

あくら

Chinese

冬青樹

2026年4月 第151期

编辑部 岡山市国際交流協議会

2026年4月 第151号 編集局:岡山市国際交流協議会

特集：世界の国々の春の祝日・休日

特集：世界各国的春季节假日

春です。気持ちのいい季節になりました。日本では、4月の終わりに5月の初めにかけて、祝日や休日が続く「ゴールデンウィーク」が始まります。これは、戦後、日本の映画会社が考えた言葉だそうです。最近では、書き表した方が長すぎるなどの理由で「春の大型連休」という言葉が使われることが一般的です。もともとは、4月29日の天皇誕生日、5月3日の憲法記念日（日本国憲法が施行された日）、5月5日の子どもの日（子どもの人権を大事にして幸福を図り母に感謝する）の3日だけでした。祝日が飛び飛びになる「飛び石連休」になることが多かったようです。高齢の日本人には懐かしい表し方です。しかし、祝日法が改められ5月4日が「国民の休日」になり、振替休日の規定も変わり、土曜日・日曜日が休日の職場が増えて、大型連休になりやすくなりました。去年は9連休を楽しんだ人もいました。



春天来了，令人心情愉悦的季节到了。在日本，从4月末到5月初，将迎来连续的节假日「黄金周」。据说这是战后日本电影公司想出来的为了宣传的用词。近年来，由于（片假名）书写过长等原因，更常使用“春季大型連休”这一说法。原本只有三天法定节日：4月29日的天皇誕生日，5月3日的宪法纪念日（日本国宪法生效的日子），5月5日的儿童节（重视儿童人权，祝愿幸福并感谢母亲的日子）。当时形成“夹心假期”（中间隔着工作日的連休）。年长的日本人很怀念这种说法。可是，后来节日法进行了修改，5月4日被定为“国民休假日”，调休制度也有所改变，加上周六，日双休的单位增多，使得更容易形成大型連休。去年甚至有人享受了9天連休。

那么，海外情况如何呢？

在信仰基督教的欧洲许多国家，3月下旬至4月会迎来最重要的节日---复活节（庆祝耶稣基督复活）。复活节是每年日期不同的“移动节日”。前后约3-4天通常为連休。复活节前会禁止食用肉类，鸡蛋，乳制品和酒精等，而复活节假期则解禁，人们制作含肉类和鸡蛋的料理与甜点庆祝。

海外ではどうでしょうか？

キリスト教を信仰するヨーロッパの多くの国では、3月下旬～4月にかけてイエス・キリストの復活を祝う最も大切な祭りのイースター（復活祭）があります。イースターは、年によって日付けが移る「移動祝日」です。その前後3～4日が祝日で連休になります。イースター前は、肉、卵、乳製品、アルコールなどが禁じられますが、イースター休暇はその解禁日となり、肉や卵を使った料理やデザートを作りお祝いします。

<目次>

<目録>

特集：世界の国々の春の祝日・休日

p 1 特集：世界各国的春季节假日

シリーズ「人」：大森雅夫岡山市長に聞く

p 2 人物系列：采访岡山市长大森雅夫

ぶらり：岡山大学津島キャンパス構内散歩

p 4 随便逛逛：岡山大学津岛校区校内散歩

生活情報：自転車も車の仲間です。

p 5 生活信息：自行车也是“车辆” ----遵守交通规则安全行驶---

ルールを守って安全運転を一

簡単料理：バンガラ風カリフラワーとジャガイモの野菜カレー

p 6 简易料理：孟加拉风味花椰菜和土豆的蔬菜咖喱

岡山、内の目・外の目：香味野菜のバジルとシソを知る

p 7 内外两种视角看岡山：带香味的蔬菜罗勒和紫苏

あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先

p 8 冬青樹志愿者编委・Facebook・联系方式

イスラム教を信仰する国々では、ラマダン明けの3月末～4月に、「イード アル＝フィトル」という3日ほどの連休があります。ラマダンの約1か月間、イスラム教徒は、日の出から日没まで飲食を断つことで、自分を反省し、恵まれない人への共感や感謝の気持ちを深めます。そして、ラマダンの終わりには、家族や友人が集まり、礼拝はもちろんですが、お互いに贈り物を交換したり、ご馳走を楽しんだりします。

