



こんにちは おかや

財団法人 岡谷市国際交流協会(OIEA)
〒394-8510 岡谷市幸町8-1 岡谷市役所4階
TEL: (0266) 24-3226 FAX: (0266) 24-3227
E-mail: oiea@oiea.jp URL: www.oiea.jp
2008年10月15日発行 秋号

～このニューズレターは財団法人岡谷市国際交流協会が外国籍市民の皆様へ日本の文化をお伝えしながら、様々な生活に役立つ情報を提供しようと季節ごと年4回発行しております。ご意見・お問い合わせは上記へお寄せください～。

にほん しょくざい 日本の食材

岡谷市国際交流協会では、平成20年度新規事業といたしまして、「買って使ってみよう日本の食材」を3回シリーズで開催しました。この事業は、日本を毎日忙しう働き、頑張っている在住外国人の方の食生活を応援しようと計画したものです。

事業にはブラジル、中国、インドネシア、イギリスの国の方が参加してくれました。参加者は、通訳と一緒に市内の食料品売場で買い物をしながら、日本の食材の紹介や日本語が読めなくても簡単にできるカレーのルーなどの選び方の説明を受けながら買い物を済ませると、調理室に移動し、買った食材と用意した多言語レシピを使って簡単な日本料理の作り方、また使い方の説明しました。その後、自分たちでも実際に作っていただき、みんなで楽しく食事をして終わる事業でした。

今回は日本の食材として、ねぎ、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんなど一般的に良く使われる野菜を紹介しました。そして健康食品ともいわれる豆腐の紹介、その他、日本の味として、醤油やみそなど調味料やだし、そして簡単に家庭料理が楽しめるルーや素の紹介、栄養分についても学習することができました。せつかくの機会ですので2～3ページでレシピを紹介します。

3回シリーズの1回目は日本のカレーを紹介。ちょっとひと工夫ではカレーうどんカレースパの紹介、牛乳を使って簡単デザートフルーチェの紹介、2回目は豆腐のバリエーション、豆腐のできる冷奴、味噌汁、素を使っているマーボー豆腐、ふりかけとおにぎりの紹介、3回目は野菜を上手に組み合わせ日本の天ぷら、天ぷらまんじゅう、天丼の紹介をしました。良かったら作ってみてください。



在住外国人の方にとっては、慣れない日本の食料品売場で買い物をしたり、日本の食材を知り、日本料理を作るとは、大変難しい事だと思えます。しかし、食生活はとっても大切なことです。今、日本でも食生活の見直し騒がれているように、偏った食事でお腹を満足させていると成長期に病気になったり、メタボリックシンドロームになったり、女性などはカルシウム不足で年をとると骨に障害が出たりします。子供たちは生まれてから成長していくうちにいろんな味覚が育ちます。親が教えないければ味覚さえも育たないのです。皆さんも四季ある日本でいろんな味覚を楽しんでください。そして、少しずつ日本の食材に慣れ、簡単でおいしいお料理や、ルーや素などをちょっとアレンジし栄養のバランスの良いものを食べられるよう工夫してみてください。

にほん ふうぶつし ☆日本の風物詩

へそくり

もともとは、「へそ(糸を巻きつけたもの)」を「繰る(巻き取る)」ことで貯めた金という意味で、封建社会の家長制の下で家計にタッチできなかった主婦が、内職でわずかに得られた、自由にできる金銭のことでした。現在では、節約してこっそり貯めた小額の金を意味し、「へそくり」から「へそ」を連想するためか、悲壮感よりはむしろ明るいニュアンスを持つ言葉となっています。



し たの にほん ぶんか ～知って楽しい日本の文化～

名刺(めいし)

めいし しめい かいしゃめい やくしょくめい
名刺は、氏名、会社名、役職名、会社の住所と電話番号などが印刷されています。日本ではビジネス上の人間関係は、お互いの名刺を交換することから始まります。連絡を取りたいときに便利な上、相手の会社や所属と地位を確認するのにも欠かせません。最近ではそれをもとにデータ・ベースを作成するためのパソコン・ソフトもあり、趣味などの個人情報もインプットできます。かつて名刺は画一的なデザインのもので多かったのですが、最近では個性をアピールするために、紙の質や色、レイアウトなどにさまざまな意匠を凝らした名刺も使われるようになってきました。



忘年会(ぼうねんかい)

