

あくら

Español

AKURA

Edición No.151, abril 2026

Publicado por la Asociación para la Amistad Internacional de Okayama

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

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。



Artículo Especial: Vacaciones/ Días Festivos de Primavera en Países de Todo el Mundo

Es primavera. Es una estación agradable. En Japón, una serie de días festivos y días libres nacionales conocidos como “Golden Week” comienzan desde finales de abril hasta principios de mayo. Esta es una frase promocional ideada por una compañía cinematográfica japonesa después de la guerra. Porque es largo para escribirlo, recientemente, el término "Haru-no Ōgata Renkyū" se ha vuelto más común. Originalmente, solo se celebraba durante tres días: el cumpleaños del Emperador el 29 de abril, el Día del Recuerdo de la Constitución el 3 de mayo (el día en que entró en vigor la Constitución de Japón) y el Día del Niño el 5 de mayo (un día para respetar los derechos humanos de los niños, promover su felicidad y expresar gratitud a las madres). Parece que hubo muchos casos en los que los días festivos estaban dispersos, lo que dio lugar a "Tobi Ishi Renkyū". Esta es una expresión común para los japoneses mayores. Sin embargo, se revisó la Ley de Días Festivos, declarando el 4 de mayo feriado nacional, y también se modificaron las normas sobre los días festivos sustitutos. Ahora, más lugares de trabajo cierran los fines de semana, lo que facilita tomar vacaciones largas. El año pasado, algunas personas incluso se tomaron nueve días libres consecutivos.

¿Cómo será afuera del país?

En muchos países cristianos/católicos europeos, la Pascua, la festividad más importante que celebra la resurrección de Jesucristo, se celebra desde finales de marzo hasta abril. La Pascua es una festividad móvil cuya fecha cambia cada año. Habrá un período de vacaciones consecutivo de 3-4 días antes y después del evento. Antes de Pascua, la carne, los huevos, los productos lácteos y el alcohol están prohibidos, pero las vacaciones de Pascua son el día en que se levantan estas restricciones y la gente celebra preparando platos y postres con carne y huevos.

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。

<目次>

< Contenido >

特集：世界の国々の春の祝日・休日

p 1

Artículo Especial: Vacaciones/ Días Festivos de Primavera en Países de Todo el Mundo

シリーズ「人」：大森雅夫岡山市長に聞く

p 2

Serie Personas: Entrevista con el Alcalde de Okayama, Masao Omori

ぶらり：岡山大学津島キャンパス構内散歩

p 4

Alrededores: Un Paseo por el Campus Tsushima de la Universidad de Okayama

生活情報：自転車も車の仲間です。

p 5

Información para la Vida: Las Bicicletas se Considera un Tipo de Automóvil -Siga las Reglas y Conduzca con Seguridad-

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

Cocina Fácil: Curry de Coliflor y Papas a la Bangladesh

岡山、内の目・外の目：香味野菜のバジルとシソを知る

p 7

Mirada Interna, Mirada Externa de Okayama: Aprenda sobre las Verduras Aromáticas Albahaca y Shiso

あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先

p 8

Voluntarios Akura/ Cuenta en Facebook /Contacto

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。



Serie Personas: Entrevista con el Alcalde de Okayama, Masao Omori

El alcalde Masao Omori nació en 1954 y es de la ciudad de Okayama. Se convirtió en alcalde de Okayama en 2013 y desde octubre del año pasado cumple su cuarto mandato. Lo entrevisté sobre sus aspiraciones.

P: Cuando lo entrevisté durante el segundo año de su primer mandato, mencionó que revitalizar el centro de la ciudad era un problema. Háblenos de sus logros y desafíos hasta la fecha.

R: He/Hemos mejorado la vitalidad del centro de la ciudad a través de esfuerzos como la apertura del Teatro de Creación Artística de Okayama, “Harenowa”, y la renovación del Castillo de Okayama. También he trabajado para revitalizar el centro de la ciudad, incluido el desarrollo de “la calle Haremachi” para que sea más cómodo caminar por la ciudad. Como resultado, muchas personas, incluidos turistas extranjeros, visitan la ciudad de Okayama. Desde ahora, trabajaré para mejorar la comodidad del transporte público que conecta los centros regionales con el centro de la ciudad, para que las personas puedan acceder fácilmente al centro de la ciudad desde varias áreas de la ciudad 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: ¿Qué desea lograr en su cuarto mandato?

