

# あくら

English

# AKURA

2026年4月 第151号 編集局:岡山市国際交流協議会

Issue No.151 Apr. 2026  
Published by Okayama City  
International Friendship Association

## 特集：世界の国々の春の祝日・休日

## Feature: Public Holidays Around the World

春です。気持ちのいい季節になりました。日本では、4月の終わりから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宣伝の言葉だそうです。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。



Spring has arrived and it's a pleasant season. In Japan, the "Golden Week" period begins from late April to early May, featuring a succession of national holidays and days off. This term was apparently coined after the war by Japanese film companies for promotional purposes. Recently, due to reasons like the phrase being too long in Japanese, the term "Haru-no-oogata renkyu" has become more common. Originally, it only included three days: April 29th (Emperor's Birthday), May 3rd (Constitution Day, the day the Japanese Constitution came into effect), and May 5th (Children's Day, a day to value children's human rights, seek their happiness, and express gratitude to mothers). The phrase "tobishi-renkyu" resulted reflecting the scattered holidays and workdays, and this phrase is nostalgic to older Japanese. However, revisions to the Holiday Law designated May 4th as a national holiday, changed substitute holiday rules, and saw an increase in workplaces observing Saturdays and Sundays as holidays making it easier to form extended holidays. Last year, some people even enjoyed a 9-day holiday. How about overseas?

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。

In many Christian European countries, Easter, the most important festival celebrating the resurrection of Jesus Christ, occurs in late March or April – changing depending on the year. The three to four days around it become holidays, forming a long weekend. During the period leading up to Easter, meat, eggs, dairy products, and alcohol are forbidden, but the Easter holiday marks the lifting of these restrictions. People celebrate by preparing dishes and desserts using meat and eggs.

### <目次>

### Contents

特集：世界の国々の春の祝日・休日

p 1 Feature: Public Holidays Around the World

シリーズ「人」：大森雅夫岡山市長に聞く

p 2 People Series: Okayama Mayor Masao Omori

ぶらり：岡山大学津島キャンパス構内散歩

p 4 Around Okayama: A Stroll Around Okayama University

生活情報：自転車も車の仲間です。

p 5 Living Information: Following the Rules when Cycling

—ルールを守って安全運転を—

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 Simple Cooking: Bangladeshi-style cauliflower and potato vegetable curry

岡山、内の目・外の目：香味野菜のバジルとシソを知る

p 7 Okayama Perspectives: Aromatic Basil and Shiso

あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先

p 8 Akura Volunteers, Facebook, Contact Details

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、自然などとともに関係が深いです。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。

In Muslim countries, the end of Ramadan in late March to April brings a three-day holiday called Eid al-Fitr. During Ramadan, which lasts about a month, Muslims fast from dawn to dusk to reflect on themselves and deepen their empathy and gratitude for those less fortunate. At the end of Ramadan, families and friends gather. While prayer is central, they also exchange gifts and enjoy festive meals together.

China also has a major holiday called the Spring Festival. As it celebrates the Lunar New Year, it occurs slightly earlier, around early February. In spring, there are holidays like the Qingming Festival in April (a day to honor ancestors and cherish nature, a three-day weekend) and Labor Day in May (May Day, a five-day weekend from the 1st to the 5th).

In countries in the Northern Hemisphere, where late March to May brings pleasant spring weather, people seem to enjoy various long weekends. On the other hand, in Southern Hemisphere countries like Australia, it's autumn, so there don't seem to be many long weekends.

How will you spend this year's spring long holiday? Planning and enjoying things you don't usually get to do—like travel, leisure activities, sports, reading, or watching movies—is a great idea.

Holidays and public holidays around the world are deeply connected to each country's origins, history, culture, customs, and nature. There are also unique holidays found only in certain countries. It might be interesting to research the holidays and public holidays of the country where you were born and raised.

