

自家製生活、始めませんか？

好評だった前回から、何と5年ぶりの「食品編」！そんなに時間が経ってたとはいえ、
今回も思うより簡単に手作り出来る、美味しいあれこれをご紹介します。是非トライして下さいね。

焼き豚

茹で豚の作り方

応用

材料

●豚もも肉かたまり/500g ●生姜/小1かけ
●塩/小さじ2/3 ●サラダ油/大さじ2 ●煮汁(水/1・1/2
カップ、しょうゆ/大さじ4、酒/大さじ3、みりん/大さじ1、
砂糖/大さじ1・1/2) ●ねぎ、こしょう/少々

準備する道具 たこ糸/適当

作り方

- ①豚肉全体をフォーク等で刺し、塩、こしょうをまぶす。
- ②形を整えながら、たこ糸をぐるぐると固く巻きつける。
- ③鍋に油を熱し、②の肉を入れて全体に焼き色をつける。
- ④生姜は皮つきのまま薄切り、ねぎはぶつ切りにして煮汁と共に③へ加える。
- ⑤煮立ったら弱火で18分程煮、竹串を刺して血が出なければ強火にして煮汁を煮からめる。



焼き豚は本来「天火」で焼くが、この方法で作れば簡単で美味しく出来る。火を止めたらそのままにして、粗熱がとれたらたこ糸を外す。冷蔵庫に入れておけば1週間程保存が可能。

材料

●豚もも肉かたまり/500g
●生姜/1かけ ●塩/小さじ2/3、こしょう/適当 ●固型スープの素/2個

準備する道具 たこ糸/適当

作り方

- ①②は焼き豚と同じ。
- ③生姜は皮つきのまま薄切りに。
- ④水4カップを煮立てて豚肉を入れて再び煮立ったら、アクを丁寧に取り除く。
- ⑤アクが出なくなったらスープの素を入れて弱火にし、更に20分程茹でる。竹串を刺して、赤い血がにじみ出なければ出来上がり。

*煮汁は美味しいのでコンソメ・ポタージュ・煮込み料理に利用すると良い。茹で豚は味が淡白な為、ハムと同様に調理を。

*保存はパックにして冷蔵庫に入れれば3日は持ち、長く保存する時は冷凍に。

オイルサーディン

材料

●新鮮ないわし/250g ●塩/20g ●水/180cc ●ニンニク/1かけ
●ローリエ/1枚 ●唐辛子/1本 ●粒こしょう/5粒
●オリーブオイル(又はサラダ油)/いわしが浸る程度

準備する道具

●金属製の蓋つき容器 ●金属製の落とし蓋 ●圧力鍋(または鍋)、ザル

作り方

- ①包丁で頭を切り落とし、内臓を小さなスプーンでかき出す。(カニ用やマドラー等が便利)。これを10%の塩水に2時間漬ける。
- ②いわしを塩水から取り出し、優しく水気をふき取ったら金属製の蓋つき容器の中に並べる。薄切りにしたニンニク、ローリエ、種を除き輪切りにした唐辛子、粒こしょうを入れ、オリーブオイルをひたひたに注ぐ。

- ③圧力鍋の中に逆さにしたザルを入れ、その上に金属製の平らな落とし蓋を置き、圧力鍋の1/3位の深さ迄水を入れる。

- ④落とし蓋の上に、②を容器ごと置き、圧力をかける。沸騰後40分、火を止めて15分間で出来上がり。

圧力鍋を使わない場合は、オイル漬けにしたいいわしを弱火で10分程煮る。70~80℃を維持し、煮立たせない様見栄えの為にも、いわしが動かない様に火加減するのが重要。

お酒が
好きむ…♡



かまぼこ

材 料/2本分

- 鯛(もしくは、平目)/約250g ●塩/5g(魚の重量に対して2%)
- 小麦粉/15g(魚の重量に対して4~6%)
- 水/50cc(魚の重量に対して10~20%)

