

あくら

Portuguese

AKURA

2026年4月 第151号 編集局:岡山市国際交流協議会

Akura nº 151 Abril de 2026
Departamento Editorial: Associação
de Intercâmbio Internacional do

特集：世界の国々の春の祝日・休日

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、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。



Tópico: Feriados oficiais e facultativos da primavera do mundo.

É primavera. Uma boa época do ano. No Japão, temos uma sequência de feriados nacionais e facultativos que começa no final de abril até o início de maio chamado de “Golden week”. Diz-se que essa denominação fora criada pós-guerra, por uma empresa cinematográfica japonesa para publicidade. Atualmente, pelo motivo de ser uma expressão muito extensa na escrita em japonês, é mais comum usar em kanji com o significado de “longo feriado da primavera”. Antes o feriado era de três dias: as datas de 29 de abril, aniversário do imperador; 3 de maio, dia da Constituição (dia em que a Constituição do Japão entrou em vigor), e 5 de maio que é o dia das crianças (valorizar os direitos humanos das crianças, buscando a felicidade de cada um e expressando gratidão às mães). Com as datas dispersas, geralmente os feriados não eram em séries, chamado de “tobi-ishi renkyū” (feriados dispersos). Isto é uma expressão que evoca nostalgia nos idosos do Japão. Porém, com a reforma da legislação de feriados oficiais, o dia 4 de maio tornou-se o “Feriado do Povo”, a mudança do regulamento sobre feriados compensatórios, o aumento de empresas que folgam nos finais de semana, tudo isto facilitou o prolongamento do feriado. No ano passado, muita gente pôde aproveitar o feriado de nove dias.

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。

Como seria no exterior?

Em muitos países católicos da Europa, é festejado a Páscoa para celebrar a ressurreição de Cristo que é um dos festejos mais importante, entre o final de março a abril. O dia da Páscoa é um “Feriado móvel” cuja data muda de ano para ano. Os 3 ou 4 dias anterior do dia da Páscoa também são feriados. Antes da Páscoa é feito a abstinência de carne, ovo, laticínios, bebida alcoólica. O dia da Páscoa é o dia de redenção que é celebrado com comidas e doces preparados com carne e ovos.

<目次>

特集：世界の国々の春の祝日・休日

p 1

シリーズ「人」：大森雅夫岡山市長に聞く

p 2

ぶらり：岡山大学津島キャンパス構内散歩

p 4

生活情報：自転車も車の仲間です。

—ルールを守って安全運転を—

p 5

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

岡山、内の目・外の目：香味野菜のバジルとシソを知る

p 7

あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先

p 8

Índice

Tópico: Feriados oficiais e facultativos da primavera do mundo.

Série “Pessoa”: Entrevista com o prefeito de Okayama, Masao Ōmori.

Perambulando: Passeio no campus de Tsushima da Universidade de Okayama.

Informações do cotidiano: Bicicleta também é veículo. — conduzir com segurança obedecendo as regras—

Cozinha simples: Curry de couve-flor e batata ao modo bengalês

Okayama, visto por dentro e por fora:

Manjerição (alfavaca) e o manjerição japonês (siso)

Voluntários do Akura / Facebook / Contato

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。



Série “Pessoa”: Entrevista com o prefeito de Okayama, Masao Ōmori

O prefeito Masao Ōmori nasceu em 1954 e é natural da cidade de Okayama. Em 2013, assumiu o cargo de prefeito da cidade de Okayama, e desde outubro do ano passado está cumprindo o seu quarto mandato. Entrevistamos sobre as aspirações para este quarto mandato.

P.- Durante a minha entrevista no segundo ano do seu primeiro mandato, você mencionou a evolução do centro da cidade como um desafio fundamental. O senhor poderia descrever as conquistas alcançadas até o momento e os desafios que ainda permanecem?

R.- A inauguração do teatro “Okayama Geijutsu Sōzō Gekijō Harenowa” e a renovação do Castelo de Okayama reforçaram as atividades na cidade. Além disso, trabalhamos para reanimar a área central da cidade, estruturando a rua “Hare Machi Street” para tornar mais agradável caminhar pelo centro da cidade. Como resultado, muitas pessoas, incluindo turistas estrangeiros, têm visitado a cidade de Okayama. No futuro, vamos nos concentrar em melhorar o transporte público e outras infraestruturas que conectam cada área da cidade, permitindo um fácil acesso ao centro da cidade de Okayama.

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。

P.- O que você gostaria de realizar em seu quarto mandato?