## 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されました。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。

## People Series: Okayama Mayor Masao Omori

Mayor Masao Omori was born in 1954 and is a native of Okayama City. He assumed the position of Mayor of Okayama City in 2013 and began his fourth term last October. We interviewed him about his aspirations for this fourth term.

Q. When we interviewed you during the second year of your first term, you mentioned revitalizing the city center as a key challenge. Could you tell us about the achievements and challenges since then?

A. We have enhanced key hubs for downtown vibrancy, such as opening the Okayama Performing Arts Theatre, Harenowa and renovating Okayama Castle. We have also worked to revitalize the central city area, including developing the Hare Machi Street to make walking around the downtown area more pleasant. As a result, many people, including foreign travelers, are visiting Okayama City. Moving forward, we are working to improve the convenience of public transportation and other services connecting regional hubs to the city center, making it easier for people from all areas of Okayama City to access the downtown area.

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も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. What do you aim to achieve in your fourth term?

A. While Okayama City is often praised as a "livable" place, some think it lacks a sense of excitement. We will work to enrich the hearts of our citizens and create a vibrant, attractive city brimming with energy that inspires excitement.

Q. Currently, Okayama City has a population of 709,840, including 17,653 foreign-born residents (as of the end of October 2025). This number continues to grow. What efforts have been made to advance a multicultural society, and what do you plan to focus on in your fourth term?

A. Okayama City has held meetings such as the Foreign Residents Council and the Multicultural Coexistence Promotion Network Council. Drawing on the diverse opinions raised there, we have worked on initiatives like providing administrative information, including disaster prevention information, in multiple languages.

Since fiscal year 2019, we have established a comprehensive consultation desk for foreign residents to discuss daily life challenges and city hall procedures. Starting in fiscal year 2024, we also launched the Okayama City Japanese Language Classes. Moving forward, we will continue to advance communication support and Japanese language education for foreign residents, fostering a multicultural community where everyone—Japanese and foreigners alike—can live comfortably and thrive.

Q. What do you hope Okayama citizens will do to support this?

A. We hope residents will recognize and respect the cultural and customary differences of those who have come from abroad. We encourage everyone to deepen mutual exchanges, recognizing foreign residents as integral members of the community who can support one another.

Q. What do you hope foreign residents will do?

A. We hope they will actively participate in local activities such as neighborhood festivals and disaster drills. We also hope they will learn about Japanese culture and customs, recognize differences, and deepen their interactions.

Q. The multilingual community newsletter "Akura" has been published by volunteers for over 30 years. Last January, it received the "Fountain of Love Award" from Okayama City. Please share your thoughts and expectations for "Akura".

A. I deeply appreciate the passion and effort of everyone who has continued to widely share the appeal of Okayama City with foreign residents for over 30 years. "Akura" plays an important role not only in introducing Japanese and Okayama City culture, characteristics, and customs, but also in clearly conveying practical living information to people from abroad. I hope it will continue to deliver appealing content and become an information paper loved by even more people.

We look forward to the achievements of Mayor Omori in his fourth term and the continued development of Okayama City. Thank you.

## 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、ひときわめ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。

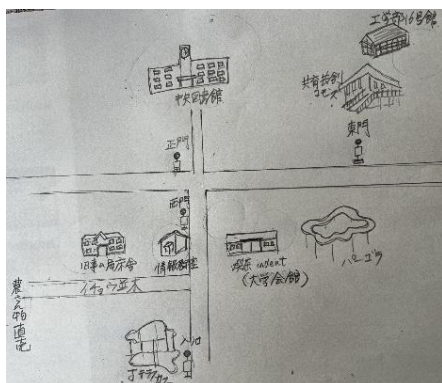
または、もう少し元気を出して道路を横切り、西門バス停まで行くと、先ほど見た隈研吾の建築とは対照的な2つの木造建物が見えます。一つは元陸軍施設で現在の本部棟ができるまでは事務局として使われ、現在は企業と大学との共同研究センターなどとして使用されている建物です。もう一つは元陸軍衛兵所で、現在は情報展示室として使用されている建物です。どちらも歴史を感じることができます。