準備する道具

- ボール ●さらし布 ●すり鉢 ●すりこ木 ●蒸し器
- 温度計 ●かまぼこ板(又はクッキングシート)



作 り 方

- ①鯛の骨・うろこ・内臓・血合い等をきれいに取り除く。骨についている身はスプーンでこそぎ取る。
- ②水でさらしやすいために細切れにし、骨が残っていたら取り除く。
- ③氷水にさらしてさっとかき混ぜ、魚肉が沈んだら水を捨てる。これで魚の臭い、油、水溶性のタンパク質がとれる。
- ④湿らせたさらし布で鯛の水分をよく拭き取り、細かく刻む。10分程で身に粘りが出てきます。(フードプロセッサーも可)



- ⑤氷水をはったボールにすり鉢を置き、10分程すり潰す。団子の様になったら小麦粉と水に溶かした塩を加え、更に5~10分間する。塩水を加えると弾力が出るので力を込めてする。
- ⑥すり身をかまぼこ板やクッキングシートにのせて形を整え、弾力とつやを出す為に室温~40℃迄で1時間程休ませる。長く置きすぎると歯応えがなくなるので注意。
- ⑦⑥を蒸し器に入れ、温度が80℃以下にならない様、20~30分間蒸す。
- ⑧蒸し終わったら腐敗を防ぐ為に急冷する。

塩水とタンパク質が反応し弾力が出る。鮮度が低下していると、必要な物質が出にくくなり弾力が不足する。市販品はでんぷんや卵白で弾力を補っている。



するめ

材 料 いか(するめいかや剣先いか)/1パイ

⑤夜間は室内に入れ、日中に3日間干せば出来上がり。

作 り 方

- ①いかを水で洗い、えんぺらを下にしてまな板に置き、内臓を傷つけない様に切り開く。
- ②茶色の内臓をえんぺらからはがす。足と胴体が離れない様に注意し、内臓だけを抜き取る。
- ③3%の食塩水を作り②を洗う。仕上げに真水で塩分を洗い流す。
- ④天気の良い日に干す。半日干したら裏返して更に半日干す。えんぺらや胴体、足と足がかくついていると湿気で雑菌が繁殖しやすいので時々離し、風通しをよくする。



*1日干すと一夜干し。④の工程後でも美味しく食べられる。

*するめは火を通し過ぎて硬くしない様、強めの遠火で炙って頂く。

〇%の食塩水早見表

多々出てくる「〇%の食塩水」。以下を参考に作られて下さい。

水1,000cc(1リットル)の場合

塩分濃度	塩の量
3%	30g
4%	40g
5%	50g
6%	60g

ライスペーパー

材 料／直径約20cm10枚分

●上新粉(又は上用粉、米粉)／150g ●片栗粉(又は薄力粉)／50g ●サラダ油／大さじ2 ●水／300cc

作 り 方

- ①材料を全て合わせ、箸で滑らかになる迄しっかりと混ぜる。
- ②生地を15分～1時間程寝かせて熟成させる。ドロドロよりも水に近い位の固さがきれいに広がり、円形になる。
- ③フライパンを手で触れる位の低温に温め、ごく薄く油をひき、お玉1杯弱程の生地を流し入れゆっくり火を通す。蓋をするのと穴が開くので注意。火が強すぎると一瞬にして泡立ち、穴ぼこだらけに。低すぎても火が通る迄時間がかかり生地から上新粉と水が分離し始めるので注意。
- ④弱火で加熱して焼けてくると、生地が半透明になり、全体的にフライパンから離れてくる。生焼けの部分が残らない様、パリッとなる迄焼く。裏返しはしない。中央より周囲は火力が弱いので、均一に火が通る様にフライパンを動かす。
- ⑤すぐに食べるならこれで完成。保存する場合は、天日で干して乾燥させる。



