



# 你好 冈谷

财团法人 冈谷市国际交流协会(OIEA)  
 〒394-8510 冈谷市幸町8-1 冈谷市役所4楼  
 TEL: (0266)24-3226 FAX: (0266)24-3227  
 E-mail: oiea@oiea.jp URL: [www.oiea.jp](http://www.oiea.jp)  
 2008年10月15日发行 秋号 中国語

~此刊物是财团法人冈谷市国际交流协会向在住的外国籍市民介绍日本文化的同时、也提供各式各样利于生活的信息。每季  
度、年4回发行、发送。如有意见、想查询时请寄至右上地址~。

## 日本的食物材料

冈谷市国际交流协会作为平成 20 年度的新事业进行了 3 回系列《试购试用日本的食物材料》活动。这个事业是为了支援在日本每天忙忙碌碌地工做，拼命努力的居住外国人的饮食生活而计划的。

巴西，中国，印度尼西亚和英国的人们参加了这个事业。参加人一边和译员一起在市内的食物材料出售处买食物，一边受到有关日本食物的介绍和怎样挑选不会日语也可以简单地做好咖喱汁方法的说明。买东西后移到烹饪室，首先用买来的食物和多言语的烹饪法，说明了简单的日本菜做法和食物使用方法。然后，大家亲自做菜，快乐地一起吃饭。

这次作为日本的食物材料介绍大葱，洋葱，土豆，红萝卜等一般多用的蔬菜。加上介绍一般所说健康食物的豆腐，此外作为日本独特的味道介绍酱油和黄酱等佐料和汤汁，介绍简单地可以尝味家常菜的汤汁和汤料。养分也学习过。因为珍贵的机会，这里给大家介绍一下 2~3 页的烹饪法。

3 回系列的第一次介绍日本的咖喱。《稍微动点脑筋》里介绍咖喱面和咖喱意大利面，使用牛奶介绍简单地做好的餐后点心。第二次介绍豆腐变种。使用豆腐介绍凉豆腐和酱汤，使用汤料介绍麻婆豆腐，还介绍撒在米饭上食用的调味食物和饭团。第三次介绍日本的天麩羅。介绍好好配合蔬菜做的天麩羅，天麩羅包子和天麩羅盖浇饭。如果有兴趣，试试看吧！

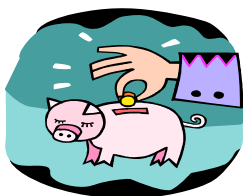


我想对于居住外国人在不适应的日本食物出售处里买东西，了解日本食物，做日本菜是很难的。但是饮食生活是很重要。现在象日本饮食生活的重新评估也成问题一样，一直吃点营养不平衡的食物，在生长期得病或者患代谢异常症候群，女性因缺钙，年纪大了有时骨头出毛病。孩子们出生后在生长过程中培养各种各样的味道。如果父母不教，连味道也不培养。请大家在有四季的日本里享受各种味道。然后，逐渐地适应日本的食物材料，想办法做简单好吃的菜，安排汤汁或汤料，注意吃营养平衡的食物。

## ☆日本风景诗 ~了解丰富的日本文化~

### 私房钱

原来《缠在线轴上》的意思变成储蓄的意思，意味着在封建主义的家长制度下，不可涉及到家计的家庭妇女搞副业仅仅赚取的随意花费的钱。现在指着节约、偷偷储蓄的少额的钱，因为由于言语声音联想起《肚脐》，与其悲壮感还不如明朗的语感。



### 名片

在名片上，姓名，公司名，职务名，公司地址和电话号码等被印刷。在日本工作方面的人际关系从双方交换名片开始。想要取得联系时很方便，加上一提到确认对方公司，所属部门和职位就少不了。最近根据这张为了构筑数据库，个人电脑软件也有，嗜好等个人消息也可输入。以前同样而无变图案的名片很多，但是最近为了呼吁个性精心设计纸质量，颜色和版面设计的名片也有。



### 忘年会

忘年会是在12月举行的聚餐会，顾名思义，含有喝酒忘记一年之中的辛苦和种种不顺心的事情的意思。原来，家属，亲戚和相识聚在一起，但是现在按工作单位和交往组，在酒铺或餐厅里，有时候加成卡拉OK，热闹地娱乐。另外，到了新年举行叫做新年会的宴会，但是两个宴会都是普通的会，没有特别的典礼。



# 支援居住外国人的事业

## 试购试用日本的食品材料 介绍烹饪法

### 第一次 日本的咖喱饭



材 料 <10 盘>

咖喱汁 (バーモントカレー1 盒) 250 克、牛肉 500 克、洋葱 中 4 个、红萝卜 中 1 个  
土豆 中 4 个、生菜油 大匙子 3、水 1400ml、苹果 1 个、酱油 少许

