

あくら

Korean

아쿠라

2026년 4월 제 151호 編集局:岡山市国際交流協議会

2026년 4월 제 151호
편집국: 오카야마시 국제교류협의회

特集:世界の国々の春の祝日・休日

특집:세계 여러 나라의 봄철 공휴일, 휴일

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。



봄입니다. 기분 좋은 계절이 되었습니다. 일본에서는 4월 말부터 5월 초에 걸쳐 공휴일과 휴일이 이어지는 ‘골든위크’가 시작됩니다. 이것은 전후 일본의 영화사가 만든 홍보용 표현이라고 합니다. 최근에는 표현이 길다는 이유 등으로 ‘봄철 대형 연휴’라는 말이 일반적으로 사용되고 있습니다. 원래는 4월 29일의 천황 탄생일, 5월 3일의 헌법기념일(일본국 헌법이 시행된 날), 5월 5일의 어린이날(어린이의 인권을 소중히 여기고 행복을 도모하며 어머니께 감사하는 날) 이렇게 세 날 뿐이었습니다. 이 때문에 공휴일이 띄엄띄엄 이어지는 ‘징검다리 연휴’가 되는 경우가 많았다고 합니다. 이는 고령의 일본인들에게는 익숙한 표현이기도 합니다. 그러나 공휴일 법이 개정되면서 5월 4일이 ‘국민의 휴일’로 지정되었고, 대체 휴일 규정도 바뀌었으며, 토요일과 일요일이 휴일인 직장이 늘어나면서 대형 연휴가 되기 쉬워졌습니다. 작년에는 9일 연휴를 즐긴 사람들도 있었습니다.

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。

그렇다면 외국은 어떨까요?

기독교를 믿는 유럽의 많은 나라에서는 3월 하순부터 4월에 걸쳐 예수 그리스도의 부활을 기념하는 가장 중요한 축제인 부활절이 있습니다. 부활절은 해마다 날짜가 달라지는 ‘이동 공휴일’입니다. 부활절을 전후해 3~4일간 공휴일이 이어져 연휴가 됩니다. 부활절 이전에는 고기, 달걀, 유제품, 술 등을 삼가지만, 부활절 연휴는 이러한 금기가 해제되는 시기여서 고기나 달걀을 사용한 요리와 디저트를 만들어 축하합니다.

<目次>

<목차>

特集:世界の国々の春の祝日・休日

p 1 특집: 세계 여러 나라의 봄철 공휴일, 휴일

シリーズ「人」: 大森雅夫岡山市長に聞く

p 2 시리즈 사람: 오모리 마사오 오카야마시장에게 듣다

ぶらり: 岡山大学津島キャンパス構内散歩

p 4 산책: 오카야마 대학교 쓰시마 캠퍼스 산책

生活情報: 自転車も車の仲間です。

p 5 생활정보: 자전거도 ‘차랑’입니다

—ルールを守って安全運転を—

簡単料理: バングラ風カリフラワーとジャガイモの野菜カレー

p 6 간단요리: 방글라풍 콜리플라워와 감자의 채소 카레

岡山、内の目・外の目: 香味野菜のバジルとシソを知る

p 7 오카야마 안팎의 눈: 향미 채소인 바질과 시소를 알다

あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先

p 8 아쿠라 봉사 편집위원, 페이스북, 연락처

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。

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。



シリーズ 人物 : オモリ マサオ オカヤマ 市長に聞く

オモリ マサオ オカヤマ 市長は 1954年生まれ、オカヤマ市出身です。2013年 オカヤマ 市長に就任し、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 1年 2年 差に インタビュー した 時、 中心 市街 地 の 活 性 化 が 課 題 だ と 言 っ て 頂 け ました。 今 までの 成 果 と 課 題 について 聞 いて 頂 け ますか。

A. 「オカヤマ 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 っ わ い の 拠 点 を 充 実 せ 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 来 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 頂 け て 頂 け 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 来 ます。

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.4기제에 실현하고 싶은 목표는 무엇입니까?