R.- Embora a cidade de Okayama seja vista como um lugar “tranquilo para viver”, também há opiniões de que falta-lhe animação. Vamos nos esforçar para incitar mais o espírito do povo para criar uma cidade vibrante, cheia de atrações.

P.- Atualmente, a população da cidade de Okayama é de 709.840 habitantes, dos quais 17.653 são residentes nascidos no exterior (dados de outubro de 2025). Este número continua a aumentar. Para promover uma sociedade multicultural, quais as iniciativas tomadas até agora e que planos existem para o quarto mandato?

R.- Na cidade de Okayama, realizamos reuniões como o Conselho de Residentes Estrangeiros e a Rede de Promoção da Coexistência Multicultural. Com base nas diversas opiniões levantadas nesses fóruns, temos trabalhado para fornecer versões multilíngues de informações administrativas, incluindo informações sobre prevenção de desastres.

A partir do ano fiscal de 2019, criamos um balcão de atendimento geral para residentes estrangeiros e, a partir do ano fiscal de 2024, oferecemos aulas de japonês na cidade de Okayama. Continuaremos o suporte e promovendo o ensino do japonês, a fim de construir uma comunidade multicultural onde, tanto os japoneses assim como os estrangeiros possam viver e atuar tranquilamente.

P.- Para isso, qual a sua expectativa para com os cidadãos de Okayama?

R.- Gostaria que reconhecessem e respeitem, as diferenças culturais e costumes dos estrangeiros, e também que cada estrangeiro torne-se membro da comunidade local, fortalecendo o relacionamento para que haja ajuda mútua.

P.- Qual é o seu desejo para com os cidadãos estrangeiros?

R.- Eu peço que participem dos festejos e treinamento de prevenção da região onde mora, e contribuam ativamente à comunidade. Com isso, que conheçam mais a cultura e costumes do Japão, e haja o conhecimento e aceitação mútua quanto as diferenças para aprofundar cada vez mais o relacionamento entre si.

P.- O nosso boletim multilíngue “Akura” vem atuando por mais de 30 anos, através do serviço voluntário. Em janeiro do ano passado, o informativo recebeu o prêmio “Ai no Izumi Shō”. Pedimos a sua opinião e sobre o “Akura” e o que espera daqui pra frente.

R.- Apresento o meu profundo agradecimento pela paixão e esforço em seguir transmitindo por mais de 30 anos sobre as atrações da cidade de Okayama, aos residentes estrangeiros. O “Akura” não apenas faz apresentações sobre o Japão ou sobre a cultura, características e costumes de Okayama, mas também exerce um importante papel informando de modo simples sobre a vida cotidiana em Okayama. Espero que o boletim continue com os artigos fascinantes e cada vez mais seja amado pelos leitores.

Agradecemos ao Prefeito Ōmori no seu quarto mandato e desejamos sucesso na sua atuação e no desenvolvimento da cidade.

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。おなが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。

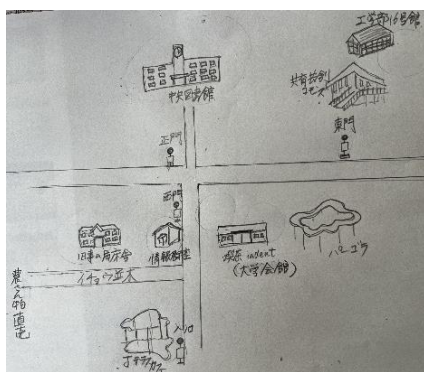
パーゴラ前の道路を横切り東門のバス停に行くと、ひときわ目立つ木造建築が目に飛び込んで来ます。世界的に有名な建築家、隈研吾氏設計による「共育共創コモンズ」で、地域の産業活性化をはかるための交流の場として利用されています。もう少し足を進めていくと、工学部16号館。戦時中兵舎として使われたツタの絡まるレンガ造りの建物に出会えます。

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。

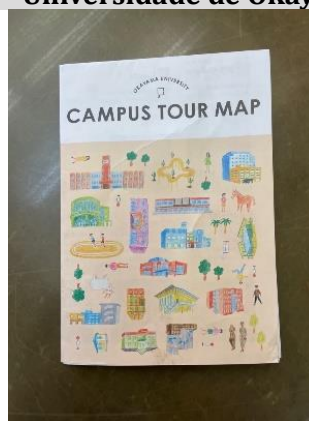
または、もう少し元気を出して道路を横切り、西門バス停まで行くと、先ほど見た隈研吾の建築とは対照的な2つの木造建物が見えます。一つは元陸軍施設で現在の本部棟ができるまでは事務局として使われ、現在は企業と大学の共同研究センターなどとして使用されている建物です。もう一つは元陸軍衛兵所で、現在は情報展示室として使用されている建物です。どちらも歴史を感じることができます。

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でしめくりましょう。



キャンパスの構内
(編集員のお孫さん作)



Aproveitando um dia agradável da primavera, que tal um passeio com o *ohanami* (apreciação das flores da cerejeira) no campus da Universidade de Okayama? O campus fica aberto ao público e há o mapa de passeio chamado "CAMPUS TOUR MAP".

