

VIVA! ひめじ

2016年12月 Vol.59

日本語 (にほんご)

ざいじゆうがいこくじん かた せいかつじょうほうし
在住外国人の方のための生活情報誌

<People>インタビュー	・・・P1
地産地消	・・・P2
農水産物の直売イベントにでかけよう！！	・・・P3
鍋料理 ☆☆☆寄せ鍋☆☆☆	・・・P4
冬のエコ暖房	・・・P5
編集後記	・・・P6

はつこう こうえきぎだんほうじんひめじ しぶんかこくさいこうりゆうざいだん じょうほうしきせいはらんていあ
発行／公益財団法人姫路市文化国際交流財団 情報誌作成ボランティア

<http://www.himeji-iec.or.jp/>

<People> 施宇哲 (シ ユウチエ) さん

施さんは台湾の高雄市出身で、2015年4月に姫路獨協大学大学院の留学生として日本へ来られました。現在、言語教育研究科で勉強されています。



Q: 日本に興味を持ったきっかけは何ですか。

A: 8才の時からバドミントンを始め、県代表にもなりました。しかし、高校生の時に二度大きなケガをし、バドミントン選手、監督になる夢が断られました。バドミントン以外に興味を持てるものを探していた時、日本語に出会いました。

Q: 日本語はどのように勉強されましたか。

A: 日本のドラマを見て、わからない単語を書き取りました。そして自分の発音を録音し、何度も聞いて練習しました。その単語を使用する時の表情やイントネーションに注意して、同じドラマを繰り返して見て覚えました。

Q: 日本に来て驚いたことは何ですか。

A: ゴミに対する意識が高く、道路にゴミが落ちていないことです。台湾も都市部はきれいですが、少し田舎へ行くとまだまだです。また、あいさつやマナーなど、日本人はとても礼儀正しいと思います。それから関西弁が標準語とかなり違っていたので驚きました。

Q: 授業がない時は、どのように過ごされていますか。

A: 友達を作るために、大学の合気道部と姫路の卓球クラブに参加しています。みなさんには、日本で生活で困ったことをサポートして頂き、感謝しています。様々な年代の方との交流を通して、日本の家庭や文化への理解を深めることもでき、とても楽しいです。

Q: 将来の夢は何ですか。

A: まず日本語を活かせる日系企業で、社会経験を積みたいです。そこで学んだことを役立てながら、最終的には台湾で教師になりたいです。

ちさんちしょう 地産地消



皆さんは『地産地消』という言葉をご存知でしょうか。文字通り、その土地でとれた農産物をその土地で消費することです。新鮮で栄養価の高い旬の食材が食べられること、地域の自給率の向上、環境に優しく経済的であることなど、さまざまなメリットがあります。姫路市では23日・24日を『ひめじ地産地消の日』と制定しました。