A. 오카야마시는 '살기 좋은 도시'라는 평가를 받고 있지만 '설렘이 부족하다'는 의견도 있습니다. 시민 여러분의 삶을 더욱 풍요롭게 하고, '설렘'을 느낄 수 있는 매력과 활력이 넘치는 도시 만들기에 힘쓰고자 합니다.

Q. 현재 오카야마시의 인구는 709,840명이며, 이 중 외국 출신 시민은 17,653명입니다(2025년 10월 말 기준). 앞으로도 증가할 것으로 보이는데, 다문화 공생 사회를 위해 지금까지의 노력과 4기제에 추진하고 싶은 과제는 무엇입니까?

A. 오카야마시는 그동안 외국인 시민회의와 다문화 공생 추진 네트워크 회의를 개최하고, 그 과정에서 제시된 다양한 의견을 참고해 방재 정보 등 행정 정보의 다국어화를 추진해 왔습니다.

2019년도부터는 생활상의 어려움이나 시청 행정 절차에 대해 상담할 수 있는 외국인 종합 상담 창구를 설치하였고, 2024년도부터는 오카야마시 일본어 교실을 운영하고 있습니다. 앞으로도 외국인 시민을 위한 의사소통 지원과 일본어 교육을 지속해서 추진하여, 일본인과 외국인 모두가 살기 쉽고 능동적으로 활약할 수 있는 다문화 공생 지역 사회를 만들어 가겠습니다.

Q. 이를 위해 오카야마 시민에게 바라는 점은 무엇입니까?

A. 외국에서 오신 분들과의 문화와 생활습관의 차이를 서로 인정하고, 외국인 시민 또한 지역사회의 일원으로서 서로 지지하며 함께 살아가는 존재라는 인식을 바탕으로 교류를 더욱 깊이해 주시길 바랍니다.

Q. 외국 출신 시민들에게 바라는 점은 무엇입니까?

A. 거주 지역의 축제나 방재 훈련 등 지역 활동에 적극적으로 참여해 주시기 바랍니다. 또한, 일본의 문화와 관습을 이해하고, 서로의 차이를 인정하며 교류를 넓혀 주셨으면 합니다.

Q. 다언어 생활 정보지 「아쿠라」는 30년 이상 자원봉사로 발행됐고, 지난해 1월에는 오카야마시로부터 「아이노이즈미상」을 수상하였습니다. 「아쿠라」에 대한 소감과 기대를 들려주세요.

A. 30년이 넘는 시간 동안 외국인 시민에게 오카야마시의 매력을 꾸준히 전해 오신 여러분의 열정과 노력에 깊이 감사드립니다. 「아쿠라」는 일본과 오카야마시의 문화, 특색, 관습을 소개할 뿐만 아니라, 외국에서 오신 분들에게 생활 정보를 알기 쉽게 전달하는 중요한 역할을 하고 있습니다. 앞으로도 매력적인 지면 구성을 이어 가지어, 더 많은 분께 사랑받는 정보지가 되기를 기대합니다.

오모리 시장의 4기제 활약과 오카야마시의 지속적인 발전을 기대합니다. 감사합니다.

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。

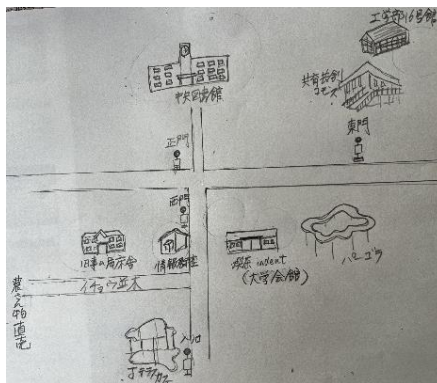
パーゴラ前の道路を横切り東門のバス停に行くど、ひときわ目立つ木造建築が目目に飛び込んで来ます。世界的に有名な建築家、隈研吾氏設計による「共育共創コモンズ」で、地域の産業活性化をはかるための交流の場として利用されています。もう少し足を進めていくと、工学部16号館。戦時中兵舎として使われたツタの絡まるレンガ造りの建物に出会えます。