中国にも「春節」という大型連休があります。これは旧正月のお祝いなので、時期が少し早く、2月の初め頃です。春には4月に清明節（祖先を敬い自然を愛する日、3連休）や5月の労働節（メーデー、1～5日の5連休）の連休があります。

3月末～5月が春の気持ちによる季節になる北半球の国々では、内容がさまざまですが、連休を楽しんでいるようです。一方、オーストラリアなどの南半球の国々では、秋になるのであまり連休はないようです。

みなさんは、今年の春の大型連休は、どう過ごしますか。旅行やレジャー、スポーツ、読書や映画など日ごろできないことを計画を立てて楽しむのもいいでしょう。

世界の国々の祝日や休日は、その国の成り立ちや歴史、文化、習慣、自然などととても関係が深いです。また、よその国にはない珍しい祝日もあります。皆さんの生まれ育った国の祝日や休日について調べてみるのも面白いと思います。

在信仰伊斯兰教的国家，3月底至4月有被称作斋月的约3天的连休。斋月期间约一个月，穆斯林从日出到日落禁食，通过克制自省，加深对弱势群体的同情与感恩。斋月结束时，家人朋友团聚，除了礼拜外，还会互赠礼物，共享美食。

中国也有被称作春节的大型连休。这是为了庆祝旧历新年，时间较早，多在2月初。春季还有4月的清明节（祭祖并亲近自然，三连休）以及5月的劳动节（五一劳动节，1日至5日五连休）。

在3月底至5月气候宜人的北半球国家，人们都会享受形式多样的春季连休。而澳大利亚等南半球国家正值秋季，因此好像没啥连休。

今年的春季大型连休，大家都打算如何度过呢？旅行，休闲，运动，读书或看电影等，计划一些平时做不了的事情也是一种不错的选择。

各国的节假日与该国的发展过程，历史，文化，习惯与自然等密切相关。另外，也有许多别国没有的独特节日。我想，去调查一下大家出生成长的国家的节假日也会很有意思。

シリーズ「人」：大森雅夫岡山市長に聞く

大森雅夫市長は1954年生まれ、岡山市出身です。2013年に岡山市長に就任、昨年10月から4期目を務められています。4期目の抱負についてインタビューしました。

Q.1期目の2年目にインタビューさせてもらった時、中心市街の活性化が課題と言われました。これまでの成果と課題についてお願いします。

A. 「岡山芸術創造劇場ハレノワ」のオープンや「岡山城」のリニューアルなど、まちなかの賑わいの拠点を充実させました。また、まちなかを気持ちよく歩いて回れるように「ハレまち通り」を整備するなど、中心市街地の活性化に取り組んできました。そのことで外国からの旅行者も含め、多くの人に岡山市を訪れていただいています。今後は、岡山市内の各地域から気軽にまちなかにアクセスできるように、各地域の拠点と中心部をつなぐ公共交通などの利便性の向上に取り組んでいます。



人物系列：采访岡山市长大森雅夫

大森雅夫市長出生于1954年，冈山市人。2013年就任冈山市市长，从去年10月开始进入第4任期。本次参访是关于他第4任期的抱负。

Q. 在第1任期的第2年接受采访时，曾提到市中心地区的活性化是一个课题。请谈一谈到目前为止取得的成果以及今后的课题。

A. 通过开放“岡山艺术创作剧场“Harenowa”和对“冈山城”进行翻新等，完善了市中心热闹繁华据点。此外，为了让人们能够愉快地在市中心步行游览，还整备了像“ハレまち通り”主要干道等，始终致力于推动中心市区的活性化。通过这些举措，包括来自海外的游客在内，越来越多的人来到了冈山市参观访问。

今后，我们将继续致力于提升公共交通等的便利性，使从市内各地区能够更加轻松地前往市中心，加强各地区据点与中心区域之间的连接。

Q.4期目で実現したいことはどんなことですか。

A. 岡山市は「暮らしやすい」と評価される一方で、「わくわく感」が足りないとの声もあります。市民の皆様の心をより豊かにし、「わくわく感」を感じられる魅力と活力あふれるまちづくりに取り組めます。

Q.現在、岡山市の人口は709,840人で、そのうち外国出身市民が17,653人(2025年10月末現在)。まだ増える傾向があります。多文化共生社会を進めるため、これまで取り組んできたこと、4期目に取り組みたいことはどんなことですか。