O campus de Tsushima é uma área aproveitada da base militar do antigo exército, conhecido como um dos maiores campus universitários do Japão ao lado da

Universidade de Hokkaido. Há quatro paradas de ônibus próximo o campus, e vamos começar a partir da parada em frente ao portão principal. No portão principal há o posto de vigia onde receberão o "CAMPUS TOUR MAP".

A primavera é sinônimo de flores de cerejeira, e como elas são lindas ao redor da pérgola em frente a parada de ônibus do portão principal! A área foi renovada em 2013, onde poderão fazer um piquenique "*ohanami*" no gramado ou nos bancos. Depois de lanchar, que tal passear seguindo a rota do mapa? Iniciamos então com o percurso mais distante: a rota da Faculdade de Engenharia.

Atravessando a rua em frente à pérgola e seguindo em direção à parada de ônibus *Higashimon*, logo entrará na sua vista, um prédio de madeira que se destaca. Este é o "*Kyōiku Kyōsō Commons*" que serve como um centro de fomento industrial regional, projetado pelo arquiteto de renome mundial, Sr. *Kengo Kuma*. Seguindo um pouco mais adiante, fica o bloco 16 da Faculdade de Engenharia. Esta estrutura de tijolos, agora coberta de trepadeira hera, foi usada como quartel durante a guerra.

Passando pela cafeteria "*Pioneer Union*" ao lado da arena de equitação, e em seguida, contornando a Faculdade de Educação até retornar à pérgola, leva quase 40 minutos. Aí poderão dar uma pausa na cafeteria "*ident*" dentro do *University Hall*, ao lado da pérgola.

Ou então, caso ainda tenham energia, continuar a rota, atravessando a rua e seguindo até a parada de ônibus *Seimon*, avistarão dois prédios de madeira, bem diferentes da arquitetura de *Kengo Kuma* que viram anteriormente. Um deles é o prédio do antigo Exército Imperial, e que foi aproveitado como escritório administrativo até a construção da atual sede acadêmica. Hoje o prédio serve como um centro de parceria universidade-empresa. O outro prédio é o posto de guarda do antigo Exército Imperial Japonês, que hoje é usado como sala de exposições. Os visitantes poderão sentir uma parte da história em ambos os prédios.

Chegando neste ponto, aparece à vista a famosa avenida de ginkgos da Faculdade de Agronomia. Por volta de novembro, num cenário das folhas douradas dos ginkgos, encontrarão estudantes internacionais vestidas de noiva, posando para fotos por toda parte. No final da avenida de ginkgos fica o "Centro de Venda Direta de Produtos Agrícolas da Universidade de Okayama". Aberto de segunda a sexta-feira, das 13h30 às 14h, onde encontrarão frutas e legumes frescos.

Chegando na parada de ônibus *Oka-Dai Iriguchi*, e virado de costas à avenida de ginkgos, avistarão o *J Terrace Café*, uma construção elegante desenhada com curvas e paredes envidraçadas. Após verificar o horário do ônibus, aproveitem o tempo para encerrar o passeio tomando um cafezinho.

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。

Na extensa área da Universidade de Okayama, vimos a harmonia que coexiste entre os antigos prédios e as novas instalações. O verde da natureza também permite a apreciação da beleza de cada estação do ano. Fiquem a vontade para passear num campus universitário, em qualquer dia bonito.

生活情報：自転車も車の仲間です。

Informações do cotidiano: Bicicleta também é veículo. — conduzir com segurança obedecendo as regras —

— 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、自転車で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。