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。

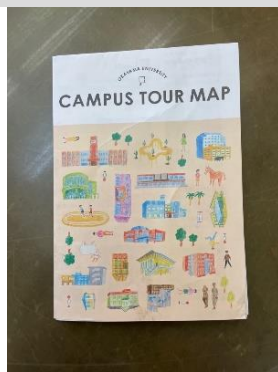
ここまでくるとあの有名な農学部のイチヨウ並木が目に入ります。11月頃には、みごとに真黄色に色づいたイチヨウ並木をバックに、ウエディングドレスを着て写真撮影する留学生たちの姿があちこちに見られます。イチヨウ並木を突き当たると「岡大農場農産物直売所」があります。月曜日から金曜日の13:30~14:00まで開かれていて、新鮮な野菜や果物を買うことができます。

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でめくりましょう。



キャンパスの構内
(編集員のお孫さん作)

산책：오카야마대학교 쓰시마 캠퍼스 산책



따뜻하고 기분 좋은 봄날, 벚꽃놀이를 겸해 오카야마대학교 캠퍼스를 산책해 보는 것은 어떨까요? 지역 사회에 열린 대학으로서 캠퍼스가 개방되어 있으며, 산책용 지도인 'CAMPUS TOUR MAP'도 마련되어 있습니다.

오카야마대학교 쓰시마 캠퍼스는 옛 일본 육군 부지를 활용해 조성된 곳으로, 일본에서도 훗카이도 대학교와 함께 캠퍼스가 넓은 대학으로 잘 알려져 있습니다.

오카덴 버스를 이용하면 캠퍼스 안에 네 곳의 버스 정류장이 있습니다. 먼저 정문 버스 정류장에서 내려 산책을 시작해 봅시다. 정문에는 경비실이 있어 그곳에서 'CAMPUS TOUR MAP'을 받을 수 있습니다.

봄 하면 역시 벚꽃이지요. 정문 버스 정류장 맞은편 파고라 주변에 피어 있는 벚꽃은 특히 아름답습니다. 이 일대는 2013년에 정비되어 잔디밭이나 벤치에 앉아 벚꽃을 보면서 도시락을 즐길 수도 있습니다. 배를 든든히 채운 뒤에는 지도에 따라 원하는 코스를 골라 산책해 보세요. 우선 가장 먼 공학부 코스로 향해 봅시다.

파고라 앞 도로를 건너 동문 버스 정류장쪽으로 가면, 눈길을 사로잡는 목조 건축물이 나타납니다. 세계적으로 유명한 건축가 구마 겐고씨가 설계한 '공육공장(함께 교육하고 함께 창조한다)커먼즈로, 지역 산업 활성화를 도모하는 교류 공간으로 활용되고 있습니다. 조금 더 걸어가면 공학부 16호관이 나오는데, 전시에 병영에 사용되었던 담쟁이덩굴이 뒤덮인 벽돌 건물로, 캠퍼스의 역사를 느낄 수 있는 장소입니다.

그 바로 옆의 마장을 바라보며 학생식당 피오네 유니온을 지나 교육학부를 한 바퀴 돌아 다시 파고라로 돌아오면 약 40분 정도가 소요됩니다. 파고라 옆 대학회관 안에 있는 카페 '인텐트'에서 잠시 쉬어 가는 것도 좋겠습니다.

조금 더 여유가 있다면, 다시 도로를 건너 서문 버스 정류장까지 걸어가 보세요. 이곳에서는 앞서 본 구마 겐고의 건축물과는 대조적인 두 채의 목조 건물을 만날 수 있습니다. 하나는 옛 육군 시설로, 현재의 본부동이 세워지기 전까지는 대학 사무국으로 사용되었으며, 지금은 기업과 대학의 공동 연구 센터 등으로 활용되고 있습니다. 다른 하나는 옛 육군 위병소로, 현재는 정보 전시실로 사용되고 있습니다. 두 건물 모두 깊은 역사를 느끼게 합니다.