ひめじ市の農産物のご紹介

おおいち 太市のたけのこ・・・生産地：姫路市西部の太市地区

旬：3月～5月

特徴：柔らかくてきめが細かくアクが少ない。「京都産は形がきれいで、太市産は味が良い」と言われている。

おすすめ料理：タケノコの刺身、タケノコご飯、タケノコの佃煮、若筍煮 など

ひめじ 姫路れんこん・・・生産地：姫路市南西部の天津区勘兵衛地区周辺

旬：9月～2月

特徴：白くて柔らかく、サクサクして歯ざわりがよい

おすすめ料理：酢レンコン、煮物、てんぷら、はさみ揚げ など



じゃんぼピーマン・・・生産地：佐用郡佐用町

旬：7月、8月

特徴：最大20 cm、100 g ほど（普通品種の3倍程度）。肉厚で甘みがあり、ピーマン特有の青臭さがありません。

おすすめ料理：サラダ、炭火焼き、肉詰め



あぼしめろん・・・生産地：網干地区

旬：6月～8月

特徴：糖度が高くて甘いが、後味がサッパリしていて食べやすい。



ひめじわぎゅう 姫路和牛・・・生産地：姫路市など西播磨地方

特徴：食肉のランク付けで5等級中の4等級以上に認定された黒毛和牛。そのうち、但馬牛の血を引くものは、『プレミアム姫路和牛』とされる。

ひめじわぎゅう 姫路和牛PRキャラクター【ひめまる】誕生！

ほんごう ページで紹介している直売所では、他にもたくさんの地元食材が購入できます。

生産者や地元の人との会話もはずみ、きっと素敵なお買い物ができますよ。



姫路和牛PRキャラクター

ひめまる

のうすいさんぶつ ちよくばい い べん と
農水産物の直売イベントにでかけよう！！



ばす やおや ひめじてん
★バスの八百屋 姫路店

にちじ へいじつ どにちしゆく
日時 平日10:00~19:00 土日祝 11:00~17:00

ばしよ しんきびる かい きゆうば すまちあいしよ
場所 神姫ビル1階（旧バス待合所）

あさと やさい ひび しょくざい のうさんぶつ かこうひん はんばい
朝採り野菜や日々の食材、農産物の加工品を販売しています。

まるしえ
★ひめじマルシェ

にちじ ねん がつはつか きん がつ にち きん
日時 2017年1月20日（金）・3月17日（金） 15:00~18:00

ばしよ ひめじえききた にぎ こうりゆうひろば ちゆうおうち かつうろ
場所 姫路駅北 賑わい交流広場 中央地下通路

ひめじしなひ のうか せいさん しんせん のうさんぶつ じもと
姫路市内の農家が生産する新鮮な農産物や地元
の食材を使った惣菜、農産物加工品を販売して
います。



ひめじ いち あぼし まつ
★姫路とれとれ市 網干かき祭り

にちじ ねん がついつか にち
日時 2017年2月5日（日） 10:00~15:00

ばしよ えこパーク あぼし
場所 エコパークあぼし

さんようでんてつあほしえき むりようしや とるばす ふん じかん ほんうんこう
山陽電鉄網干駅から無料シャトルバスで15分（1時間に1本運行）

にかいまち しんせんいち さと じまんいち
★二階町ふれあい新鮮市 ふる里はりまの自慢市

にちじ げんそく まいつきだい きんようび どようび
日時 原則として毎月第1金曜日、土曜日

ただし 2017年1月は 13日（金）・14日（土）

9:00~17:00（売り切れ次第終了）

ばしよ にかいまちしょうてんがいとくせつかいじょう
場所 二階町商店街特設会場

★そのほか、1月には JF ぼうぜ姫路とれとれ市場（白浜町）で「かきフェア」、3月には「市民ふれあい朝市」と「いかなご祭」の同時開催も予定されています。

い た ひめじ みせ
『行きたい！ 食べたい！ 姫路店 めっちゃうまつ』

- ・ 姫路の食材を取り扱う市内飲食店等の紹介 70店
- ・ 姫路の農水産物を取り扱う直売所等の紹介 48店
- ・ 食材カレンダー

さつし のうせいそうむか しやくしよ かい しせいじょうほうせん たー どう
この冊子を農政総務課（市役所9階）や市政情報センター（同
1階）、各支所等で配布しています。ホームページにも掲載して
います。



なべりょうり
鍋料理

よ なべ
☆☆☆寄せ鍋☆☆☆

日本の冬は、空気が乾燥していて冷たい風が吹き、とても寒いですね。そんなとき、だれでも手軽にできて温まる鍋料理がおすすめです。ここでは、寄せ鍋を紹介します。一度作ってみてくださいね。

ざいりょう (にんぶん)
材料 (4人分)

○白菜	1/4株	*水	2000 ml
○青菜 (ほうれん草、春菊、小松菜など)	1束	*みりん	おおよそ 大さじ 5
○白ネギ	1本	*しょうゆ	おおよそ 大さじ 5
○ニンジン	1/4本	*だしのもと	おおよそ 大さじ 2
○鶏もも肉	1枚	薬味 (青ネギ、トウガラシなど)	少々
○魚介類 (白身魚、エビ、貝など)	適量		
○キノコ (シイタケ、シメジ、エノキなど)	1パック		
○豆腐	1丁		

したじゆんび
下準備

- ・白菜・青菜は根を落とし、5センチに切る。
- ・白ネギは斜め切りにする。
- ・ニンジンは5ミリの輪切りにする。
- ・鶏もも肉、魚介類、キノコ、豆腐は食べやすい大きさに切る。

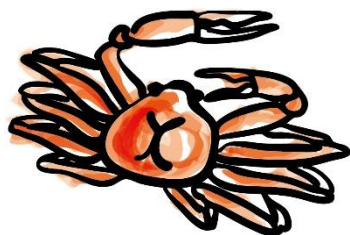


つくかた
作り方

- ①鍋に*の調味料を入れ、中火にかける。
- ②煮立ってきたら、切った材料を鍋に入れる。
※青菜は煮すぎないようにしましょう。
- ③火が通ったら、だし汁と一緒に小鉢に入れ、薬味を入れて食べる。
※残ったスープに、うどんやそばを入れて食べるのもおいしいです。