乾燥させた物を使う時は、市販品に比べると厚めの為、数分程水につけて戻す。

生春巻きの作り方

材 料／好みの具

●ニラ ●しそ ●きゅうり
●レタス ●長ねぎ ●えび
●鶏肉(胸肉、ササミ) ●豚肉



作 り 方

- ①熱湯にごま油、塩少々を入れてニラをゆで、4cmに切る。長ねぎやきゅうりも4cmの千切り、しそやレタスは好みの大きさにちぎっておく。
- ②えびはゆでて縦半分になり、鶏肉はゆでてさいておく。豚肉は細切りにし塩コショウで炒めておく。
- ③ライスペーパーを水につけ、ブリッとした状態になったら具を巻く。野菜と肉をのせひと巻きし、赤い色が見える様にえびは外向きにおく。両端を折りたたんで固めに巻くとよい。チリソース・コチジャン等好みのたれにつけて頂く。

タバスコ

材 料／150g分

●乾燥唐辛子(鷹の爪等辛味の強いもの)／25g(種を除くと12g)
※生唐辛子はヘタを取った後の重量／100g ●塩漬け用の塩(ミネラルを含んだ海水塩)／3g ●塩漬け用の水／90cc ●穀物酢／50cc

準備する道具 ●すり鉢 ●すりこ木 ●ザル ●しゃもじ ●保存用の瓶

作 り 方

- ①唐辛子をさっと流水で洗う。(粉碎された物を使う場合は③へ)
- ②唐辛子の先端(ヘタの部分)を切り落とし、はさみを縦に入れて種を取り除く。虫食い部分等を除き、細切れにする。
- ③乾燥唐辛子と水を合わせた重量の3%の塩を水に溶かし、②を1～3日下漬ける。唐辛子を十分にふやかす事。生唐辛子の場合は、唐辛子の3%の塩を加えずに④の工程へ。(水を加えたり、漬けておく必要はない)
- ④すり鉢にふやかした唐辛子を入れすり潰す。10分位たつとみその様な感じになるがまだ粗いので、更に10分程する。塩水は取っておく事。
- ⑤④をやや目の粗いザルで、しゃもじ等を使いすり潰す様なつもりで裏ごしする。ザルを裏返すと裏ごしされた唐辛子がついているので、別容器に取り分ける。(裏ごしできなかった物は再度すり鉢ですり、④と⑤の工程を繰り返します)。最後に残ったカスは加えてもよい。
- ⑥裏ごしを終えた唐辛子に穀物酢を加え、④で残しておいた塩水を加減しながらドロドロと流れ出る位の硬さになる様に混ぜ、瓶詰めする。
- ⑦このまま6週間発酵・熟成させる。時々容器を振り液体を均一にする。唐辛子が溶けたら出来上がり。



生唐辛子が手に入れば是非生の唐辛子で。種を取り除く時は種を包んでいるわたを捨てない様に。ここが一番辛い部分の為、辛いタバスコには必要な部分なのだ。



ラー油

材 料 / 100cc分

- ごま油 / 150cc ●白ねぎの青い部分 / 30g ●ニンニク / 2かけ
- 生姜 / 15g ●鷹の爪 / 5個 ●七味唐辛子 / 20g

準備する道具

- 耐熱性の容器(保存容器に移しやすい形状の物がおすすめ) ●保存用容器

作 り 方

①ニンニクをみじん切りにし、七味唐辛子と共に耐熱容器に入れておく。



②半量のごま油に薄切りにしたねぎ、生姜を加えゆっくり加熱。ねぎが茶色に色づいたらねぎと生姜は捨てる。



③②を180℃迄熱し、一気に①へ注ぐ。唐辛子が泡立つので注意。

④保存容器に種を取り除いた鷹の爪を入れておき、③を注ぐ。

⑤ごま油の香りを補う為に、残りのごま油を加え出来上がり。

* 沈んでいる七味唐辛子もピンの底1cm位混ぜておくと風味がでる。



* ペースに使う油は、サラダ油や使い回しの油でも大丈夫。他の料理で使用した後の油は既に風味がついているのでねぎや生姜を炒める必要はない。



豆板醤

材 料 / 180g分

- 空豆 / 13さや(豆粒は27個...130g)
- 種麴 / 10g ●粉末唐辛子 / 15g ●塩 / 20g
- 好みのみそ / 大さじ1 ●湯冷まし / 適宜