R: La ciudad de Okayama está considerada como un lugar “fácil de vivir”, pero algunos dicen que le falta “diversión”. Trabajaré para enriquecer los corazones de nuestros ciudadanos y crear una ciudad que esté llena de “diversión” que brinde a la gente una sensación de entusiasmo.

P: Actualmente, la población de la ciudad de Okayama es de 709,840 habitantes, de los cuales 17,653 son ciudadanos nacidos en el extranjero (a finales de octubre de 2025). Todavía hay una tendencia a aumentar. ¿En qué ha estado trabajando hasta ahora para promover una sociedad multicultural y en qué le gustaría trabajar en su cuarto mandato?

R: La ciudad de Okayama ha celebrado conferencias de ciudadanos extranjeros y conferencias de redes de promoción de la coexistencia multicultural, y ha tomado en consideración las diversas opiniones expresadas allí y ha trabajado para hacer que la información gubernamental, como la información de prevención de desastres, sea multilingüe.

A partir del año fiscal 2019, he creado un mostrador de consulta general para extranjeros donde pueden preguntar sobre los problemas que enfrentan en su vida diaria y los procedimientos en el ayuntamiento, y a partir del año fiscal 2024, he estado realizando clases de idioma japonés en la ciudad de Okayama. Continuaré brindando apoyo comunicativo y educación en idioma japonés a residentes extranjeros, y trabajaré para crear una comunidad multicultural donde todos, tanto japoneses como extranjeros, puedan vivir y prosperar.

P: Para ello, ¿qué espera usted de la gente de Okayama?

R: Me gustaría que la gente reconociera las diferencias culturales y costumbres entre las personas de otros países y profundizara sus interacciones con los residentes extranjeros como miembros de la comunidad local que pueden apoyarse mutuamente.

P: ¿Qué espera usted de los ciudadanos extranjeros?

R: Me gustaría que participen activamente en actividades locales, como festivales y simulacros de prevención de desastres en la zona donde viven. También espero que aprendan sobre la cultura y las costumbres japonesas, acepten las diferencias y profundicen los intercambios.

P: "Akura", el periódico multilingüe e informativo sobre el estilo de vida, ha sido dirigido por voluntarios durante más de 30 años. En enero del año pasado, recibió el Premio "Ai no Izumi" de la ciudad de Okayama. Por favor, díganos qué opina y qué espera de "Akura".

R: Me gustaría expresar mi profundo agradecimiento a todos ustedes por su pasión y esfuerzo en promover el atractivo de la ciudad de Okayama para los residentes extranjeros durante más de 30 años. Akura no solo presenta la cultura, las características y las costumbres de Japón y la ciudad de Okayama, sino que también juega un papel importante al proporcionar información fácil de entender sobre la vida cotidiana a los visitantes del extranjero.

Espero con ilusión el éxito del alcalde Omori en su cuarto mandato y el continuo desarrollo de la ciudad de Okayama. Muchas gracias.

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。

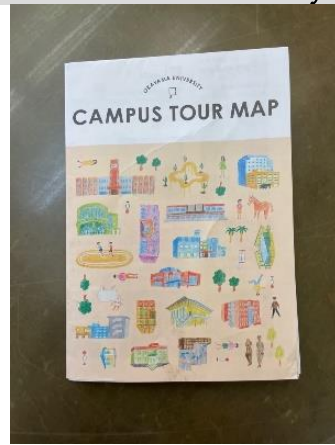
そのすぐ横にある馬場を見ながら、学食のピオーネユニオンを通り過ぎ、教育学部を回ってパーゴラまで帰ってくると約40分。パーゴラ横の学生会館内にある喫茶indentで一休みするのもいいでしょう。

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しめくりましょう。



En un templado y agradable día de primavera, ¿por qué no dar un paseo por el campus de la Universidad de Okayama y disfrutar de la floración de los cerezos? El campus está abierto al público y hay un mapa para caminar llamado "CAMPUS TOUR MAP."

El campus Tsushima de la Universidad de Okayama está ubicado en el antiguo emplazamiento del Ejército Imperial Japonés y es conocido

por su gran campus en Japón, comparable al de la Universidad de Hokkaido. Hay cuatro paradas de autobús Okaden, pero comience bajándose en la parada de autobús de Main Gate. Hay una sala de guardia en la puerta principal y puedes obtener un "CAMPUS TOUR MAP."