Você sabia que as bicicletas são consideradas veículos? Embora sejam convenientes de usar e não exijam carteira de habilitação, as bicicletas são classificadas como veículos, assim como os carros. Ou seja, deve-se cumprir o Código de Trânsito Rodoviário. Essa lei inclui o “Sistema de Notificação de Infrações de Trânsito”. Ao cometer certas infrações de trânsito (violações) enquanto dirige um carro, um policial emitirá um aviso numa nota azul. Esse é o chamado “Ao kippu (bilhete azul)”. Se receber um bilhete azul, você estará sujeito ao pagamento de uma multa correspondente à infração. Antes, isso se aplicava apenas a motoristas de veículos motorizados que cometiam infrações de trânsito. No entanto, devido ao aumento de acidentes envolvendo ciclistas, a partir de 1º de abril deste ano (2026), isso também se aplicará a infrações de trânsito cometidas por usuários de bicicletas a partir dos 16 anos. Em princípio, serão dadas orientações e advertências. No entanto, para infrações graves ou perigosas, como desobedecer o sinal vermelho, usar o celular enquanto pedala, pedalar segurando um guarda-chuva, transportar um passageiro, andar de bicicleta sem luzes, andar de bicicleta no lado direito da pista ou não parar em um sinal de parada, será emitida um bilhete azul, exigindo o pagamento de uma multa (de ¥ 3.000 a ¥ 12.000). Além disso, se um ciclista cometer qualquer uma das 16 infrações perigosas específicas duas ou mais vezes num período de três anos, terá de frequentar um “Jitensha Untensha Kōshu (Curso de Formação para Condutores de Bicicletas)” que é obrigatório (taxa : ¥3.615).

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。

Um certo dia, um dos membros editorial do Akura estava passeando com seu cachorro pela calçada. Então, uma pessoa que andava de bicicleta na calçada colidiu com a coleira do cão. O cão não sofreu nada, mas foi um momento perigoso pois a pessoa sofreu uma queda.

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。

Lembre-se que as bicicletas, embora fáceis de conduzir, também são veículos. Vamos ver as Cinco Regras para o Uso Seguro da Bicicleta e andar de bicicleta com segurança.

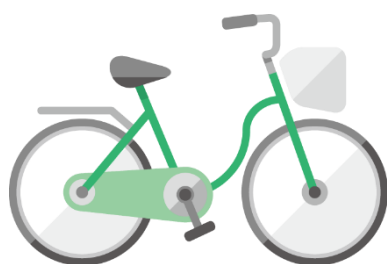
また、自転車で乗るときは、万が一の交通事故に備えて、必ずヘルメットをかぶるようにしましょう。

○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

Respeite! Cinco regras para o uso seguro da bicicleta:

1. Regra geral: andar na estrada, pelo lado esquerdo, andar pela calçada apenas quando necessário, dar prioridade aos pedestres.
2. Nos cruzamentos, obedecer os semáforos e parar totalmente. Verificar os dois lados para atravessar.
3. Acender as luzes à noite
4. Proibido conduzir sob o efeito do álcool
5. Usar o capacete



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う。

Ingredientes (porção para 4 pessoas)

- ・Couve-flor: cortar em cachos médios ou pequenos, e que todos fiquem no mesmo tamanho. Não use couve-flor enlatada, é essencial que seja fresca.
- ・Batatas: cortar duas batatas médias em pedaços iguais ao tamanho dos cachos de couve-flor. Batata inglesa combina muito bem com o couve-flor.
- ・Cebola: cortar 1 cebola em fatias finas.
- ・Tomate: 1 grande
- ・Condimentos em pó:
 - Cominho em pó: 1/2 colher de chá;
 - Coentro em pó: 1 colher de chá;
 - Açafrão em pó: 1 colher de chá;
 - Pimenta malagueta em pó: 1 colher de chá.
- ・Gengibre em pasta: 1/2 colher de chá
- ・Açúcar: 1 colher de chá
- ・Sal: uma pitada
- ・Óleo vegetal
- ・Para temperar:
 - Louro (2 folhas);
 - Pimenta verde: 2 (cortar na longitudinal);
 - Cominho em grão: 1/2 colher de chá;
 - Tempero *Garam Masala*: 2,5cm de canela em pau, 2 grãos de cravo e 2 vagens de cardamomo.

Modo de preparo:

1. Aquecer 4 colheres de sopa de óleo numa frigideira e colocar o couve-flor. Fritar o couve-flor por 8 a 10 minutos até que fique marronzinho. Retirar da frigideira e deixar de lado.
2. Na mesma panela, juntar 2 colheres de sopa de óleo, as folhas de louro, o tempero *Garam Masala*, o cominho em grão, pimenta verde na frigideira e colocar no fogo, e mexer até começar a soltar o aroma.
3. Esperar até abaixar a fumaça. Adicionar a batata e a cebola e saltear em fogo médio por 2 a 3 minutos.
4. Adicionar o gengibre em pasta. Colocar um pouco de água nos condimentos em pó, mexer bem até formar uma pasta, antes de adicionar na frigideira. Refogar em fogo baixo até desaparecer o cheiro do gengibre. Poderá adicionar tomate picado a gosto. Deixar refogado até que o óleo comece a se separar.
5. Juntar o sal e o açúcar e misturar bem. Juntar os cachos do couve-flor frito e misturar. Finalmente, adicionar 1 xícara de água, tampar, e cozinhar em fogo baixo até amaciar as batatas.