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、ウエ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まで開かれています。新鮮な野菜や果物を買うことができます。

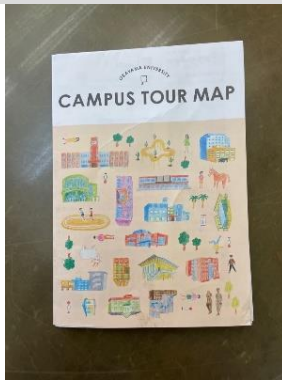
イチヨウ並木を背にして岡大入り口のバス停に着くと目に付くのが、コンクリートとガラスの曲線で囲まれたおしゃれなJテラスカフェ。バス停の時間を

を確かめてからゆっくりとティータイムで締めくくりましょう。



キャンパスの構内  
(編集員のお孫さん作)

## Around Okayama: A Stroll Around Okayama University



How about a stroll through Okayama University's campus on a warm, pleasant spring day, perhaps combining it with some cherry blossom viewing? As the university campus is accessible to the community there's even a walking map called the "CAMPUS TOUR MAP."

Okayama University's Tsushima Campus utilizes the former Imperial Army grounds

and is known for its vast campus, rivaling Hokkaido University in size. While there are four bus stops served by Okaden Bus, let's start by getting off at the Main Gate bus stop. The guardhouse at the main gate provides copies of the map.

Spring is all about the cherry blossoms, and the ones blooming near the pergola opposite the Main Gate bus stop are truly beautiful! You can have a picnic on the lawn or benches here, which was established in 2013. Once you've eaten your fill, follow the map and explore your favorite route. First, head to the farthest route: the Engineering Department Route.

Crossing the road in front of the pergola and heading to the East Gate bus stop, a particularly striking wooden building catches your eye. Designed by world-renowned architect Kengo Kuma, the "Kyōiku Kyōsō Commons" serves as a gathering place to foster regional industrial revitalization. Continuing a little further brings you to Engineering Building 16. Here you'll encounter a brick structure covered in ivy, which served as barracks during the war.

Passing the horse riding arena right next to it, walking past the Pione Union cafeteria, circling around the Faculty of Education, and returning to the pergola takes about 40 minutes. You might want to take a break at the "indent" coffee shop inside the University Hall next to the pergola.

Alternatively, muster a bit more energy, cross the road, and head to the West Gate bus stop. There, you'll see two wooden buildings contrasting sharply with the Kengo Kuma architecture you saw earlier. One is a former Army facility that served as the administrative office until the current headquarters building was constructed. It now houses a joint research center between companies and the university. The other is a former Army guardhouse, now used as an information exhibition room. Both buildings exude a sense of history.

By this point, the famous ginkgo tree-lined avenue of the Faculty of Agriculture comes into view. Around November, you'll see international students everywhere, dressed in wedding gowns, having their photos taken against the backdrop of the ginkgo trees, beautifully colored a vivid yellow. At the end of the ginkgo avenue is the "Okayama University Farm Direct Sales Shop." It's open Monday through Friday from 1:30pm to 2:00pm, where you can buy fresh vegetables and fruits.

With the ginkgo trees behind you, arriving at the Okayama University Entrance bus stop, you'll notice the stylish J Terrace Cafe, enclosed by curved concrete and glass. After checking the bus schedule, why not round off your visit with a leisurely tea break?

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。

Within the expansive grounds of Okayama University, old and new structures stand in harmonious balance. The lush greenery of the trees is beautiful, allowing you to enjoy the beauty of each season. Don't be put off by it being a university campus—try visiting on a nice day.

