



Homestay in Plovdiv

2023年7月31日～8月9日

発行者：安田和華

プロヴディフとは？

ブルガリア共和国中部に位置し、首都ソフィアに続く第2の都市です。世界最古の都市の1つで「バルカン半島で最も古く、最も美しい都市」と言われています。実際に行ってみると、古代ローマ時代の建築物を街を歩いているだけで目にするのができました。また、19世紀の邸宅など今も博物館などとして保存されており、長い歴史の中で様々な文化が融合した、とても魅力あふれる街でした！



桃太郎像 in Plovdiv

プロヴディフ市には、岡山市が姉妹都市縁組20周年を記念して贈った桃太郎像が立っています。ちなみに、岡山市には、ブルガリアの英雄で詩人のフリスト・ボテフ像が姉妹都市縁組50周年を記念して、プロヴディフ市から寄贈されています。

文化交流

私達、派遣生徒からは岡山や桃太郎の紹介、書道体験などを行いました。書道では、ホームステイ先の相手の名前の漢字を考えて一緒に挑戦しました。また、プロヴディフの生徒さんからは、プロヴディフの歴史などを紹介していただきました。伝統ダンス「ホロ」も民族衣装を着て体験しました。このダンスは後日行った伝統料理のレストランで、披露することもできました！



クリスティーナさんが書いた作品。漢字の止め、はねなどの表現の仕方がとてもユニークでした！



書道をする、クリスティーナさんと私。日本から持って行った書道道具をプレゼントすると、とても喜んでくれました。



ダンスを体験した後、の集合写真。種類は沢山ありますが、みんな手繋ぎの踊りになって踊るのが定番だそうです。

ブルガリアの食事



サラダ



パン



デザート



メインディッシュ

ブルガリアのレストランに行くと、サラダ ↓ パン ↓ メインディッシュ ↓ デザート という流れで必ず食事が出てきました。サラダはほとんど、トマトとキウウリにチーズやヨーグルトが載せてあるものでした。メインディッシュはいつも肉料理で、私はブルガリア滞在中1度も魚を食べることはありませんでした。量がびっくりするほど多かったのですが、どれもとても美味しかったです。

1番おいしかった料理…プリンセツシイ



ブルガリアで「プリンセス」という意味の料理だそうです。ホームステイ先のクリスティーナさんが作ってくれました。パンにチーズや挽肉をのせて焼いたもので、7日間のホームステイ期間で3回、朝ごはんに食べました！

The Bulgaria Times

ブルガリア国立図書館と
キリル、メトディウス兄弟像



July 31th ~ August 9th 2023

プロヴディフの市旗



2nd grade Kawahara Ayumu

My host family

私のホストファミリー



- 父・極真空手の先生で黒帯。軍に教えたこともある。
- 母・料理が上手で、IT系。味噌汁が好き。
- 息子・マウンテンバイクが趣味の高校生。大のラーメン好き



← 私の部屋



← リビング

Traditional food

伝統的な食事



東地中海の周辺の伝統料理、ムサカを家族と作りました！

ブルガリアはヨーグルトが有名ですが、ムサカにもヨーグルトが入っています。ジューシーなお肉とヨーグルトの酸味がマッチしておいしかったです。ブルガリアでは、主食はパンでお米は食べません。また、いろんな料理にヨーグルトを入れます。



ブルガリアの公園は自然豊かでもとても綺麗です。また、この公園には交流の証として岡山市が寄贈した、桃太郎像がありました。北長瀬未来ふれあい広場にもプロヴディフ市から寄贈されたフリスト・ポテフ像があるので見に行ってみてください。

日本でも有名なブルガリアヨーグルト作りを体験しに牧場へ！
2種類のチーズとヨーグルトも試食しました。どれも味が濃厚で美味しかったです。
また、羊や豚、ウサギに鶏など様々な動物とふれあいました。
日本と違うのは、羊乳製のチーズがあったり、羊やロバ、一部の地域ではラクダの牛乳があったりすることです。