A. 岡山市では、これまでに外国人市民会議や多文化共生推進ネットワーク会議を開き、そこで出された様々な意見も参考にしながら、防災情報など行政情報の多言語化などに取り組んできました。

令和元年度からは生活の中での困りごとや市役所での手続きなどを相談できる外国人総合相談窓口を設置し、令和6年度からは岡山市日本語教室を開催しています。今後も、外国人市民へのコミュニケーション支援や日本語教育を進め、日本人も外国人も、誰もが暮らしやすく、活躍できる多文化共生の地域づくりを進めていきます。

Q.そのために、岡山市民に望みたいことはどんなことですか。

A. 外国から来られた人との文化や習慣の違いを認め合い、外国人市民も地域社会の一員で、支え合える存在としてお互いに交流を深めてほしいと思います。

Q.外国出身の市民に望むことはどんなことですか。

A. 住んでいる地域での祭りや防災訓練など、地域の活動に積極的に参加してください。そして、日本の文化や習慣を知り、違いを認め合い交流を深めてほしいと思います。

Q.多言語生活情報紙「あくら」は、30年以上ボランティアで続けてきました。昨年1月には、岡山市から「愛の泉賞」をいただきました。「あくら」についての感想や期待することをお願いします。

A. 30年以上にわたり、外国人市民に岡山市の魅力を広く発信し続けてこられた皆様の情熱と努力に、深く感謝します。「あくら」は、日本や岡山市の文化や特色、慣習などについて紹介するだけでなく、外国から来られた人に生活情報を分かりやすく伝えるという重要な役割を果たされています。これからも、魅力ある紙面づくりを続けられ、さらに多くの方々に愛される情報紙となることを期待しています。

4期目の大森市長の活躍と岡山市の発展を期待したいと思います。有難うございました。

Q. 在第4任期内，想要做哪些事情呢？

A. 岡山市一方面被评价为“宜居”的城市，但另一方面也有人认为“缺乏令人兴奋的感觉”。我们将致力于打造一个能够让市民内心更加丰盈，并且能够感受到“心动”和“期待”的充满魅力有活力的城市。

Q. 目前冈山市的人口为709,840人，其中外国出身的市民有17,653人（截止2025年10月底）。人数仍呈增加趋势。为了推进多文化共生社会建设，请问至今开展了哪些活动？在第4任期内还希望推进哪些工作？

A. 冈山市至今召开了外国人市民会议以及多文化共生推进网络会议，在参考会上提出的各种意见的基础上，积极推进包括防灾信息在内的行政信息多语言化等工作。

自令和元年度起，冈山市设立了“外国人综合咨询窗口”，可以就日常生活中的困难以及在市政府办理手续等问题进行咨询。自令和6年度起，还开设了冈山市日语教室。今后也将继续推进面向外国市民的沟通支援和日语教育，努力建设一个无论是日本人还是外国人，人人都能安心生活，积极发展的多文化共生地区。

Q. 为此，希望冈山市民做到哪些事情呢？

A. 希望大家能够彼此认可与来自外国的人在文化和习惯上的差异，并把外国市民视为地区社会的一员。作为能够相互支持的存在，进一步加深彼此之间的交流。

Q. 对外国出身的市民有什么期望呢？

A. 请积极参加您所居住地区的祭典，防灾演练等社区活动。同时，希望您了解日本的文化 and 习惯，在认可彼此差异的基础上加深交流。

Q. 多语言生活信息报《冬青树》已经以义务的形式持续了30多年。去年1月还获得了冈山市颁发的“爱之泉奖”。请您谈谈对《冬青树》的感想，以及您对它今后的期待。

A. 30多年来，大家持续向外国人市民广发宣传冈山市的魅力，对此所付出的热情与努力，我表示由衷的感谢。《冬青树》不仅介绍日本及冈山市的文化，特色和习俗，还在以通俗易懂的方式向来自国外的人们传达生活信息方面发挥着重要作用。希望今后也制作富有魅力的版面，并成为受到更读者喜爱的生活信息报。

祝愿大森市长在第4任期中再创佳绩，同时期待冈山市的不断繁荣发展。感谢您接受采访。

ぶらり：岡山大学津島キャンパス構内散歩

暖かく気持ちのいい春の日、お花見も兼ねて岡山大学構内のお散歩はいかがですか？地域に開かれた大学として構内を開放しお散歩マップ「CAMPUS TOUR MAP」もありますよ。