準備する道具

- ポテトマッシャー ●保存用瓶 ●重石

作 り 方

①空豆はさやから豆を取り出し、20分程蒸す。

②①の薄皮をむいた後、空豆をすり潰す。皮をむくと100gになる。

③②に塩・種麴・粉末唐辛子を混ぜ合わせる。

④みそを加える。

⑤④に20~30℃迄冷ました湯冷ましを加え、味噌と同じ位の固さになる迄練る。40℃以上のお湯を入れてしまうと種麴が死ぬので注意。

⑥⑤を瓶詰めし、重石をする。仕込んでから1ヶ月目に、底からかき混ぜたら出来上がり。



* 酵母菌が発酵するには、真夏の高温期が必要。時間が経てばコクは更に高まる。

* 仕込む量が少ない場合は、ポリ袋にビー玉等を詰めて重石に。



紅生姜

材 料

- 新生姜 / 好みの量 ●塩 / 新生姜の4%(新生姜が100gなら塩は4g) ●しそ / 数枚
- 赤梅酢 / 新生姜がひたひたにつかる量の2倍

準備する道具

- ザル ●保存用瓶

作 り 方

①生姜は水洗いして皮をむく。固まりごとに切り分けて残っている土を洗い落とす。

②皮をむいた生姜の重さを量り、生姜の4%の塩をまぶして一晩置く。

③生姜をザルに広げて、天日に1日干す。



④③をピンに詰め、赤梅酢を生姜が隠れる様ひたひたに注いで1週間置く。



⑤生姜を取り出し、ザルに広げて半日、天日干しする。漬けていた赤梅酢は捨てる。



⑥⑤をピンに詰め、新しい赤梅酢に漬ける。表面にしそをかぶせ生姜が空気に触れない様にする。



⑦生姜が赤く染まれば出来上がり。

④の後、一度漬けの後でも食べられる。二度漬けて天日に干すとカビが生えにくくなり、保存性が高まる。



第2特集

偶然会った・見かけた有名人 その1



予期せぬ芸能人との遭遇！思わずドキッとテンションが上がりますよね。今回本当に沢山の発見情報を頂きました！皆さん結構遭遇していますね。1回ではとても足りないこの特集、複数回に分けてご紹介致します！

女優

●飯島直子／2008年、1月、成田空港で／ハワイ→成田の飛行機が同じだった。体がすこく華奢で目を疑った。(よしー)



●黒木瞳／15年前位 親不孝の屋台村／一回で食事に来ていた。さすが一般人がしない幅の広い帽子をかぶり、顔を見せなくてもただならぬオーラを感じました。(Y・H)

●辺見えみり／10年前、勤めていたラウンジで／大きい声で話し、笑っている姿が芸能人風を出しているなーと思ったら顔がちっちゃくてすこくキレイだった。(マサ)

●田村英里子／1990年頃 天神ソラリア／雑貨屋でサングラスを試着していた。可愛かったが厚化粧だった。(ジ)

●山口智子／14年〜15年前。東京の恵比寿駅／多分スタッフと待ち合わせ。すこくすこくTVより細い美人だし顔が丸顔のイメージだったのに全然小さくてやはり芸能人ーと感じ。すこく見とれて。(四つ葉)

●山咲千里／2年前位前。東京(原宿)だったと思うこのファッションビル／友達と買い物／私が階段を昇っていて彼女は降りてきたところですね違ったのだが先に足が見えて「わっ！細い」と言ってみ上げてみたら山咲千里だった。ウエストもめちゃ細くて当時TVで見た以上に実際は細くてびっくりした。(R)

●長澤まさみ／去年の8月20日／東京から帰った息子が今朝バスポート取りに行ったら長澤まさみがいた。すっぴんでサングラス帽子かぶってただすくわかったと言っていました。かわいかったぞうです。やっぱり。(ミータ)