本場のヨーグルト体験

↓ ローマ劇場跡 (イスラム教)
↓ モスク



↓ 遺跡の床模様 ↓ キリスト教会



遺跡都市プロヴディフ

ブルガリアは支配する国が何度かわりてきました。そのため本来共存することのない宗教の建造物が共存していたり、そういった歴史的建築物が多く存在してたりします。

My Summer Journey to Bulgaria in 2023

Yuichi Fujimoto 3rd grade Kohoku Junior High School

交流プログラム

お互いの町をスライドで紹介
僕は英語で桃太郎の昔話を紹介しました。
プロヴディフの公園には岡山駅と同じ桃太郎像があります。



書道体験ではブルガリアの生徒達の名前を漢字で書きました。
Q: どう読むでしょう?
「Georgi」



正解はゲオルギです。

プロヴディフ市庁舎・教会・博物館・修道院・遺跡・農場などを訪問。人々が町の歴史や文化・自然を大切にしていることがわかりました。



歴史ある町

キリスト教会やローマ時代の遺跡などがたくさんある、とてもきれいな国です。
日本語を話せるガイドさんが詳しく説明をしてくれました。



名物はバラとヨーグルト

ブルガリアのバラは香りが強いそうです。バラのハンドクリーム・香水・ジャム・キャンディーなど、色々な製品があります。とてもいい香りなのでお土産におすすめです。



帰るときにもらったお土産。丸い工芸品の中身はお酒でした。



感想

初めての海外で緊張や不安があったけど、いざ行ってみるとブルガリアの人はみんな優しく、とてもフレンドリーでした。英語でコミュニケーションをとることに少しずつ慣れることができました。またいつかゲオルギたちに会いにブルガリアに行きたいです。

ホストファミリー

両親・祖父母・姉・弟という家族構成で、弟の Georgi は僕と同じ年で言語学校に通っています。家族みんな僕を歓迎してくれて、とても優しく接してくれました。ブルガリアは夜の9時ごろまで薄明るく、街の中を自転車でまわったり、晩御飯の後にみんなで近くの公園に行って散歩をしました。



ブルガリアの伝統的レストランではお父さんもお母さんもお姉ちゃんも一緒に伝統ダンスを踊りました。みんなノリノリで楽しかった!



ゲオルギとケティ(お姉ちゃん)は空手を習っていたり、家のエアコンが日本製でリモコンが日本語表示だったり、車は2台のうち1台は日本車だったりしたので、話が弾みました。

食事

基本的に量が多く、時間をかけてゆっくり話をしながら食べる感じでした。主食はパンで、ヨーグルトやチーズがだいたい出てきます。家でバーベキューをした時のお肉は分厚くて大きく、美味しかったです。デザートも大きくてとても甘いです。

ブルガリアの言語

お父さんとお母さんはブルガリア語しか話さないけど、ゲオルギとケティは英語が話せます。若い人は小さい子達でも英語がペラペラだったので驚きました。ブルガリア語はキリル文字というロシアと同じ文字を使います。アルファベットに似ているけど、全然違う言語です。お父さんは携帯の翻訳機能を使ってたくさん話しかけてくれました。

ブルガリア

プロブデイブ市

ホストファミリー紹介

発行者
岡山理科大学付
属中学校
島沢 美佐季

私のホストファミリーは、

4階建てのマンションの最上階に住んでいます。ベランダから見える景色は自然があふれていて、とても鮮やかです。家族構成は、母、父、姉（言語学校に通っている学生）、妹です。妹は3歳で私がホストファミリーの家にいる間はおばあちゃんの家に行っていたそうです。会えなくて残念です。母：料理がとて上手でスタイルがいい。