岡山大学津島キャンパスは、旧陸軍跡地を使用していて、日本でも北海道大学と並んで構内が広いことで知られています。岡電バスで4つのバス停がありますが、まず正門バス停で降りて、スタートしましょう。正門には守衛室があり、「CAMPUS TOUR MAP」をもらうことができます。

春は何といっても桜、正門バス停の向かい側のパーゴラのあたりに咲く桜の美しいこと！2013年に整備され、芝生の上やベンチでお花見弁当を広げることもできます。おなかがいっぱいになったら、マップに沿ってお好きなコースを散策してみましょう。まず一番遠い工学部コースへ。

パーゴラ前の道路を横切り東門のバス停に行く、ひときわ目立つ木造建築が目目に飛び込んで来ます。世界的に有名な建築家、隈研吾氏設計による「共育共創コモンズ」で、地域の産業活性化をはかるための交流の場として利用されています。もう少し足を進めていくと、工学部16号館。戦時中兵舎として使われたツタの絡まるレンガ造りの建物に出会えます。

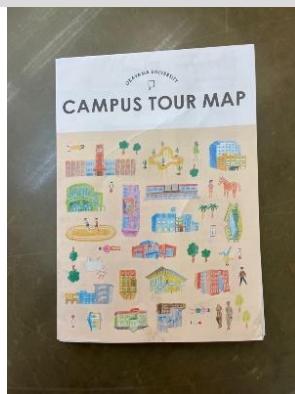
そのすぐ横にある馬場を見ながら、学食のピオーネユニオンを通り過ぎ、教育学部を回ってパーゴラまで帰ってくると約40分。パーゴラ横の学生会館内にある喫茶indentで一休みするのもいいでしょう。

または、もう少し元気を出して道路を横切り、西門バス停まで行くと、先ほど見た隈研吾の建築とは対照的な2つの木造建物が見えます。一つは元陸軍施設で現在の本部棟ができるまでは事務局として使われ、現在は企業と大学との共同研究センターなどとして使用されている建物です。もう一つは元陸軍衛兵所で、現在は情報展示室として使用されている建物です。どちらも歴史を感じることができます。

ここまでくるとあの有名な農学部のイチヨウ並木が目に入ります。11月頃には、みごとに真黄色に色づいたイチヨウ並木をバックに、ウェディングドレスを着て写真撮影する留学生たちの姿があちこちに見られます。イチヨウ並木を突き当たると「岡大農場農産物直売所」があります。月曜日から金曜日の13:30~14:00まで開かれていて、新鮮な野菜や果物を買うことができます。

イチヨウ並木を背にして岡大入り口のバス停に着くと目に付くのが、コンクリートとガラスの曲線で囲まれたおしゃれなJテラスカフェ。バス停の時間を確かめてからゆっくりとティータイムをしめくりましょう。

随便逛逛：岡山大学津島校区校内散歩



在温暖舒适的春日里，不妨一边赏花一边在岡山大学津島校区散步吧。作为一所面向社区开放的大学，校园对外开放，还配有散步地图「CAMPUS TOUR MAP」呐。

岡山大学津島校区建在旧陆军遗址上，在日本与北海道大学并列，以校园面积广阔而闻名。乘坐冈电巴士在校区设有4个公交站，首先在正门站下车，从这里开始散步之旅吧。正门设有警卫室，可以在这里领取「CAMPUS TOUR MAP」。

说到春天，当然少不了樱花。正门公交站对面的凉棚一带盛开的樱花特别漂亮。这里于2013年进行了整修，可以在草坪上或长椅上铺开赏花便当。吃饱之后，不妨按照地图选择自己喜欢的路线散步吧。首先前往最远的工学部路线。

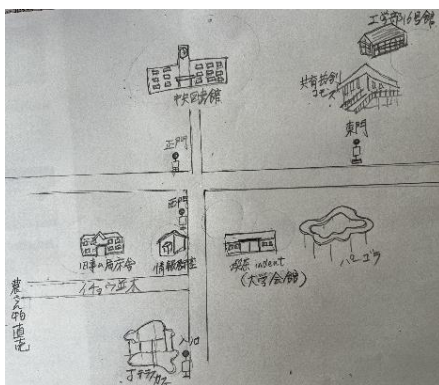
从凉棚前横穿马路，前往东门公交站时，一座格外醒目的木质结构建筑会映入眼帘。那就是由世界知名建筑师隈研吾设计的“共育共創 Commons”。这里作为促进地区产业活性化的交流场所而被利用。再往前走一些，就会看到工学部16号馆。这是一座在战争时期曾作为兵舍使用的外墙上爬满春藤的红砖建筑。