Sirva-se com arroz branco ou paratha (pão plano de Bangladesh). Que tal aventurar-se numa nova culinária?

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お凍保存します。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。

Ervas e vegetais aromáticos são usados para realçar o sabor dos pratos, com fragrância e cor. Os ocidentais apreciam o aroma do manjeriçao, enquanto os japoneses preferem o do *shiso*.

Diz-se que o manjeriçao é originário da Índia e da Ásia tropical. Especialmente, combina muito bem com tomates na cozinha italiana, que polvilhado sobre espaguete, pizza ou salada, adiciona uma bela cor e espalha uma fragrância refrescante que estimula o apetite.

O manjeriçao é fácil de cultivar e é uma das ervas que podem ser colhidas durante meio ano, de maio a novembro. Esfregando entre os dedos, este libera um cheiro refrescante que anima o espírito. É um vegetal que, de alguma forma alivia a mente.

O manjeriçao também é rico em nutrientes. O ferro é essencial para a produção de glóbulos vermelhos e ajuda a prevenir a anemia. O beta-caroteno ajuda a manter a pele e as membranas mucosas saudáveis, prevenindo o ressecamento da pele. Suas potentes propriedades antioxidantes, são consideradas úteis na prevenção de doenças relacionadas ao estilo de vida. Além disso, acredita-se que ele ajude na digestão e possa oferecer efeitos preventivos contra o câncer. Na Europa, desde tempos remotos, era valorizado como o “Rei da erva”, servindo como planta medicinal.

O melhor modo de consumir é em folha fresca, pois ao aquecer, o calor faz com que a folha fique preta.

É encontrado em conserva desidratada que se usa como condimento ou banhado em azeite de oliva. Aqui apresentamos como fazer o pesto de manjeriçao. Misture manjeriçao, nozes, azeite, alho e uma pitada de sal no liquidificador. Quando formar uma pasta, coloque em um pote e congele para armazenar. Recomendamos despejar a mistura em uma bandeja de cubos de gelo, após congelado, transferir os cubos para um saco de freezer em porções menores para facilitar o uso. Quando for se servir, retire dois ou três cubos, deixe-os descongelar naturalmente e misture-os com espaguete ou espalhe-os sobre pão torrado e sentirão o aroma refrescante. Os sabores das nozes, do azeite, do alho e do sal combinam-se para criar um prato que supera até mesmo os acompanhamentos mais nutritivos. Ele permanece verde durante todo o ano sem descolorir, e seu sabor permanece praticamente inalterado.



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。

O *shiso* é frequentemente utilizado na culinária japonesa. É usado como guarnição para *sashimi*, servido junto com *sushi* ou consumido como *tempura*. Também é muito apreciado o aroma do *shiso* quando picado e adicionado em saladas. Pode ser cultivado em estufas e pode ser encontrado o ano inteiro nos supermercados. O *shiso* é rico em vitamina B₂, beta-caroteno, cálcio para a formação dos ossos e dentes e fibra alimentar, que ajuda a regular o ambiente intestinal. Os nutrientes do *shiso* não se perdem com o aquecimento, por isso diz-se que tanto comendo cru ou cozido não reduz o seu valor nutricional.

A popularidade dos restaurantes italianos no Japão e a opção dos visitantes estrangeiros pela culinária japonesa talvez seja pelos efeitos aromáticos do manjeriço e do *shiso*. O que você acha em fazer uma pesquisa sobre outras ervas aromáticas?

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



Voluntários do Akura

As edições são publicadas 4 vezes por ano, com versões em 6 idiomas: inglês, chinês, coreano, espanhol, português e vietnamita.

Kishimoto Harumi, Katayama Keiko, Mori Hideshi, Shimoyama Toshiko, Kyo Ha, Sakata Akie, Morioka Atsushi. 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。



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

Facebook

A Associação de Intercâmbio Internacional está com uma conta oficial no Facebook, onde poderão verificar as notícias, eventos e informações multilíngue. Basta acessar pelo código de barras bidimensional.

<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。

Contato

International Exchange Lounge (Yūkō Kōryū Salon) in Nishigawa AI plaza 4F:

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

Ph. 086-234-5882

International Affairs Division, Okayama City Hall: 1-1-1 Daiku, Kita-ku, Okayama City, Zip 700-8544

Ph. 086-803-1112

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

As edições anteriores (a partir de 2023) estão publicados no site.