一番簡単な寄せ鍋の紹介ですが、ベースがトマト、豆乳、キムチなどいろんな味のものが市販されています。それらを使って簡単に鍋料理を作ることができます。

パーティなど特別な日に、今が旬のズワイガニを使った鍋料理を大勢で食べるのもいいですね。

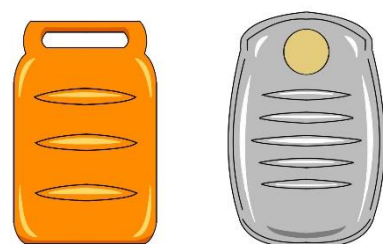


ふゆ え こ だんぼう 冬のエコ暖房

ますます寒さが厳しくなっています。気象庁によるとこれから2017年2月にかけて、西日本では気温が平年並みか、それより低くなると予想されています。そこで、電気代が安くてすむ「エコ暖房アイテム」を紹介します。

《湯たんぽ》

右のような金属やプラスチックの入れものに、80℃くらいのお湯を入れます。ヤケド防止のため、布製のカバーに包み、布団の中に入れて寝ます。24時間は温かさを保つことができます。ほかに電子レンジで温めるものもあります。約7時間は温かさが続きます。



《こたつ》

日本の伝統的な暖房器具で、ヒーターのついている机に布団をかぶせてあるものです。エアコンやヒーターに比べて、電気料金が約半分です。こたつの下に断熱シートを使うことにより、保温効果が高まります。



《カイロ》

使い捨てカイロはコンビニやドラッグストアでも売っています。その他にも充電式カイロもあります。家庭用コンセントやパソコンのUSBで充電することができ、5時間ほどの保温効果があります。



《着る毛布》

袖がついている毛布で、足まですっぽりとおおいます。これを使うと、こたつやヒーターなどの設定温度が低くてすみ、電気料金の節約になります。

《レッグウォーマー・ひざかけ》

寒さは足元から伝わり始めます。レッグウォーマーをはいたり、ひざかけを使うことにより、寒さをやわらげることができます。



え あ こ ん せ っ て い お ん ど ぜ ん ご
エアコンの設定温度は 20℃前後にしましょう！

エコ暖房アイテムがあっても、エアコンやヒーターなどがなければ寒さをしのぐことができないときもあります。電気代やCO₂排出量を減らすためにも、できれば温度は20℃前後に設定して、エコ暖房アイテムを有効活用しましょう。

◆◆◆編集後記◆◆◆



56号で紹介した広峰山～増位山の山歩きコースを、翻訳・編集ボランティア有志で楽しむことができました。その日(4月18日)は廣峯神社で「走馬式」の神事が行われていて、私たちは境内を駆ける馬の姿に大興奮！姫路には興味深い歴史や行事がたくさんあります。あなたも一緒にいろんな発見をしてみませんか？

2017年も「VIVA!ひめじ」をよろしくお願ひします。

翻訳・ネイティブチェックのお手伝いをしていただいた方

英語：瀧本智子、八田登志子、砂川奉章、岡部ローシー、Jessany Williams

中国語：津田美花、金貞善、洪玉英、山南美枝、曹寧

スペイン語：吉井静香、清水健一郎、服部智恵

ポルトガル語：長谷川由真、滝浪えに、山本由布、長尾美咲

ベトナム語：Phan Thi Minh Xuan、Tran Thi Thanh Ha、Le Van Long、Pham Thi Le Thuy、

Dinh Thi Thu Trang

許可をいただいた方のみ掲載しています。ご協力ありがとうございました。

「VIVA!ひめじ」のバックナンバーは、公益財団法人姫路市文化国際交流財団（国際交流担当）のウェブサイト（<http://www.himeji-iec.or.jp/>）からも閲覧できます。

次号は、3月発行予定です。どうぞお楽しみに。皆様からのご意見・ご感想をお待ちしています。

また、翻訳・ネイティブチェックをお手伝いいただける方も募集しています。下記連絡先まで、是非ご連絡ください。

連絡先
 公益財団法人姫路市文化国際交流財団
 〒670-0012 姫路市本町68-290 イーグレひめじ3階
 TEL: 079-282-8950 FAX: 079-282-8955
 Email: info@himeji-iec.or.jp