一边欣赏旁边的马场，一边经过学生食堂“Pioneer Union”，绕过教育学院，再回到凉棚一带，大约需要40分钟。也可以在凉棚旁学生会馆内名为 indent 的咖啡店小憩一下。

或者，再稍微打起精神横穿马路，走到西门公交站，就能看见两座与刚才看到的隈研吾设计建筑形成鲜明对比的木质结构建筑。其中一座原为旧陆军设施，在现今本部楼建成之前曾作为事務局使用，现在则作为企业与大学的共同研究中心等设施使用。另一座原为旧陆军的卫兵所，现在作为信息展示室使用。两座建筑都让人感受到浓厚的历史气息。

走到这里就能看到那条著名的农学部银杏大道。每到11月左右，以被染成灿烂金黄色的银杏大道为背景，穿着婚纱拍照的留学生的身影随处可见。沿着银杏大道一直走到尽头，就会看到“岡大农场农产品直销所”。直销所每周一至周五13:30-14:00开放，可以购买到新鲜的果蔬。

背对银杏大道走到岡大入口公交站时，映入眼帘的是一座由混凝土与玻璃曲线环绕而成的时尚“J Terrace Cafe”。确认好公交车时间后，不妨悠闲地享受一段下午茶时光，为这次校园散步画上圆满句号。



キャンパスの構内
(編集員のお孫さん作)

広い構内に古いものと新しいものがバランスよく立ち並ぶ岡山大学構内、木々の緑も美しく、四季折々の美しさを楽しむことができます。大学構内だからと遠慮することなく、お天気の良い日にでかけてみてはいかがでしょうか。

生活情報：自転車も車の仲間です。

一ルールを守って安全運転を

自転車が車の仲間だと分かっていましたか？免許も要らず手軽に乗れてとても便利に使える自転車ですが、自動車と同じ車両です。道路交通法という法律を守らないといけません。この法律の中に「交通反則通告制度」というのがあります。自動車を運転中に一定の交通違反(反則行為)をしたとき、警察官から渡される青色の告知書があります。これが、いわゆる「青切符」です。青切符を交付された場合、違反に応じた反則金を納める対象となります。これまでは、自動車の運転者が交通違反をした場合に適用されていましたが、自転車に乗る人の事故が増えてきたので、今年(2026年)4月1日から16歳以上の自転車利用者の交通違反にも適用されることになりました。原則として指導・警告が行われますが、信号無視、ながらスマホ、傘さし運転、2人乗り、無灯火、車道の右側通行、一時不停止等の違反で、悪質・危険なものに対しては青切符が交付され、反則金(3,000円~12,000円)納付の対象となります。さらに、特定の危険行為とみなされる16種類の違反を3年以内に2回以上行った場合、「自転車運転者講習」(3時間、6,150円)を受けなければいけません。

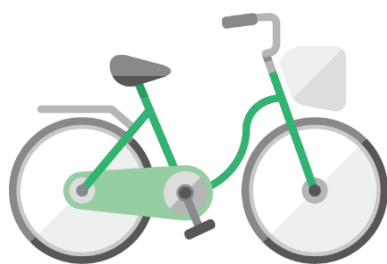
あくら編集委員の一人が、犬を連れて歩道を散歩している時のことです。歩道を向こうから自転車に乗ってきた人が犬のリードに当たりました。犬にけがはなかったけど転んで危なかったと話してくれました。

気軽に乗れる自転車も車両だということを忘れず、「自転車安全利用五則」を守って、安全、安心に利用しましょう。

また、自転車に乗るときは、万が一の交通事故に備えて、必ずヘルメットをかぶるようにしましょう。

〇守ろう！自転車安全利用五則

1. 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
2. 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
3. 夜間はライトを点灯
4. 飲酒運転は禁止
5. ヘルメットを着用



在宽广的校园里，古老与现代的建筑和谐并立，这就是冈山大学的校园。树木葱郁秀美，一年四季都能欣赏到不同的美景。不必因为是大学校园而有所顾虑，不妨在天气晴朗的日子里前去走走看看吧。