## 生活情報：自転車も車の仲間です。

## Living Information: Following the Rules when Cycling

### 一ルールを守って安全運転を一

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。

Did you know bicycles are considered vehicles like cars? They are very convenient because you can ride them easily without a license, but legally they are the same kind of vehicle as automobiles, so you must obey the Road Traffic Act. This law includes a system called the “Traffic Violation Notification System.” When you commit certain traffic violations while driving a car, a police officer gives you a blue notice form. This is the so-called “blue ticket.” If you receive a blue ticket, you must pay a fine corresponding to the violation. Up to now it has been applied when car drivers committed traffic violations, but because accidents involving people riding bicycles have been increasing, from April 1, 2026 this system will also apply to traffic violations by bicycle users aged 16 and over. In principle, guidance and warnings will be given, but for serious and dangerous violations such as ignoring traffic lights, using a smartphone while riding, holding an umbrella while riding, riding double, riding without lights at night, riding on the right side of the roadway, and failing to stop at a stop sign, a blue ticket will be issued and you will have to pay a fine (from 3,000 yen to 12,000 yen). Furthermore, if you commit two or more of 16 specified dangerous behaviors within three years, you must take a “Bicycle Rider Training Course” (three hours, 6,150 yen).

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。

One of the editors of Akura told this story: they were walking their dog on the sidewalk when a cyclist coming from the opposite direction hit the dog's leash. The dog was not injured, but they said it was dangerous because the cyclist almost fell.

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。

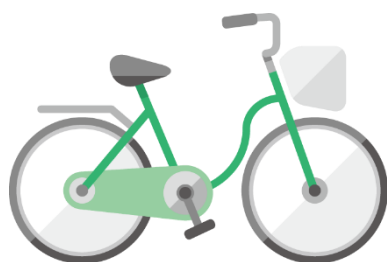
Do not forget that bicycles, which you can ride so casually, are still vehicles. Let's follow the “Five Rules for Safe Bicycle Use” and ride safely and with peace of mind. Also, whenever you ride a bicycle, be sure to wear a helmet in case you are ever involved in a traffic accident.

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。

○ Let's follow the Five Rules for Safe Bicycle Use!

### ○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



1. As a rule, ride on the roadway on the left side; the sidewalk is only an exception, and pedestrians have priority.
2. At intersections, obey traffic lights and stop signs and make sure it is safe.
3. Turn on your light at night.
4. Riding under the influence of alcohol is prohibited.
5. Wear a helmet.

ざいりょう にんぶん  
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

つくろひ  
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う。

Ingredients For 4 persons

- ・ Cauliflower Cut Cauliflower into medium- small p  
ieces to the same size of cauliflower  
florets. Do not use the canned cauli  
flower, most certainly use the fresh  
one.
- ・ Potato Cut 2 medium sized potatoes into s  
mall size matching the size of caulif  
lower florets. Potato pairs very well  
with the cauliflower.
- ・ Onion Cut 1 onion into thin slices
- ・ Tomato 1 Large
- ・ Spice Powder 1/2 tsp Cumin powder  
1 tsp coriander power  
1 tsp turmeric powder  
1 tsp chili powder
- ・ 1/2 tsp Ginger paste
- ・ 1 tsp sugar
- ・ Salt to taste
- ・ Vegetable Oil
- ・ For tempering:  
2 bay leaves  
2 slit green chilies  
1/2 tsp whole cumin seed  
Whole Garam masala: 1" cinnamon,  
2 clove, 2 cardamom

Procedure:

1. Take a pan, heat 4 tbsp. oil in the pan and  
add cauliflower florets to it. Fry around 8-1  
0 mins till the florets get well coated with oi  
l and get a light brown color. Remove the c  
auliflower from oil and keep aside.
2. Add 2 tbsp. of oil and temper it with bay le  
aves, whole garam masala, whole cumin se  
eds and green chilies.
3. Wait till they stop sizzling. Add potato cube  
s and fry on medium heat for 2-3 mins.
4. Add ginger paste. Make a paste of all dry  
spice powder by adding little water and add  
to the pan. Sauté on slow fire till the raw  
smell of ginger goes away. Optionally add  
chopped tomatoes. Fry well till the oil is se  
parated
5. Add salt and sugar to taste and give it a n  
ice mix. Add fried cauliflower florets and giv  
e it a nice mix. Add one cup of water to it  
and cook it covered on low heat till potatoo  
s are done.