여기까지 오면 유명한 농학부 은행나무 가로수길이 눈에 들어옵니다. 11월 무렵이면 은행나무가 온통 황금빛으로 물들어, 그 풍경을 배경으로 웨딩드레스를 입고 사진을 찍는 유학생들의 모습도 곳곳에서 볼 수 있습니다.

은행나무 가로수길 끝에는 '오카야마대학 농장 농산물 직판소'가 있습니다. 월요일부터 금요일까지 오후 1시 30분부터 2시까지 문을 열며, 신선한 채소와 과일을 구매할 수 있습니다.

은행나무 가로수를 뒤로하고 오카야마대학 입구 버스 정류장에 도착하면, 콘크리트와 유리 곡선이 어우러진 세련된 J테라스 카페가 눈에 띕니다. 버스 시간을 확인한 뒤, 여유로운 티타임으로 산책을 마무리해 보세요.

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。

넓은 캠퍼스 안에 오래된 건물과 새로운 건축물이 조화롭게 어우러진 오카야마대학교는 사계절 내내 아름다운 풍경을 선사합니다. 대학 캠퍼스라고 해서 주저하지 말고, 날씨 좋은 날 가볍게 산책을 즐겨 보시길 권해 드립니다.

生活情報：自転車も車の仲間です。

생활정보：자전거도 ‘차량’입니다

—ルールを守って安全運転を—

—규칙을 지켜 안전 운전을—

自転車が車の仲間だと分かっていたら? 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。

자전거가 자동차와 같은 차량이라는 사실을 알고 계셨나요? 면허가 필요 없고 간편하게 이용할 수 있어 매우 편리한 자전거지만, 자동차와 동일한 ‘차량’에 해당합니다. 따라서 도로교통법을 지켜야 합니다. 이 법에는 ‘교통 위반 통보 제도’가 있습니다. 자동차를 운전하다가 비교적 가벼운 교통 위반을 했을 때, 경찰관으로부터 받는 파란색 고지서를 흔히 ‘청색 딱지’라고 부릅니다. 이 청색 딱지를 받았을 때에는 범칙금을 납부해야 하는 대상이 됩니다. 그동안은 자동차 운전자가 교통위반을 했을 때 적용되어 왔지만 자전거 관련 사고가 증가함에 따라, 올해(2026년) 4월 1일부터는 16세 이상 자전거 이용자의 교통 위반에도 이 제도가 적용되게 되었습니다. 원칙적으로는 지도와 경고가 이루어지지만, 신호 위반, 휴대전화를 사용하며 주행하기, 우산을 쓰고 운전하기, 2인 탑승, 무등화, 차도의 오른쪽 통행, 일시정지 위반 등의 행위 중 악질적이거나 위험한 경우에는 청색 딱지가 발부되어 범칙금(3,000엔~12,000엔) 납부 대상이 됩니다. 또한 특정 위험 행위로 간주되는 16가지 위반을 3년 이내에 2회 이상 했을 경우, ‘자전거 운전자 강습’(3시간, 6,150엔)을 반드시 받아야 합니다

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。

아쿠라 편집위원 중 한 분이 반려견을 데리고 인도를 산책하던 중 겪은 일입니다. 맞은편에서 달려오던 자전거가 강아지의 리드줄에 부딪히는 사고가 있었습니다. 다행히 강아지는 다치지 않았지만, 사람이 넘어질 뻔해 매우 위험한 상황이었다고 합니다.

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。

간편하게 탈 수 있는 자전거도 엄연한 차량이라는 사실을 잊지 말고, ‘자전거 안전 이용 5대 원칙’을 지켜 모두가 안전하고 안심할 수 있는 교통 환경을 만들어 갑시다.