ぼうねんかい とし くるう いや
忘年会とは、その年の苦労や嫌なことを酒を飲んで忘れてしまう会という意味で、12月に行われる宴会です。元は、家族や親戚、知人などが集まっていていましたが、現在では職場や交遊のグループを単位として、居酒屋やレストランなどで、時にはカラオケも交えにぎやかに楽しみます。なお、新年に入ると新年会と呼ばれる宴会が行われますが、どちらも普通の宴会で、特別な儀式などはありません。



1 回目 日本のカレーライス



かいめ 材料 (10皿分)

カレールウ (パーモントカレー 1箱) 250g、牛肉 500g、玉ねぎ 中4個、にんじん 中1個、じゃがいも 中4個、サラダ油 大さじ3、水 1400ml、りんご 1個、しょうゆ 適宜

- 1 厚手のなべにサラダ油を熱し、適当な大きさに切った肉、野菜をよく炒めます。
- 2 水を加え、沸騰したらアクを取り、材料がやわらかくなるまで弱火~中火で煮込みます。
- 3 いったん火を止めてルウを割り入れ、十分に溶かし再び弱火で煮込んでください。

ちょっとひと工夫

各家庭によって違いますが、日本では、カレールウに隠し味を加えます。今日はリンゴをすりおろしていれます。

そのほかに、はちみつ、牛乳、チョコなどが多いそうです。

もし次の日までカレーが残っていたら・・・

- ・ ライスをパスタに変えてカレーパスタの出来上がり、残ったカレーを少しスープのように薄め、
- ・ しょうゆで味をととのえ、うどんを入れてカレーうどんの出来上がり



2 回目 豆腐のバリエーション



1 冷奴

材料 / 豆腐 醤油 鰹節 ねぎ 生姜

豆腐は洗って水を切る 適当な大きさに切り器に盛る 薬味のねぎはみじん切り生姜はする

食べる前にもう一度豆腐の水を切って薬味のをせ醤油をかける

2 豆腐の味噌汁

材料 / 豆腐 油揚げ ねぎ だし 味噌

油揚げは熱湯に通して油抜きをし、縦半分に切って更に細切りにする 豆腐は水を切り、食べやすい

大きさに切る 鍋に水(おわん8杯強)とだしを入れ煮立てば豆腐、油あげ、ねぎを入れて味噌を溶き入れる

3 マーボー豆腐

ざいりょう / 豆腐 ねぎ マーボー豆腐の素(まるみや)

マーボー豆腐の素1箱分と360cc水をフライパンに入れる 煮立てば食べやすい大きさに切った豆腐を2丁
入れる 片栗に60ccの水を溶き入れる

ちょっとひと工夫

挽肉を増やしたり、ねぎを加えるとさらにおいしくいただけます



4 おにぎり

ざいりょう / ごはん ゆかり 醤油 鰹節だし 焼きのり

ゆかりをごはんにまぜる しょうゆをまぶした鰹節を中に入れてにぎる 焼きのりをつける

3 回目 野菜を上手に組み合わせ 日本の天ぷら

1 野菜の天ぷら

ざいりょう / さつまいも、かぼちゃ、しいたけ、ピーマン、なす、ちくわ、えび、

まんじゅう(まんじゅうの天ぷらはおやつ感覚でそのまま食べる)など

てんぷら粉と冷水(1:1)を混ぜる 油は180にする すきな野菜を揚げる

注意すること *冷水を使うとカラット揚がる *野菜の水気を切る

*揚げている途中で天かすが浮いてきたら取ること

2 野菜のかき揚げ天ぷら

ざいりょう / にんじん、たまねぎ、小魚、桜海老、ねぎ

かき揚げは材料を混ぜあわせて揚げる天ぷらのこと



【天丼のたれ・天つゆの紹介(4人分)】

天つゆとは・・・天つゆとは天ぷらをつけて食べるつゆのこと

(薬味として大根おろしとしょうがは好みで入れる)