When it is cooked, serve with rice or paratha (Ba  
ngladeshi flat bread). We would like everyone to g  
ive it a try.

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なる一品です。一年中変色せず緑のまま風味もほとんど変わりません。

Herbs are used to add aroma, color, and enhance flavor in cooking. Westerners (Europeans and Americans) prefer the aroma of basil, while Japanese people favor that of shiso.

Basil is said to originate from India and tropical Asia. It pairs especially well with tomatoes in Italian cuisine. Sprinkled over spaghetti, pizza, or salad, it adds a beautiful color and spreads a refreshing aroma that stimulates the appetite.

Basil is easy to grow and is one of the herbs that can be harvested for half a year, from May to November. Rubbing it with your hands releases a refreshing scent that lifts your spirits. It's somehow a vegetable that calms the mind.

Basil is also rich in nutrients. Iron is essential for producing red blood cells and helps prevent anemia. Beta-carotene keeps skin and mucous membranes healthy, preventing rough skin, and its strong antioxidant properties are considered beneficial for preventing lifestyle-related diseases. Additionally, it is said to help regulate digestion and may have cancer-preventive effects. In Europe, it has long been used as a medicinal herb and is known as the "King of Herbs". Basil is best eaten raw because heating causes it to turn black.

It is dried for preservation, used as a seasoning, or eaten soaked in olive oil. To make basil paste blend basil, nuts, olive oil, garlic, and a pinch of salt in a blender. Once it becomes a paste, jar it and freeze it for storage. We recommend pouring it into an ice cube tray, letting it freeze solid, then breaking it into individual portions and transferring them to a freezer bag for storage. When ready to use, take out two or three cubes, let them thaw naturally, and toss them with spaghetti or spread them on toasted bread. The fresh, refreshing aroma of basil will fill the air. The flavors of the nuts, olive oil, garlic, and salt combine beautifully, creating a dish that rivals any nutritious side dish. It stays green year-round without discoloration, and its flavor remains almost unchanged.



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。

Shiso is frequently used in Japanese cuisine. It's used as garnish for sashimi, added to sushi, or enjoyed as tempura. Shredded and added to salads, its aroma is highly appreciated. It can be grown in greenhouses and is available year-round at supermarkets. Shiso is rich in vitamin B2, beta-carotene, calcium for building bones and teeth, and dietary fiber that supports gut health. Its nutrients are not lost through heating, meaning its nutritional value remains whether eaten raw or cooked.

The popularity of Italian restaurants in Japan and the fondness of foreign visitors for Japanese cuisine might be due to the aromatic effects of basil and shiso. Why not look into other aromatic herbs as well?

## 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



## Akura Volunteers

Published 4 times in a year in English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese and Vietnamese.

Harumi Kishimoto, Keiko Katayama, Hideshi Mori, Toshiko Shimoyama, Ha Kyou, Akie Sakata, Zaheed Mahmood

## Facebook

岡山市国際交流協会の公式Facebookでは、当協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。



## Facebook Page

The Okayama City International Friendship Association has set up an official Facebook page where you can find news and event information in multiple languages. Please use the 2D barcode to take a look.

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

<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。

## Contact Details

International Exchange Lounge (Yūkō Kōryū Salon) in Nishigawa Ai Plaza 4F:

10-16 Saiwai-cho, Kita-ku, Okayama City, 700-0903.

Tel. 086-234-5882

International Affairs Division, Okayama City Hall:

1-1-1 Daiku, Kita-ku, Okayama City, 700-8544

Tel. 086-803-1112

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

Back issues from Reiwa 5th year are posted on our website.