父：建設会社の社長。毎回、送り迎えをしてくれました。

姉：とても親切で優しい。話していて楽しい。



ブルガリアにある日本の文化

お土産を買いに行くとき扇子が売られている所をよく見かけました。日本にはないデザインがあつて可愛かったです。私はホストファミリーのお家でお寿司を食べました。お寿司は沢山アレンジされていていろいろなソースがかかっていたり、チキンのお寿司もあつたりしました。↑現地で食べたお寿司



気候

ブルガリアの夏は40℃までいくこともあります。ただ、日本とは違って湿度はあまりないので、日陰はとても涼しいです。

お金

ブルガリアのお金はストティンキとレフです。↑左はストティンキ全種類です。



ブルガリアの伝統舞踊と民族衣装

ブルガリアの伝統舞踊は手をあまり使わずに足だけで踊っていました。とても難しそうにみえましたが、やってみると意外と簡単でも踊りやすかったです。民族舞踊は、色鮮やかでも可愛かったです。何よりベルトがかつこよかったです。↑伝統舞踊と民族衣装を着て皆で踊りました。



先生が分かりやすく教えてくださったので、すぐに踊れるようになりました。

ブルガリアの英雄のフリスト・ボテフ

岡山市とプロブデイブ市は姉妹都市です。だから銅像を送り合っています。プロブデイブ市には岡山桃太郎像。岡山市にはボテフの像を送り合っています。

↑プロブデイブ市のボテフ像



PLOVDIF JOURNEY

ブルガリアはローマ帝国の一部であったため、下の写真のようなローマ時代の遺跡が町のいたるところにありました。また、14世紀末から約500年間ほど現在で言うトルコに支配されていた時の名残も町のいたるところに残っていました。



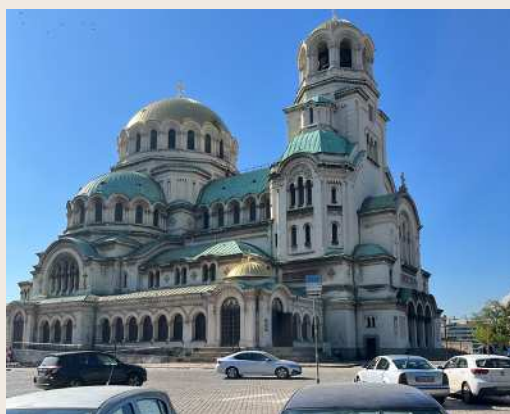
ブルガリアの伝統料理でカリカリのパンの中においしいチーズが入っているパンです。ブルガリアというとヨーグルトのイメージがあるかもしれませんがおいしいものが他にもたくさんあります！

バナリツァ



ブルガリアの伝統的な焼き物で、岡山で言う備前焼のようなものでもっと明るめで派手なものから上の写真のような暗めなものまでいろいろな種類があります！

トロヤン焼



ブルガリアは基本的に正教会の国です。そのため、中には聖人やキリスト教の肖像画、大きなシャンデリアなどが飾られています。古い教会は基本的にレンガ造りとなっています。教会に多額の寄付金を渡した人は聖人らと一緒に書かれることも昔はあったそうです。