生活信息：自行车也是车辆。

---遵守交通规则安全行驶---

你知道自行车其实也是“车辆”的一种吗？虽然自行车不需要驾照，骑起来也很方便，是一种非常便利的交通工具，但它和汽车一样，都属于车辆的一种。因此，必须遵守《道路交通安全法》这一法律。在这部法律中，有一项叫做“交通违章通告制度”。当驾驶汽车时，如果发生了一定的交通违法行为(即违反交通规则的行为)时，警察会递给驾驶者一张蓝色的告知书。这就是所谓的“蓝色罚单”。如果被开具蓝色罚单，就需要根据违规内容缴纳相应的罚款。这一制度过去只适用于汽车驾驶员的交通违法行为，但由于骑自行车发生的事故不断增加，从今年(2026年)4月1日起，也将适用于16岁以上的自行车使用者的交通违法行为。原则上会先进行指导和警告，但对于无视信号灯，一边骑车一边看手机，撑伞骑车，骑车带人，夜间无灯骑行，在自行车道右侧行驶，未在“一时停止”标志处停车等恶劣，危险的违法行为，将开具蓝色罚单，并需缴纳3,000~12,000日元的罚款。此外，如果在3年内被认定为“特定危险行为”的16种违法行为累计达到2次以上，就必须参加“自行车驾驶者講習”(3小时，费用6,150日元)。

那是冬青树的一位编辑委员在人行道上遛狗散步时发生的一幕，他说，当时有一个骑自行车的人从对面的人行道方向骑过来，撞到了牵狗的绳子。虽然狗没有受伤，但人摔倒了，非常危险。

请不要忘记，轻松方便的自行车也是“车辆”的一种。请遵守“自行车安全利用五则”，安全，安心地使用自行车。

另外，骑自行车时为了以防万一，请务必佩戴头盔。

〇让我们一起遵守自行车安全利用五项规则：

1. 原则上在自行车道行驶，靠左侧通行。在人行道行驶属于例外，步行者优先。
2. 在十字路口遵守信号灯和“一时停止”规定，确认安全后再通过。
3. 夜间必须开车灯行驶。
4. 禁止酒后骑车。
5. 佩戴头盔。

簡単料理：バングラ風カリフラワーと

じゃがいもの野菜カレー

简易料理：孟加拉风味花椰菜和土豆的蔬菜咖喱

材料 4人分

- ・カリフラワー 同じ房の大きさになるように中～小サイズに切りま
す。缶詰は使わず必ず新鮮なものを使います。
- ・ジャガイモ 中2個を、カリフラワーの房と同じくらいの大きさに
切ります。ジャガイモはカリフラワーとたいへんよく合います。
- ・タマネギ 1個を薄切りにします。
- ・トマト 大1個
- ・スパイスパウダー クミンパウダー 小さじ 1/2
コリアンダーパウダー 小さじ1
ターメリックパウダー 小さじ1
チリパウダー 小さじ1
- ・ショウガペースト 小さじ 1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 少々
- ・植物油
- ・テンパリング用：
ローリエ(ベイリーフ 2枚)
青唐辛子2本(縦に切れ目入り)
ホールクミンシード 小さじ 1/2
ホールガラムマサラ:シナモン 1 インチ、クローブ 2個、カル
ダモン 2個

作り方:

1. フライパンを用意し、油 大さじ 4 を熱し、カリフラワーを加
えます。カリフラワーが油でよくコーティングされ、薄く
茶色になるまで約8～10分揚げます。カリフラワーを油か
ら取り出し、別に置いておきます。
2. 油 大さじ 2 を加え、ベイリーフ、ホールガラムマサラ、ホ
ールクミンシード、青唐辛子で香りを出します。
3. 沸騰が収まるまで待ちます。じゃがいもやタマネギを入
れ、中火で2～3分炒めます。
4. ショウガペーストを加えます。すべての乾燥スパイスパウ
ダーに少量の水を加えてペースト状にし、鍋に加えます。
弱火で、ショウガの生の香りがなくなるまで炒めます。好
みで刻んだトマトを加えても構いません。油が分離するま
でよく炒めます。
5. 塩と砂糖を味に合わせて加え、よく混ぜます。揚げたカリ
フラワーの房を加えてよく混ぜます。水を 1 カップ加え、
ふたをして弱火でジャガイモが柔らかくなるまで煮ます。