4:1:1割合 だし汁400ml.:濃口しょうゆ100ml.:本みりん100ml.を煮立てる

天丼のたれとは・・・天つゆの少し濃いつゆのことで天ぷらにくぐらせご飯にのせれば天丼の出来上がり

2:1:1:0.1割合 だし汁200ml.:しょうゆ100ml.:みりん100ml.:さとう大1

を煮立てる

ちょっとひと工夫

変わり衣・・・天ぷらの衣に味付け(カレー粉、青のり、醤油と砂糖など)をしたり、

野菜などをしそで包んであげたり、春雨あげなど

「はじめまして!!! 岡谷市国際交流員のメルヴィン・サラザー(Mervin Salazar)です!」



はじめまして。

はちがついついたち おかやしこくさいこうりゅうきょうかい こくさいこうりゅういん つと
8月1日から岡谷市国際交流協会の国際交流員として勤めているメルヴィンと
もう わたし しゅうしん じゅうねんまえ はじめ らいにち にせんごねんはちがつ
申します。私はフィリピン出身で10年前に初めて来日し、2005年8月からは
まつもと ながのけん こくさいこうりゅういん しごと
松本で長野県の国際交流員として仕事をしていました。この3年間私は長野県
みな こうりゅう ふか がっこうほうもん おこな
の皆さんとの交流を深めるために、学校訪問やイベントなどを行いました。
けんない かくち しょうちゅうこうなど がっこう がいく ぶんか
県内各地の小中高等学校でフィリピンの文化をはじめとする外国の文化を
しょうかい こくさいこうりゅう りかい そくしん も お もの おこな
紹介したり、国際交流・理解を促進するための催し物を行ってきました。はじめ
きかく けんみん みな かくしちやうそん こくさいこうりゅういん がいこくごしどう
て企画したイベントは県民の皆さんと各市町村の国際交流員、外国語指導
じょうしゅ あつ まろしん ふくししせつ うた
助手(AET)が集まって老人ホームなどの福祉施設でクリスマス・キャロルを歌
うものでした。その時、私は喜んで下さるおばあさんやおじいさんの笑顔を見
てとても嬉しかったことを覚えています。また、参加者が外国語で歌を歌うユニ
たいかい きかく じっし にほん ちゆうごく
ークなカラオケ大会も企画して実施しました。そこでは日本や中国、フィリピン、
いろいろ くに さんかしゃ にほんご えいご
アメリカ、オーストラリア、カナダといった色々な国の参加者が日本語や英語、
こ うた ひらう たいせい にほんじん がいこくじん おきやく
スペイン語、フランス語で歌を披露し、大勢の日本人と外国人のお客さんがそ
み き おんがく つう たが ぶんか りかい あ え きかく
れを見に来てくれました。音楽を通じてお互いの文化を理解し合えるようにと企画したイベントでした。

わたし にほん うた おぼ いろいろ まな で き おも うた か し かんじ べんきやう
私は日本の歌を覚えることで、色々なことを学ぶことが出来たと思います。歌の歌詞は漢字の勉強にもなりますし、それを
うた たの じかん す ご でき ともだち いっしょ い すぐ なかよ な わ し きよねん
歌うと楽しい時間を過ごすことも出来ます。友達と一緒にカラオケに行くと、すぐ仲良くなれます。ちなみに私は去年の
じゅうがつ ともだち よにん じまん ほんぼん しゅつじょう よ けいけん で き わたし おんがく だいす
12月、友達と4人で「NHK のど自慢」の本番に出演し、すごく良い経験が出来ました。私は音楽が大好きですので、これか
おほ にほん きょく おぼ おも
らより多くの日本の曲を覚えたいと思っています。また、岡谷市でも音楽関係の国際交流イベントを行いたいと思っておいま
おかやし こくさいこうりゅう わ ひろ わたし さまざま ばしょ で し みん みな こうりゅう おも
す。岡谷市で国際交流の輪を広げるために、私は様々な場所に出かけて、市民の皆さんと交流をしたいと思っています。
ちいき みな ようぼう こた こうえんかい いぶん かりかい こうざ こうし つと にほん じょうきやう ひかく
地域の皆さんのご要望にお応えして講演会や異文化理解講座などにおける講師を務めます。日本の状況と比較しながら、
ほこく しょうかい
母国のフィリピンを紹介します。

★講演テーマの例としては・・・

フィリピンの一般(歴史、地理、家族構成、生活様式等)教育制度、社会問題(貧困、頭脳流出等)、
家族生活の紹介。その他のテーマもちろん可能です。

★私は料理も興味がありますので、地域内での料理教室の講師にもなります。

フィリピンの家庭料理、デザートなど・・・

★私は国際交流イベントを企画したり、地域のイベントに参加・協力したりします。

これから岡谷市の皆さんと交流を深められるように一生懸命に

努力しますので、何卒よろしくお願い致します。