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。

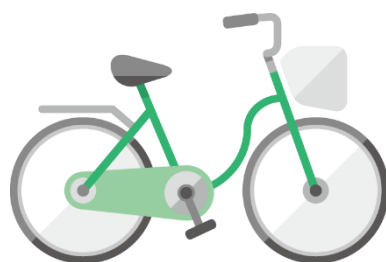
또한 자전거를 탈 때에는 언제 일어날지 모르는 교통 사고에 대비해 반드시 헬멧을 착용하도록 합시다.

○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

○지키자! 자전거 안전 이용 5대 원칙

1. 차도 통행이 원칙, 좌측 통행.
2. 보도는 예외이며, 보행자가 우선입니다.
3. 교차로에서는 신호와 일시 정지 준수, 안전 확인
3. 야간에는 반드시 라이트 점등
4. 음주 운전 금지
5. 헬멧 착용



材料 4人分

재료 4인분

- 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

- *콜리플라워
- 송이 크기가 비슷하도록 중~작은 크기로 자릅니다.
통조림은 사용하지 말고 반드시 신선한 것을
사용합니다.
- *감자
- 중간 크기 2개. 콜리플라워 송이와 비슷한 크기로
자릅니다. 감자는 콜리플라워와 아주 잘 어울립니
다.
- *양파1개 (얇게 슬라이스)
- *토마토 큰 것 1개
- *스파이스 파우더
- 쿠민 1/2작은술
- 코리앤더 파우더 1작은술
- 강황 파우더 1작은술
- 칠리 파우더 1작은술
- *생강 페이스트 1/2작은술
- *설탕1작은술
- *소금약간
- *식물성 기름
- *템퍼링용 향신료
- 월계수잎(베이리프) 2장
- 청고추 2개(세로로 칼집)
- 홀 쿠민 씨드 1/2작은술
홀 가람 마살라
(시나몬 1인치, 정향 2개, 카다멈 2개)

作り方:

만드는 방법

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、
ふたをして弱火でじゃがいもが柔らかくなるまで煮ます。

1. 프라이팬에 식물성 기름 4큰술을 넣고 달군 뒤 콜
리플라워를 넣습니다. 기름이 골고루 묻어 열은 갈
색이 될 때까지 약 8~10분간 볶듯이 튀깁니다. 콜
리플라워를 꺼내어 따로 둡니다.
2. 팬에 식물성 기름 2큰술을 추가하고 월계수잎, 홀
가람 마살라, 홀 커민 씨드, 청고추를 넣어 향이 날
때까지 볶습니다.
3. 끓어 오름이 가라 앉을 때 까지 기다렸다가 감자와
양파를 넣고 중불에서 2~3분간 볶습니다.
4. 생강 페이스트를 넣습니다. 모든 가루 스파이스에
소량의 물을 넣어 페이스트로 만든 뒤 팬에 넣습니
다. 약불에서 생강의 풋내가 사라질 때까지 볶고,
기호에 따라 잘게 썬 토마토를 넣어도 좋습니다.
기름이 분리될 때까지 충분히 볶아 주세요.
5. 소금과 설탕을 넣어 간을 맞춘 뒤, 튀겨 둔 콜리플
라워를 넣고 잘 섞습니다. 물 1컵을 넣고 뚜껑을
덮어 약불에서 감자가 부드러워질 때까지 끓입니
다.

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。

완성된 카레는 밥이나 파라타(방글라데시식 납작한
빵)와 함께 내면 잘 어울립니다.
여러분도 꼭 한 번 도전해 보세요.

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。

요리에 향과 색감을 더하고 맛을 한층 살려 주는 채소를 ‘향미 채소’라고 합니다. 서양(유럽·미국) 사람들에게는 바질이, 일본인들에게는 시소의 향이 특히 사랑받고 있습니다.

바질의 원산지는 인도와 열대 아시아로 알려져 있습니다. 특히 이탈리아 요리에서 토마토와 궁합이 좋아 스파게티, 피자, 샐러드에 곁들이면 색감이 살아나고 상쾌한 향이 퍼져 식욕을 돋웁니다.