Lo mejor de la primavera es la floración de los cerezos. ¡Los cerezos que florecen alrededor de la pérgola frente a la parada de autobús de la puerta principal son muy hermosos! Fue desarrollada en 2013 y se puede disfrutar de picnics viendo las flores de cerezos en el césped o en los bancos. Después de que se haya saciado, siga el mapa y tómese su tiempo para explorar. Primero, vamos hasta la Facultad de Ingeniería, que es la más lejana.

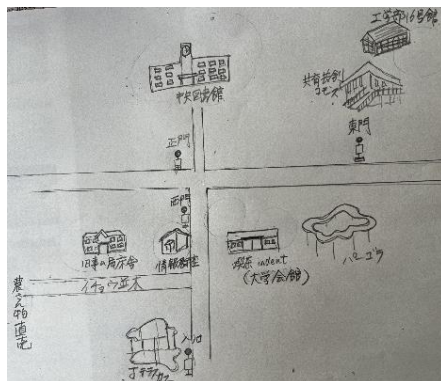
Si cruza la calle frente a la pérgola y se dirige a la parada de autobús en la puerta este, verá un llamativo edificio de madera. Es "Kyōiku Kyōsō Commons" fue diseñado por Kengo Kuma, el mundialmente famoso arquitecto y se utiliza como un lugar de interacción para revitalizar la industria local. Si avanzamos un poco más, nos encontraremos con el edificio número 16 de la Facultad de Ingeniería. Este edificio de ladrillo, cubierto de hiedra, fue utilizado como cuartel durante la guerra.

Mirando el campo de caballos que hay justo al lado, pasear por la cafetería de Pione Union, la Facultad de Educación, y regresar a la pérgola, se tardan unos 40 minutos. Es buena idea pasar por la cafetería indent, en Daigaku-kaikan, al lado de la pérgola.

O, si está un poco más animado, cruce la calle y diríjase a la parada de autobús de la puerta oeste, donde verá dos edificios de madera que contrastan con la arquitectura Kengo Kuma que vio antes. Uno de ellos es una antigua instalación militar que fue utilizada como oficina administrativa hasta que se construyó el edificio de la sede actual y que ahora se utiliza como centro de investigación conjunto entre empresas y universidades. El otro es un antiguo cuartel militar que ahora se utiliza como sala de información y exposiciones. Ambos edificios son históricos.

Aquí, verá la famosa calle bordeada de árboles de ginkgo frente a la Facultad de Agricultura. En noviembre, se puede ver a estudiantes internacionales en todas partes tomándose fotos con sus vestidos de novia, con las hileras de árboles de ginkgo adquiriendo un hermoso color amarillo brillante en el fondo. Al final de la calle de ginkgo, encontrará la "tienda de venta directa de productos agrícolas de Universidad de Okayama." Está abierto de 13:30 a 14:00 horas de lunes a viernes donde podrá comprar verduras y frutas frescas.

Cuando llegue a la parada de autobús en la entrada de la Universidad de Okayama con los árboles de ginkgo detrás de usted, lo que llama la atención es el elegante J Terrace Café, rodeado de hormigón curvo y vidrio. Consulte el horario de autobús y terminemos con la relajante hora del té.



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。

—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。

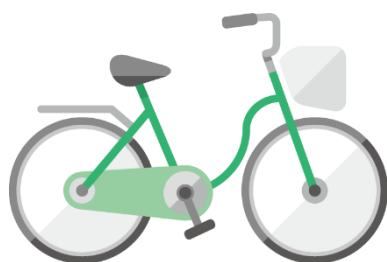
あくら編集委員の一人が、犬を連れて歩道を散歩している時のことです。歩道を向こうから自転車に乗ってきた人が犬のリードに当たりました。犬にけがはなかったけど転んで危なかったと話してくれました。

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。

○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



El campus de la Universidad de Okayama es espacioso y tiene un buen equilibrio entre edificios antiguos y nuevos, y tiene muchos árboles hermosos, lo que permite disfrutar de la belleza de cada estación. Que no le dé pena estar en el campus, ¿Por qué no ir en un día agradable?

