!



腕が伸びている、脇が開いていると手振れのもと! 脇はしっかり締めましょう!

いかがでしょうか?この2つの基本を守る事で、ピンボケをかなり減らせます。

確認を忘れずに

大事な写真は、撮影後必ず拡大表示して確認してくださいね。1枚だけでなく、2~3枚写しておくのも良いでしょう。構図や色のバランスは、あなたのセンス次第です。色々な写真に挑戦してみてください。ではでは、次の機会に!

ガンさん | 花の写真をこよなく愛するアマチュアカメラマン。本職は、フリーの音響コンサルタント。プロフィール | フォトマスター1級。不定期だが、初心者向けの講座を開催している。

美光から 広告創りは

地域最大サイズオフセット印刷機所有
制作スタッフ常勤

美光印刷株式会社

〒198-0024 東京都青梅市新町9-2183-5
http://www.bikoh-r.com E-mail: info@bikoh-p.co.jp
FAX 0428-31-2680 担当/加羽澤

お気軽にご相談ください TEL 0428-30-5433