アレクサンドル・ネフスキー大聖堂

2023.7.31 -2023.8.9

YOSHIGAI CHIKA

In Plovdiv



シンボルの
半円形劇場

2023.9 岡山大安寺中等教育学校 原田理世

【プロヴディフ市】



ブルガリア共和国の第二の都市。

岡山市とは姉妹都市縁組を結んで、今年で51周年になる。



プロヴディフの街並み



岡山市が20周年記念に贈った桃太郎像

【お金】

通貨はレフ（複数形でレヴァ）

1レフ = 約80円

補助通貨はスティンカ（複数形でスティンティ）
1レフ = 100スティンティ



20レヴァ紙幣

スティンティはコインで使われている。

【ブルガリアのヨーグルト】

〈料理〉

・アイリヤン

ヨーグルトに水と塩を混ぜた飲み物。夏場は水よりも水分補給のために飲まれている。レストランでも絶対あるし、どこでも買える！

・タラトール

冷たいヨーグルトにきゅうり、胡桃、にんにく、塩、オリーブオイルを混ぜたスープ。

〈食べ方の違い〉

🇯🇵 日本

・まろやか
・ジャムなどを入れる

🇧🇬 ブルガリア

・酸味強い
・塩を入れる

【歴史】

・宗教

ブルガリアでは主にブルガリア正教が信仰されている。イコンという絵のキリストやマリアを崇拝する。基本的に立ってミサを行う。



・ファッション



ブルガリアの伝統的な服装。絨毯に使われているような質の布。また、刺繍に多くの色を使って、カラフルに仕上げている。

【感想】

歴史も食べ物も何もかも違い、新しい経験がたくさんできた。この経験を活かして何事にも挑戦するような人になろうと思う。

PLOVDIV

FOOD

ブルガリアには、大切な客人にパンを出す文化があり、至る所でパンを食べさせて貰ったのが印象的だった。

また、サラダは基本皮をむいたきゅうりとスライスマトで味付けはなく、備え付けのオリーブオイル等をかけて食べる。

ヨーグルトは様々な料理に使われている。肉料理のソースや水と塩を混ぜたドリンク、刻んだきゅうりとスパイスが入った冷静スープなど。



EXPERIENCE

ブルガリアで最も印象に残った体験はこれだ。高級レストランに入り、食事をした晩。きっと日本と同じように、静かな雰囲気でお洒落な料理を食べるのだろうと思っていたが、いい意味で予想は裏切られた。

料理が運ばれてくると、音楽が流れ始め、歌手の人が歌いだし、ダンサーまで出てきて踊り始めた。最後には、テーブルに座っていたお客さんたちまで加わり、日本人学生含むほぼ全員でテーブルを囲んで踊ったのだ。言語を超えた輪は、私にとって最高の思い出となった。



OTHERS

他にも、街の中に遺跡がたくさんあり、遺跡と共に暮らしている様子や、ローズオイルが有名であること(世界のローズオイルの8割を占める)、複雑なレース編みが伝統であること、現地の人はよく丘を登って景色を楽しむこと、公園に岡山から贈られた桃太郎像があること、そして岡山にもプロヴディフからの像があること、広告のポスターは上から上から貼っていくため、地層のようになっていて面白いことなど…挙げればキリがないほど、プロヴディフが大好きになったこと。



Пловдив вестник

Plovdiv Newspaper

ブルガリアってどんな国？

東南ヨーロッパの共和制国家。

位置：バルカン半島に位置し、北にルーマニア、西にセルビア、北マケドニア、南にギリシャ、トルコと隣接している。また、東は黒海に面している。首都はソフィア。

特産品：バラとヨーグルト

歴史：7世紀第1次ブルガリア帝国

11世紀東ローマ帝国領

12世紀に第2次ブルガリア帝国

14世紀末オスマン帝国に占領。

1908年にブルガリア王国として再独立するが、1944年にはソ連の侵攻を受けソ連の衛星国家に。

1989年の東欧革命で共産党政権が崩壊、現在の姿へ。



ブルガリアの食事

昼食など外で食べる時

前菜・・・ トマトときゅうり

メイン・・・ 豚、マッシュポテト+パン

デザート

という流れが多かった。

家庭内で食べる時

ヨーグルトやパンケーキ、伝統的な料理などをホストファミリーが作ってくれた。ヨーグルトドリンク「アイリヤン」をよく飲んだ。

ブルガリアの食事は全体的にとっても美味しかった。



バニツァ

メキツァ



日程(全10日間)

1・2日目 移動。ソフィアへ

3日目 ソフィア観光・ホストファミリーに会う

4日目 ホームステイ先の子供が通っている学校へ

5日目 プロブディフ市の市長に面会。プロブディフ観光

6日目 アセノヴグラト観光。

7日目 stroevelにて牧場見学。工芸体験、バラの谷へ8日目 ショッピング

9日目 ソフィア観光、ショッピング

10日目 移動。日本へ帰国