Información para la Vida: Las Bicicletas se Considera un Tipo de Automóvil -Siga las Reglas y Conduzca con Seguridad-

¿Sabía que las bicicletas son consideradas un tipo de automóvil? Las bicicletas no requieren licencia, son fáciles de conducir, pero son consideradas vehículos como los automóviles. Debe obedecer la Ley de Tránsito. Esta ley incluye un "sistema de notificación de infracciones de tránsito". Cuando comete una infracción de tránsito (transgresión) al volante, un agente de policía le entregará una notificación azul. Esto se conoce como "multa azul". Si le emiten una multa azul, deberá pagar una multa según la infracción. Hasta ahora, esta ley sólo se aplicaba a las infracciones de tránsito cometidas por conductores de automóviles, pero debido al aumento de accidentes que involucran a ciclistas, a partir del 1 de abril de este año (2026), también se aplicará a las infracciones de tránsito cometidas por ciclistas mayores de 16 años. En principio, se darán instrucciones y advertencias, pero las infracciones graves o peligrosas, como ignorar los semáforos, usar un teléfono inteligente al manejar, conducir con paraguas, montar con dos personas, no usar las luces, conducir por el lado derecho de la carretera o no detenerse en las paradas temporales, resultarán en la emisión de una multa azul y el pago de una multa (de 3,000 a 12,000 yenes). Además, si comete cualquiera de los 16 tipos de infracciones consideradas actos peligrosos específicos más de dos veces en tres años, deberá realizar un "curso de capacitación para conductores de bicicletas" (3 horas, 6,150 yenes).

Un día, uno de los miembros del comité editorial de Akura estaba paseando a su perro por la acera. Una persona que circulaba en bicicleta por la acera golpeó la correa del perro. Dijo que el perro no resultó herido, pero estaba en peligro debido a la caída.

Recuerde que las bicicletas, que son fáciles de conducir, también son vehículos, así que siga las "Cinco reglas para el uso seguro de la bicicleta" y úsela de forma segura.

Además, al montar en bicicleta, asegúrese de usar casco en caso de accidente de tráfico.

○Sigamos estas cinco reglas para el uso seguro de la bicicleta!

1. El uso de la vía es la regla, manténgase en el lado izquierdo de la calzada. Las aceras son una excepción, y los peatones tienen prioridad.
2. Obedezca los semáforos y las señales de alto en las intersecciones y verifique la seguridad.
3. Encienda las luces por la noche.
4. Está prohibido beber y conducir.
5. Use un casco.

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 かた
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, para 4 personas

- ・ Coliflor: Cortar en ramilletes pequeños o medianos del mismo
tamaño. Usar siempre coliflor fresca, no enlatada.
- ・ Papas: Corte dos papas medianas en trozos del mismo tamaño
que los ramilletes de coliflor. Las papas combinan muy bien con
la coliflor.
- ・ Cebolla: Cortar una en rodajas finas.
- ・ Tomate: 1 grande
- ・ Polvos de especias: 1/2 cucharadita de comino, cilantro,
cúrcuma y chile
- ・ Pasta de Jengibre: 1/2 cucharadita
- ・ Azúcar: 1 cucharadita
- ・ Sal: un poco
- ・ Aceite vegetal
- ・ Para transferir el aroma al aceite: 2 hojas de laurel, 2 chiles
verdes (cortados a lo largo), 1/2 cucharadita de semillas de
comino entero, garam masala entero de 2.5 cm de canela, 2 clavos
de olor, 2 cardamomos.

Preparación:

1. En un sartén, caliente 4 cucharadas de aceite y agregue la
coliflor. Saltear/freír la coliflor durante unos 8-10 minutos
hasta que esté cubierta con aceite y ligeramente dorada.
Retire la coliflor del aceite y aparte.
2. Adicione 2 cucharadas de aceite y añada hojas de laurel,
garam masala entero, semillas de comino enteras y chiles
verdes para darle aroma.
3. Espere a que baje el hervor. Agregue las papas y las cebollas
y fría a fuego medio durante 2-3 minutos.
4. Agregue la pasta de jengibre. Mezcle todas las especias secas
en polvo con un poco de agua hasta formar una pasta y
agréguela a la olla. Saltee a fuego lento hasta que desaparezca
el olor a jengibre crudo. Si lo desea, puede añadir tomate
picado. Saltee bien hasta que el aceite se separe.
5. Añada sal y azúcar al gusto y mezcle bien. Agregue los
ramilletes de coliflor fritos y mezcle bien. Agregue 1 taza de
agua, tape y cocine a fuego lento hasta que las papas estén
suaves.