●藤原紀香／長浜のおきよ食堂／藤原紀香がきたと友人から。オーラが凄かったぞうです。(ひまわり)

俳優



●竹内力／中洲 飲んでた／握手を求めたら恥ずかしそうに握手してくれました。かっこよかった。(たむちゃん)

●武田真治／数年前博多座の近くで(略)ファンの方と話したり、写真と一緒に撮っていた。凄く優しいぞうでした。しかしこんなに背が低いのかとかなりびっくりしました。(あやっちゃん)

●松平健／3年前位前。ホテルオークラ前で／博多座に向かってマネージャーと歩いていた。黒のニット帽にロングコート。大きい人だった。すぐわかる。(ミータ)

●阿藤快／2008年5月・箱根／選挙の応援。パスの怒越しに割と近くで見たのでそれなりに感動しました。(みんとも)

●石橋凌／岩田屋のエレベーターの中にいた／凄くカッコよかった。皮ジャンがとても似合っていた。(おはんギャルのびん)

●川崎麻世／3年前博多駅新幹線チケット売り場で／マネージャーらしき人と並んでチケットを購入／真夏に透けたレースの微妙なジャケットを着ていた。周りに気付かれるかと妙に警戒。みんな気付いてたけど。センス悪い自意識過剰男って思ったよ。残念ながら。苦笑。(あり)

●佐々木蔵之介／2003年頃、渋谷パルコ劇場／SMAPゴローちゃんのお芝居を観に来ていた。背が高く全身白い服で爽やかでかっこよかった。劇場出て帰り道も一緒に帰りに人がいなかったのに声掛けできなかった。(ジ)



●中尾彬／空港／中尾彬が空港にいてアキラ巻きしていた。チャリ／5年前位前。ホテルオークラのBAR／1人で飲んでらっしゃいましたが隣のカッパルさんと語り出しました。TVと全く一緒！声も顔も雰囲気も全部そのままでした。(ちん)

●時任三郎／西宮。中学生の時／2人で歩いていた。撮影かも？大きく背が高かった！(くるみ)

●鳥羽潤／2000年、親不孝近くの居酒屋で／私がバイトしていた頃、友達数人と飲みに来ていた。あんまり愛想が良くなく、ガツカリした。(よしー)

●西岡徳馬／6年前位に羽田空港で／飛行機待ち(?)実物もタンディーでした。(モモ)

●中井貴一／10年〜15年前 西通りのアニエスパー店内／店内をショッピング。白の上下スーツで、ちょっとヤクザっぽいオーラ(普通のサラリーマンではないという意味で)。(Y・S)



●藤岡弘／10年前位、パビヨンプラザドーナツ屋にて／ドーナツ屋でバイトをしていたら、ドーナツを買いに来られました。髪の毛が真っ黒でふさふさでした。声が低くて若かったです。(sana)

●三連連太郎／約10年前。けやき通りのブックスキュープリック／本棚を見てた。「後ろ姿の素敵なおじいさんだなー」と思ったとたん振り向いた時の衝撃といったら...。自分がテレビの中に入ったかと思いましたが。 (M・T)





●石田純一

／西中洲のBarで3年前位に石田純一さんと会いました。

靴下履いていました。(S・H)

石田純一&東尾理子

／ヤフードーム／オールスターの時理子ババがでたので、2人で応援に来てたみたいですね。やっぱり石田さんは靴下履かず、ローファーに生足でした！

(たむちゃん)



●市村正親・篠原涼子ファミリー

／博多座公演中イニミニマモ地下のカフェアートリエ／ラUNCHを子供も含め家族3人で。涼子さんの顔の小ささに度肝を抜きました。本当に細くて小っちゃい。

市村さんは変装もせず堂々と大きな声で「涼子」と呼んでいてびっくりしました。(じかりん)

女性タレント

●市川海老蔵／3〜4年前。博多座の前でスタッフに囲まれて取材された感じでした。背はあまり高くなかったけど芸能人オーラがかなりでていました。(S・H)