できあがったら、ご飯やパラタ(バングラデシュの平たいパン)と
一緒に出してください。皆さんもチャレンジしてみましょ。

材料 4人分

- ・花椰菜 (菜花) 切成大小差不多的中～小朵。不要使
用罐装，一定要使用新鲜的。
- ・土豆 中等大小 2 个，切成和花椰菜差不多大小。土豆
和花椰菜非常搭。
- ・洋葱 1 个，切成薄片。
- ・番茄 大的 1 个。
- ・香料粉
孜然粉 1/2 小茶匙
香菜粉 1 小茶匙
姜黄粉 1 小茶匙
辣椒粉 1 小茶匙
- ・姜蓉 1/2 小茶匙
- ・砂糖 1 小茶匙
- ・盐 少许
- ・植物油
- ・用于调味爆香的材料：
月桂叶 (香叶) 2 片
青辣椒 2 根 (纵向划开)
整粒孜然籽 1/2 小茶匙
整颗综合香料：
肉桂 1 英寸长度
丁香 2 粒
小豆蔻 2 粒

做法:

1. 准备一个平底锅，加入 4 大茶匙油加热，放入花椰
菜。让花椰菜均匀裹上油，约 8～10 分钟煎炸至表
面呈浅褐色。将花椰菜从油中捞出备用。
2. 再加入 2 大茶匙油，放入月桂叶，整颗综合香料，
整粒孜然籽和青辣椒爆香。
3. 等沸腾稳定后，加入土豆和洋葱，用中火翻炒 2～3
分钟。
4. 加入姜蓉。将所有干香料粉加入少量水调成糊状后
倒入锅中。用小火翻炒，直到姜的生味消失。可根据
喜好加入切碎的番茄。继续翻炒至油与香料分离。
5. 根据口味加入盐和糖，充分搅拌。放入之前煎炸好的
花椰菜拌匀。加入 1 杯水，加盖用小火煮至土豆变
软。

完成后，可以搭配米饭或帕拉塔(孟加拉的一种扁平面
饼)一起食用。大家也可以试着做做看。

料理に香り、彩りを加え、味を引き立てるために使われる野菜を「香味野菜」といいます。西洋（欧米）人にはバジル、日本人にはシソの香味が好まれます。

バジルは、原産地がインドや熱帯アジアだそうです。特に、イタリア料理でトマトと相性がよく、スパゲッティ、ピザ、サラダに散らすときれいな色になり爽やかな香りが広がり食欲も増します。

バジルは育てやすく、5月から11月までの半年間も収穫できるハーブの一つです。手でなでると爽やかな香りが移り、明るい気持ちになります。なんだか心を落ち着かせてくれる野菜です。

バジルには栄養も多く含まれます。鉄分は赤血球をつくるのに必要で、貧血予防に役立ちます。β-カロテンは皮膚や粘膜を健康に保ち肌荒れ予防に、また強い抗酸化作用により、生活習慣病の予防にもよいとされています。そのほか胃腸を整えたりがんの予防作用も期待されるそうです。ヨーロッパでは古くから「王様の薬草」として薬として使われて役に立っていました。

バジルは、加熱すると色が黒くなるために生で食べることが適しています。保存食として乾燥し調味料として使われたりオリーブオイルにつけたりして食べます。ここではバジルペーストの作り方を紹介します。バジル、ナッツ、オリーブオイル、ニンニク、塩少々をミキサーにかけ、ペースト状になったら瓶詰めにして冷凍保存します。お勧めは、製氷ケースに流し込み固まったら小分けして食べやすいようパックに移して冷凍保存することです。食べる時2、3個出して自然解凍してスパゲッティに絡めたり焼いたトーストにつけたりして食べると新鮮なバジルの爽やかな香りが広がります。ナッツ、オリーブオイル、ニンニク、塩の味がコラボし、栄養豊かなおかずにも勝る一品です。一年中変色せず緑のまま風味もほとんど変わりません。

为了给料理增添香味，色彩，提升味道而使用的蔬菜，被称为“香味蔬菜”。西方（欧美）人喜欢罗勒的香味，而日本人则更偏爱紫苏的香味。

据说，罗勒的原产地是印度和热带亚洲。特别是在意大利料理中，它和番茄非常搭，撒在意大利面，披萨或沙拉上，不仅色彩鲜艳，还散发清爽的香味，增进食欲。

罗勒是一种容易栽培的香草，从5月到11月这半年的时间都可以采收。用手轻轻抚摸时，会留下清爽的香气，让人心情变得明朗愉快。总觉得它是一种能让人内心平静的蔬菜。罗勒还含有丰富的营养元素。铁元素是制造红血球所必需的，有助于预防贫血。β-胡萝卜素可以保持皮肤和黏膜的健康，预防皮肤粗糙，同时由于其强大的抗氧化作用，也被认为有助于预防生活习惯病。此外，据说它还有调理肠胃，预防癌症的功效。在欧洲，自古以来就被称为“国王的药草”，并作为药材使用，对人们很有帮助。