Una vez listo, sírvalo con arroz o *paratha* (pan plano de
Bangladesh). ¿Por qué no intentarlo?

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。

Las verduras que se utilizan para añadir aroma y color a los platos y realzar su sabor se denominan "kōmi yasai". Los occidentales (y también los estadounidenses) prefieren el aroma de la albahaca, mientras que los japoneses prefieren el aroma del *shiso*.

La albahaca es originaria de la India y de Asia tropical. Combina bien con los tomates en la cocina italiana especialmente, y espolvorearlo sobre espaguetis, pizza o ensaladas añade un hermoso color y un aroma refrescante, estimulando el apetito.

La albahaca es una hierba fácil de cultivar y se puede cosechar durante seis meses, de mayo a noviembre. Cuando lo frote con sus manos, el aroma refrescante se transferirá a su piel, haciéndolo sentir alegre. Es una verdura que de alguna manera calma el alma.

La albahaca es rica en nutrientes, también. El hierro es necesario para producir glóbulos rojos y ayuda a prevenir la anemia. El betacaroteno mantiene la piel y las membranas mucosas saludables y previene la piel áspera, y sus fuertes propiedades antioxidantes significan que también es buena para prevenir enfermedades relacionadas con el estilo de vida. Aparte, se cree que regula el estómago, los intestinos y ayuda a prevenir el cáncer. En Europa se ha utilizado desde hace mucho tiempo como medicina y se le conoce como la "hierba de los reyes."

La albahaca se come mejor cruda porque se oscurece cuando se calienta. Se seca como alimento conservante y se utiliza como condimento, o se come en aceite de oliva. Le mostraremos cómo hacer pasta de albahaca. Licuar la albahaca, las nueces, el aceite de oliva, el ajo y un poco de sal en una licuadora hasta formar una pasta, luego embotellar y congelar. Recomendamos verterlo en un molde para hielo, dejar que se endurezca, luego dividirlo en porciones fáciles de comer y guardarlo en el congelador. Saque dos o tres trozos cuando lo quiera utilizar, déjelos descongelar naturalmente y luego mézclelos con espaguetis o úntelos sobre pan tostado, se extiende el refrescante aroma de la albahaca fresca. Los sabores de las nueces, el aceite de oliva, el ajo y la sal se combinan para hacer de este un acompañamiento nutritivo y más que delicioso. Se mantiene verde todo el año y conserva su sabor.



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。

El *shiso* se utiliza a menudo en la cocina japonesa. Se puede comer como guarnición del *sashimi*, añadir al *sushi* o preparar *tempura*. Si lo desmenuza y lo come en ensalada, el aroma a *shiso* es muy rico. Se puede cultivar en invernaderos y está disponible en los supermercados durante todo el año. El *shiso* contiene mucha vitamina B2, betacaroteno, calcio que fortalece los huesos y los dientes, y fibra dietética que regula el ambiente intestinal. Se dice que los nutrientes del *shiso* no se pierden ni siquiera cuando se come crudo o cocinado.

La popularidad de los restaurantes italianos en Japón y el hecho de que a los visitantes extranjeros del país les guste la comida japonesa puede deberse al aroma y sabor de la albahaca y del *shiso*. Veamos a conocer otras verduras 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



Voluntarios Akura

Publicación cuatrimestral en seis idiomas: inglés, chino, coreano, español, portugués y vietnamita.

Harumi Kishimoto, Keiko Katayama, Hideshi Mori,
Toshiko Shimoyama, Kyou Ha, 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。



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

Facebook

Se ha creado el Facebook oficial de la Asociación Internacional de Okayama, para difundir noticias y eventos de la asociación, se presentan en varios idiomas. Por favor haga clic el código y eche un vistazo.

<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。

Contacto

Salón de Intercambio de Amistad (Nishikawa Ai Plaza 4º piso)

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

Tel: 086-234-5882

División de Asuntos Internacionales, Okayama:

Daiku, 1-1-1, Kita-ku, Okayama, C.P. 700-8544

Tel: 086-803-1112

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

Los artículos anteriores (del 5º año de Reiwa) están publicados en el sitio web.