●石原軍団／だいぶ前に大塚公園のあたりで、何かの撮影をしていた。何しろみんなかっこよかった。(T・Y)

●別所哲也／博多座の裏で、出待ちの女性達にやんわり注意してコンビに行っていた。言い方が優しくしてTVよりかっこよかった。(マキバ)

●いとうまい子／6年前前、東京赤坂のバーで、男性と飲んでた。すごく顔が小さくて、薄暗いバーだったけど、すぐに目がいつてしまっ存在感だった。アレが華っていうやつだと思っ。(としき)



●叶姉妹

／原宿(代々木公園)シルクドソレイユを見学に来ていた／冬なのに大きく胸のあった服。テレビでみるのと一緒でした。(S・I)

●スザンヌ／3年前位にコア前で、TVの収録。TVで見るとより無愛想だった！1年前に博多座で撮影していましたが、顔が小さくて色黒だった。(マロン)

●森久美子／4年前位。そは屋、ひさやにて、博多座の途中でのお昼御飯。気さくな人だった。一緒に写真を撮って頂きました。テレビで見ると同じ位大きかったです。(やまちゃん)



●山田優

／昨年の5月下旬、東京・六本木の交差点、前から歩いてくるあの人は何かが違うと思いつつと見た。サンングラスをしていたが、あのスタイル、あの服装、まきれもなく山田優だった。やはりオーラが違っ。(あちゃん)

●長谷川理恵／数年前、ホノルルマラソンでゴール前でゴールゲートの写真を撮ろうと端によけたら、日本人が声援を掛けてきて、手を出してきたけど、ん？と思ひ会釈だけした。その人が長谷川理恵さんだった。今思うと、握手を拒否されたと思われてるかもしれない。長谷川さんの周りには5人程握手を求めて来てたようでしたが、気さくに皆と握手をしていました。(あやち)

●君島和子／3年前、博多座で宝塚を家族で観劇されてました。めちゃくちゃ綺麗でした。とっても品がありました。(S・H)

●小柳ルミ子・大澄賢也／11年前、離婚する直前頃、長浜のラーメン屋に行ったらちようちょうと店内から出てきた。何かの口役だったみたい。びっくりするくらい細かったけど、顔のシワが凄くて、髪は金髪ロンドン毛でバケモノかと思っ。(失礼！)(ひっち)

●森口博子／6〜7年前、博多駅歩いていました。キレイな人だなあと思ったら森口さんでした。すごくキレイでした。(S・H)

6年前、TNC公会館1F、スタッフの方々と立ち話。めちゃ色が白くて顔が小さくて、触りたくなっ。(ちん)

男性タレント



●IKKO

／西通りで歩いている所を見かけました。実際の感想はデカイと思ひました。身長と横幅が。(あはる)

●おすぎ／8〜9年前に天神の大丸1階で、もの凄ひ急ぎ足で歩いてた。大変失礼ですが、顔が歩いてる印象をつけた。あれだけ顔がでかい人は滅多にいないと思っ。(23) 去年の12月頃、天神のシヨッパーズ



●美輪明宏

／福岡市立市民会館前、コンサートのチケットの整理券をGETする為に会場2時間半前に1人で立っていたら、2時間前にスタッフがぞろぞろ入ってきて、そのさつき30分後に、美輪さんが黒塗りのタクシーで1人乗り付けてきた。「おはようございませう」と一言いって、入ったけども、1mくらい離れた距離にいた美輪さんはTVで見たよりもずいぶん小柄に感じました。

コンサートの中で遠くから見ているのに、存在感がとてあつて、TVや舞台の美輪さんが大きくみえるのはオーラの仕業か!?とも思っ。(き)(ちむ)



●**ピーター**
 /11年前、新幹線の中で座って何か本を
 読んでいました。綺
 麗な方でした。色黒でしたけど。
 (ピーター)

●**赤井英和** / 2年前位前、東京ディズニランド / 女性と2人でアトラクションに並んでいた。確か既に結婚してたと思うがあれれれれ？その人すごい若くてモデルみたいな人で奥さんじゃないよねーと思った。(K)