1 在厚锅里生菜油加热，炒恰当大的肉和蔬菜。

2 加水，滚开后撇出浮沫，用文火~中火把材料煮烂。

3 把煤气关上。把咖喱汁切成几块后放在汤里。先充分融化后再用文火煮。

### 稍稍动点脑筋

因家庭而不同，但在日本咖喱汁加上少量佐料。这次使用擦苹果泥。另外，多用蜂蜜、牛奶和巧克力。

如果第二天还剩有咖喱的话···

· 把米饭换意大利面食就做成意大利式咖喱面食

· 余下的咖喱汤里掺水稀释，用酱油调口味，加上面条就做成咖喱面条



### 第二次 豆腐变种

#### 1 凉豆腐

材料 / 豆腐 酱油 干制鳀鱼 大葱 姜

洗豆腐后除去水分 切成恰当的大小，盛在碟子里 把佐料用的大葱切成碎末 吃前再  
一次除去水分，豆腐上放着佐料用的大葱和姜，放上点酱油。



#### 2 豆腐酱汤

材料/ 豆腐 油炸豆腐 大葱 汤汁 酱

油炸豆腐上浇热水，去掉多余油，切成竖一半后再薄薄得切 除去豆腐水分后切成恰当的大小 水 (八碗多)  
和汤汁放在锅里，滚开后豆腐，油炸豆腐和大葱放在锅里，最后溶化酱放入在锅里。

### 3 麻婆豆腐

材料 / 豆腐 大葱 麻婆豆腐汤汁

把一盒麻婆豆腐汤汁和 360 c c 的水放在平底锅里 滚开后把恰当大小的两块豆腐放在锅里 把团粉用 60 c c 的水调后放在锅里。

#### 想各种办法

增添肉馅和大葱更好吃。



### 4 饭团

材料 / 米饭 撒在米饭上食用的紫苏味道调味食品 酱油 干制鰹鱼 烤紫菜片

紫苏味道的调味食品和米饭混合 把加上酱油的干制鰹鱼放在米饭里攥 加上烤紫菜片。

## 第三次 好好配合蔬菜做日本的天麩羅

材料 / 做法



#### 1 蔬菜的天麩羅

材料 / 甘薯、南瓜、香菇、青椒、茄子、圆筒状鱼糕、虾、

豆沙包 (豆沙包天麩羅作为点心就那样吃)

把天麩羅面粉和冷水混合 (1 : 1) 油温度升到 180℃ 炸喜欢的蔬菜

要注意 \* 使用冷水能炸的很酥 \* 去掉蔬菜的水分

\* 不等炸完, 油渣浮出时要除去

#### 2 炸蔬菜什锦天麩羅

材料 / 胡萝卜、洋葱、小鱼、樱虾、大葱、洋葱

炸什锦是和好多种材料后炸的天麩羅



#### 【介绍天麩羅盖浇饭的佐料汁・天麩羅汤汁 (4 人份)】

天麩羅汤汁 ··· 把天麩羅放在汤汁里浸后吃

(作为佐料, 萝卜泥和姜随便使用)

4 : 1 : 1 比例 汤汁 400ml. : 浓酱油 100ml. : 甜料酒 100ml. 煮开

天麩羅盖浇饭佐料汁 ··· 有点味厚的汤汁 把天麩羅浸后放在饭上就做成天麩羅盖浇饭

2 : 1 : 1 : 0.1 比例 佐料汁 200ml. : 酱油 100ml. : 甜料酒 100ml. : 糖 大匙子 1  
煮开

#### 稍稍动点脑筋

面衣变种 ··· 调味面衣 (咖喱粉、肠浒苔、酱油和糖等等) 用紫苏包上蔬菜、用春雨炸

# 你好！ 我是国际交流员

## Mervin Salazar



你好！

我叫 Mervin。从 8 月 1 日在冈谷市国际交流协会作为 国际交流员开始做工作。我出生在菲律宾，10 年前 初次来到日本。从 2005 年 8 月作为长野县国际交流员在松本开始做工作。这 3 年之间，我为了和长野县诸位加深交流，访问了学校 进行了各种活动。有时候在县内各地的小，中，高中学校里介绍以菲律宾文化为首的外国文化，有时候为了促进国际交流和了解进行活动。我第一次计划的活动是县民、各市町村的国际交流员和外国语指导助手（AET）聚在一起，在养老院等福利设施里歌唱圣诞节颂歌。我记得清楚，那时候看到老爷爷和老太太的幸福的笑脸，心里觉得很高兴。

另外，我计划和实行参加者用外国语唱歌的独特的卡拉 ok 大会。在那里，日本，中国，菲律宾，美国，澳大利亚和加拿大等各种各样国家的参加者用日语，英语，西班牙语，法语发表唱歌。很多日本人和外国人来看这个活动。这是一种通过音乐互相了解文化的活动。我想由于记住日本歌曲可以学到各种事情。记住歌词会学习汉字，唱歌可以过快乐的时间。和朋友一起到卡拉 ok 去，就可以交好朋友。

附带说一下，去年 12 月我和朋友一共 4 个人参加《NHK 自豪歌声大会》正式表演，有了极好的经验。因为我非常喜欢音乐，所以以后想要记住更多的日本歌曲。还有，我想在冈谷市也要进行有关音乐的国际交流活动。在冈谷市为了开展国际交流，想要到各种地方去，和市民诸位一起进行交流。要响应地区各位的要求，担任讲演会或了解异文化讲座的演讲者。跟日本的情况比起来，要介绍祖国菲律宾。

### ★讲演主题的例子

菲律宾的一般（历史，地理，家属成员，生活方式等）教育制度，社会问题（贫困，人才外流等）、介绍家属生活。当然其他主题也可以。

★因为我对于做菜也有兴趣，所以在地区里可以担任烹饪教室的讲师。菲律宾的家常菜，餐后点心等等。

★我要计划和进行国际交流活动，也要参加和共同努力地区活动。

今后，为了和冈谷市诸位加深交流尽力，  
务必请多关照。