罗勒加热后颜色会变黑，因此适合生吃。作为保存食品，可以将其干燥后当作调味料使用，或浸泡在橄榄油中食用。这里介绍罗勒酱的做法。将罗勒，坚果，橄榄油，大蒜和少许盐放入搅拌机中打成糊状，装入瓶中冷冻保存。推荐的方法是把罗勒酱倒入制冰盒中冷冻，凝固后分装到小袋中冷冻保存，食用时更方便。吃的时候取出2~3块自然解冻，可以拌入意大利面，或涂在烤好的吐司上食用，新鲜罗勒清爽的香味便会散发出来。坚果，橄榄油，大蒜和盐的味道相互融合，是一道营养丰富，甚至胜过一般配菜的美味佳肴。一年都不会变色，颜色依然翠绿，风味也几乎不会发生变化。



日本の和食では、シソがよく使われます。刺身のつまにしたり、すしに添えたり、天ぷらにして食べたりします。千切りにしてサラダに入れたりして食べるとシソの香りがとても好まれます。ハウス栽培ができて一年中スーパーで買えます。シソにはビタミン B2、β-カロテン、骨や歯をつくるカルシウム、腸内環境を整える植物繊維が多く含まれています。シソの栄養素は加熱によって失われることがないので生食でも加熱しても栄養が減ってしまうことがないと言われています。

日本でイタリア料理店の人気が高く、来日する外国人も日本料理が好きなのは、バジルやシソの香味の効果かもしれません。ほかの香味野菜についても調べてみたらどうでしょうか。

在日本的和食中，经常用到紫苏。可以作为生鱼片的配菜，或搭配寿司，也可以做成天妇罗食用。切成细丝放入沙拉中食用时，紫苏的香味非常受欢迎。由于可以进行温室栽培，一年四季都能在超市买到。紫苏含有丰富的维生 B₂，β胡萝卜素，帮助形成骨骼和牙齿的钙，以及有助于调节肠道环境的膳食纤维。据说紫苏的营养成分不会因为加热而流失，因此无论生吃还是加热食用，营养都不会减少。

在日本，意大利料理店很受欢迎，而来日本的外国人也喜欢日本料理，这也许是因为罗勒和紫苏的香味所带来的效果。不妨也去了解一下其他带香味的蔬菜吧。

あくらボランティア編集委員より

「あくら」は、日本語と英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語の6か国語で年4回発行しています。

岸本晴美、片山敬子、森英志、下山俊子、姜波、坂田昭江、ザヒド・マハムド



冬青樹志願者編委

《冬青樹》毎年発行4期，有英語、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语、越南语6种版本。

岸本晴美、片山敬子、森英志、下山俊子、姜波、坂田昭江、扎西德·买哈穆德

Facebook

岡山市国際交流協議会の公式Facebookでは、当協議会のニュースやイベント情報等を多言語で発信しています。二次元コードにアクセスし、ぜひご覧ください。



<https://www.facebook.com/Kokusaika.OkayamaCity/>

Facebook

岡山市国際交流協議会の官方 Facebook 已经开通了，协议会的新闻和活动信息都会通过多种语言在这里发布。请扫描二维码进入浏览吧。

<https://www.facebook.com/Kokusaika.OkayamaCity/>

連絡先

友好交流サロン(西川アイプラザ4階):

〒700-0903 岡山市北区幸町10-16

TEL:086-234-5882

岡山市役所国際課:

〒700-8544 岡山市北区大供1-1-1

TEL:086-803-1112

<https://www.city.okayama.jp/0000012949.html>

過去(令和5年度分より)のバックナンバーをカラーでHPに掲載しています。

联络处

友好交流沙龙(西川广场4楼):

〒700-0903 岡山市北区幸町10-16

TEL:086-234-5882

岡山市役所国際課:

〒700-8544 岡山市北区大供1-1-1

TEL:086-803-1112

<https://www.city.okayama.jp/0000012949.html>

2023年度以后的往期冬青树登載在HP上。