●**小錦** / 名古屋駅 / 10年以上前、関西空港で飛行機に乗ってきた。凄く大きかった。シートを2つ使ってた。
 (みかん)

●**志茂田景樹**
 / ANA 飛内 / 髪はブルーのメッシュ。ラメラメの服。これまたテレビと同じ派手×2ファッション。
 (S)



●**安室奈美恵**
 / 5年前同じ飛行機で東京に戻っていた。顔が小さかった。(握りこぶし)
 (コンサ)

ニコリツシヤン女性

●**今井美樹** / 随分前に大丸1Fでアニメスベで買い物をしてた。細くてオーラが出てた！ (かめごと)

●**アンジエラ・アキ** / 6年前位、ビュウロ / キャナルサンブラザ広場でキャンペーン(ピアノ弾いていた)お尻あげピアノ弾きうたってたのでおもしろい人と思った。
 (ハーベストムーン)

●**中村あゆみ** / 11年前位、パビヨン / サドーナツ屋にて / 赤ちゃんと一緒に家族でドーナツを食べに来られました。ペビカーを押し、"お母さん"でしたが、やっぱり何かオーラがありました。(sana)

●**浜崎あゆみと野村轟男** / 7年前ある木曜日のお昼頃、シーホーク(ヒルトン)ホテルとホークスタウンの間の歩道でホテルから出てきたと思われる / よっちゃん & 連れれの女性とすれ違いました。よっちゃんはここに笑顔で(映像のまんま)女性を見て話し掛けていました。女性の方は特別色白でも金髪でもデカ目でもなかったし、どちらかと言えばおとなしい雰囲気でしたがちょっとツア一中だっしすれ違った後に「あゆみー」と思いました。小柄で顔立ちの整ったきれいな方でした。(光恵)

●**JUDY AND MARY**
 YUKKI / 11年前、勤めていたラウンジで / ロイヤルミルクティーを飲んでた。むちゃくちゃ可愛かった。
 (マサ)

ニコリツシヤン

●**氷川きよし**
 / 泉スポーツクラブのプールで泳いでいた。華奢な体でオーラがあった。(たかこ)

●**それっ！それっ！**
 約2年前、天神ソラリアビル内 window shopping / テレビで見るより背が高く、ハンサム。(M.Y)

●**エリック・クラプトン**
 (同伴者は深町健二郎) / 90年代後半 / 福岡ブルーノートで / アール・クルーの講演を観に / 開演直前に現れ、会場がどよめいた。私の隣のテーブルに座った。無愛想、それに比べると、開演前に楽屋でちょっと会ったアール・クルーは優しくかった。また、クラプトンのバンドメンバーも早くから来て食事していたが、フレンドリーでサインもしてくれた。(ニッシ)

●**クレバ** / 長崎で / 奥さんが彼女らしき人とディナー / とても気さくで感じがよかったです。(Y.T)



●**谷村新司**
 / 11年前、勤めていたラウンジで / コーヒーを飲んでた。オーラをすごい出していた。TVで見るとよりほかにカッコよくてびっくりした。(マサ)

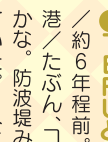
●**矢沢永吉** / お母さんが新幹線の駅で矢沢永吉に逢った。すごいSPがいたらしい。(Y.N)



●**TOKOROのリーダー(城島くん)**
 / 約11年前、イムスのエレベーターで / 多分「鉄腕ダツシユ」の収録で福岡いらしい。気付かすにエレベーターの奥にいたら周りのお付きの人が一斉に動いたんでびっくりした。ちなみに3Fで松岡くんも合流のよつでた。落ちついてて意外にカッコよかった。(略)(M.T)

11年前位に天神の屋台近くで / おそらく鉄腕ダツシユ撮影中なのか、頭にハチマキを付けていました。意外にオーラはないかな？と思いましたが思ったよりカッコよかった。(ふー)