바질은 재배가 비교적 쉬워 5월부터 11월까지 약 반년 동안 수확할 수 있는 허브 종류 중 하나입니다. 손으로 살짝 만지기만 해도 상쾌한 향이 배어 기분이 밝아지고, 마음을 차분하게 가라앉혀 주는 느낌을 줍니다.

또한 바질에는 다양한 영양소가 풍부하게 들어 있습니다. 철분은 적혈구 생성을 도와 빈혈 예방에 효과적이며, 베타카로틴은 피부와 점막을 건강하게 유지해 피부 트러블을 예방하고, 강한 항산화 작용으로 생활 습관병 예방에도 도움이 된다고 알려져 있습니다. 그 밖에도 위장 기능을 돕고 암 예방 효과도 기대할 수 있다고 합니다. 유럽에서는 예로부터 바질을 ‘왕의 약초’라 부르며 약용으로 사용해 왔습니다.

바질은 가열하면 색이 검게 변하기 때문에 생으로 먹는 것이 적합합니다. 저장을 위해 말려서 향신료로 사용하거나 올리브 오일에 절여 먹기도 합니다. 여기에서는 바질 페이스트 만드는 방법을 소개합니다. 바질, 견과류, 올리브 오일, 마늘, 소금을 약간 넣고 믹서에 갈아 페이스트로 만든 뒤 병에 담아 냉동 보관합니다. 특히 얼음 틀에 부어 굳힌 후 소분해 냉동 보관하면 사용하기 편리합니다. 먹을 때는 2~3개 꺼내 자연 해동해 스파게티에 버무리거나 구운 토스트에 발라 드시면, 신선한 바질의 향이 입안 가득 퍼집니다. 견과류와 올리브 오일, 마늘, 소금의 조화가 뛰어나 영양 면에서도 훌륭한 일품 요리가 됩니다. 이렇게 보관하면 일년 내내 색이 변하지 않고 풍미도 거의 유지됩니다.



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。

한편 일본의 전통 요리에서는 시소가 자주 사용된다. 회의 결들임으로 쓰이거나 초밥에 결들여 내고, 튀김으로도 즐깁니다. 곱게 채 썰어 샐러드에 넣어 먹으면 시소 특유의 향을 한층 더 즐길 수 있습니다. 하우스 재배가 가능해 사계절 내내 슈퍼마켓에서 쉽게 구입할 수 있습니다. 시소에는 비타민 B₂, 베타카로틴, 뼈와 치아를 튼튼하게 하는 칼슘, 장내 환경을 개선하는 식이섬유가 풍부하게 들어 있습니다. 또한 시소의 영양소는 가열해도 크게 손실되지 않아 생으로 먹어도, 익혀 먹어도 영양 가치가 유지된다고 합니다.

일본에서 이탈리아 요리점의 인기가 높은 것, 그리고 일본을 찾는 외국인들이 일본 요리를 좋아하는 이유 중 하나도 바질과 시소가 지닌 이러한 향미의 힘 덕분일지도 모릅니다. 이 기회에 다른 향미 채소들에 대해서도 한 번 알아보는 것은 어떨까요?

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



아쿠라 자원봉사 편집위원

영어, 중국어, 한국어, 스페인어, 포르투갈어, 베트남어
6개국의 언어로 연 4회 발행하고 있습니다.

기시모토 하루미, 가타야마 케이코, 모리 히데시, 시모야마 토시코, 교 하, 사카타 아키에, 자비도 마하무드

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

오카야마시 국제교류협회의 공식 페이스북을 개설하여 당 협회의 소식이나 이벤트정보 등을 다국어로 전달하고 있습니다.

2차원 코드나 아래 주소를 참고해주세요.

<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。

연락처

우호교류살롱 (니시가와 아이플라자 4층)

〒700-0903 오카야마시 기타구 사이와이초 10-16

TEL: 086-234-5882

오카야마시청 국제과:

〒700-8544 오카야마시 기타구 다이쿠 1-1-1

TEL: 086-803-1112

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

지난호(레이와 5년도분부터)의 백넘버를 홈페이지에 게재했습니다