●**EXILEのアツシとヒロ**
 / 4年前の2月、大名のおそば屋さんで食事 / 笑顔がとてもステキで、店からの帰りタクシーに乗っていたが、こちらが手を振ると笑顔で会釈してくれました。(四ツ葉)



●**TERUとJIRO(GLAY)**
 / 約6年前程前。マリンメッセ近くの港 / たぶん、コンサート終わりのかな。防波堤みたいな所で、海を眺めていた。2人とも細くてカッコよかったです。(フリン)



●**聖飢魔II・デーモン小暮**
 / 聖飢魔II デビュー当時、ビブレの前で / タクシーに乗ってた。追っかけようとタクシーに走り寄った。おー危ない危ない」とキャラに似合わない優しかった。(らんまる)

●**クレイジーケンバンド**
 横山剣 / 香吉のミツパチで / 隣の席でケーキを食べてました。Tシャツ / 短パン / キャップと意外とラフな格好だったのでビックリ！ちゃっかり握手してもらいました。(まき)

●**リップスライムのイルマリ**
 / 5~6年前位 / 羽田空港で見掛けて、福岡帰ってきたらそこでも会った。荷物待ち。サインお願いしたら普通にしてくれた。優しかった。(ももん)

番外 舞台挨拶・イベント編 女優

●**菅井優** / 去年の9月に都立志会館で / 映画の舞台挨拶テレビで見ると何倍も可愛い!! 進行係だった田畑竜介アナが優ちゃんと至近距離でインタビュして羨ましかった。個人的なファッションもすごく似合っていました☆
 (*にーにゃん)

みんな大好き 心理テスト

人気料理番組 **キッチンですよ!**

Q 有名人が自慢の手料理を作ってくれるこの番組。
今回のゲストは、あなたが一番お気に入りの俳優!

Q.1 彼に作って欲しい料理は以下のうちどれ?

- a** こってりしたフランス料理
- b** あっさりした日本料理
- c** ホットなエスニック料理
- d** 珍しいアフリカ料理



Q.2 番組が始まると、彼は器用に魚をさばき始めました。
包丁を入れたのはどの部分から?

- e** 腹
- f** エラ
- g** 尾

Q.3 彼が作る料理は煮込み料理の様です。煮込む時間はどれ位?

Q.4 お待ちかねの料理が完成し、試食! 感想は?

Q.5 嬉しい事に、おかわりは自由。あなたは何杯食べる?

みんな大好き 心理テスト

あなたの
エッチ度は?

食欲と性欲は人間が持つ本能の一つ。よく何かを食べている夢を見る人は無意識の内に欲求不満が高まっているといわれます。このテストでは、あなたのsexに対する積極性を診断します。そして、あなたは相手の男性にどんなsexを期待しているかが分かります。

Q.1 あなたが相手にどんなsexをしてもらいたいかを反映しています。

- a** 濃厚派。中年男性と肉体的な繋がりだけの不倫に陥りそう。かなりエッチなタイプ。
- b** sexに対してまだ未熟かも。
- c** sexを楽しみ、彼と2人で成長していくタイプ。
- d** ある程度遠知り尽くすと究極のsexを求めてどこ迄もイッてしまう危険なタイプ。

Q.2 まず最初に体のどこを愛撫してもらいたいか、又はどこが一番感受度が良いかを示しています。腹はバスト、エラは耳、尾は陰部を象徴しています。

Q.3 あなたが望むsexの所要時間と濃密度です。時間が長い程、エッチ度が高くなります。

Q.4 sexした時のあなたの感想です。「まずかった」等、マイナスイメージの人は初体験が不幸な結果に終わった事が多い様です。反対に未経験で「美味しい!」等のプラスイメージの人は、性に対して好奇心が強く、早く初体験をして大人になりたいと願っています。

Q.5 一晩にあなたが何回sexをしたいか、という願望を表しています。おかわりをしなかった人はsexに淡泊なタイプか、本当に成熟した女性で1回でちゃんと満足出来るsexをする自信のあるタイプです。おかわりばかりした人は、sexに貪欲なタイプです。