



2022-1 次隊 岡崎 友里

# ヨルダンの小学校生活とは…

ヨルダンへ来て5か月が経ちます。時間が過ぎるのは本当に早いなあと感じています。ヨルダンに着いたばかりの真夏の暑さが今では懐かしいです。

ヨルダンでは学校が9月から始まりました。日本と同様に12月末まで学校があります。約4か月の間、私が目にしてきたヨルダンの小学校の様子を紹介します。日本とは異なるものが多く、その度に驚かされました。違いに驚いていると、同僚の先生から「日本にはないの？」と逆に驚かれました。お互い、異なる文化を知るというのは驚きの連続です。今回は「アサーシーエ小学校」に焦点を当て、いくつか紹介します。

## アサーシーエ小学校の1日

時間	内容
8:15	登校・朝礼
8:30	1時間目
9:15	2時間目
10:00	3時間目
10:45 ~	休憩（フルサ） ※朝食を食べる時間
11:10	4時間目
11:55	5時間目
12:40	下校

毎日朝礼があり、全校の子どもたちが並んで簡単な運動をし、国歌を歌い、代表児童によるコーランの暗唱があります。日によって学習発表のように歌や踊りなどを披露することもあります。



日本にはない「朝食を食べる」時間です。日本でいうところの中間休みのような少し長い休み時間なのですが、この時間に家から持ってきたサンドウィッチや果物、お菓子を食べます。



## 地震に備えた避難訓練…頭を守って避難



毎日「アラビア語」と「算数」と「英語」は必ず授業があり、3年生からは理科、4年生からは歴史の学習も始まります。また、「イスラム教」の授業もあり、日本とは異なる学習内容だなあと感じます。私が授業を行っているのは週に1、2回の「体育」「図工」「アクティビティ」です。

子どもたちは休憩時間なしで連続して次々に学習していきます。主に先生がホワイトボードに書いたことや教科書に書いてあることをノートに写したり、教科書やワークブックに書いたりして授業が進んでいました。あっという間に5時間の授業が終わり、下校します。



火力強めに鍋でお湯を沸かし、カップに入れてから、少し待つのがおいしい飲み方だよと伝え、話しながらゆっくり待ちました。



## Let's talk in Arabic ♪

よく使う便利な言葉を一緒に学びましょう！ヤッラー！

日本の文化を紹介する意味でも、日本から持って来た緑茶（表敬訪問でいただいた小野茶）を同僚に振る舞いました。「緑茶は健康にいい。だけど、苦い。」ということは知られていて、最初から「苦いのは好きじゃないからいいわ。」と断る人も。「砂糖は入れるの？」と尋ねてくる人もいました。「いや。日本では入れないよ。」と話すと「う～ん、やめとく。」と断る人もいました。そう、ヨルダン人は甘い方を好みます。

そんな中、飲んだ人は顔をしかめながら「おいしいね。」と一言。ヨルダンにある緑茶よりも色も香りも味も濃い日本の緑茶を知ってもらうことができました。だけど、もう苦くて飲まないかも…？

というわけで、今回のアラビア語は「甘い（ヘルウ）حلو」です。この言葉、とっても便利で「かわいい！」「おいしい！」「いいね！」「美しい」「素敵」など、様々な場面で使うことができます。感想も、ほめるときも全部この一言。実に便利。人にも物にも使えるこの言葉、ぜひ使ってみてください。



では、また次回！ مع السلامة

もういくつ寝ると、お正月…。本当に早いもので2022年が終わりますね。みなさんはどのような1年だったのでしょうか。このお便りを読んでいただき、ありがとうございます。少しでも世界について、ヨルダンについて知るきっかけとなっていれば嬉しいです。



ヨルダンで生活をしてしばらく経ちましたが、まだまだ知らないことの方が多く、毎日周りの人に助けられ、刺激的で新鮮な日々を過ごしています。やはり課題はアラビア語。英語ももっと話せたらよかったなと思うのが正直なところです。学校が休みの期間にさらに語学力アップを目標に学習します！とはいえ、せっかく新しい年をヨルダンで迎えるので、今しかできないことを楽しみたいです。（年明けのお便りでまたお伝えします！）



日本のみなさんもどうぞ、よい年をお迎えください。年越しそばやおせち…この時期にしか食べられない日本食たちが恋しい…！！私の分までたくさん食べてください。また来年、お会いしましょう！



# イラ



2022-1 次隊 岡崎 友里

おんまつ で き ごと

## ヨルダンでの年末の出来事

2023年になりましたね。新しい年を迎える前に、年末のように過ごしたか

私のことを少し伝えます！

イスラム教徒の人が9割のヨルダンですが、クリスマスの25日は国民の休日でした。私はキリスト教徒の同僚の家へ行き、おいしいご飯をごちそうになりました。話をしたり、歌を歌ったり、ゆっくりと過ごしました。

鼻を押すと赤く光り、ジングルベルの歌が流れるトナカイのセーターには思わず笑ってしまいました。

その帰り道、偶然知り合いに出会い、モスク（イスラム教徒の人がお祈りをする場所）の中を案内してもらうことになりました。私にとって、モスクへ初めて入る機会でした。内装（中の様子）を目にしてびっくり…！外観（外の様子）からは想像もしなかった

パステルカラーがかわいらしく、対称的な模様とそこに書かれたアラビア語はとても美しく、調和のとれた落ち着いた雰囲気でした。神様への祈りをする神聖な場所という空気をひしひしと感じました。



たまたま

居合わせた人

が、「コーラン（イスラム教の聖典で、神様が預言者ムハンマドに伝えた言葉が書かれたもの）」を読んできました。「コーラン」は、アラビア語では「クルアーン」といい、「誦まれるもの」という意味があります。目で読むのではなく、声に出して読むものなのです。





アラビア語の意味の通り、詩のように韻をふんでいて、音楽のような独特なリズムと響きがありました。アラビア語がわからなくても音楽として心地よく感じるほどです。

「コーラン」はアラビア語のみで表記されています。なぜなら、預言者（神様の言葉を預かった人）ムハンマドの言葉を正確に表現できるのは、アラビア語のみと言われているからです。翻訳されたものもありますが、あくまで「コーラン」の解釈（文章の意味を理解し説明したもの）が書かれており、「コーラン」そのものではないのです。また、「コーラン」が成立してから約1400年以上、文章を付け加えたり、書き換えられたりされておらず、イスラム教の人々にとって、一つ一つが神様からの大切な言葉ということがわかります。



イスラム教徒の人は1日に5回の礼拝をします。ちょうど訪れた時間が5回のうちの1回の礼拝の時間でした。モスクに立ち入る際には神様への畏敬の念（尊敬する気持ち）を示すため、特に女性は肌を見せないようにしなくてはいけないので、上から長いローブのような服（جلاب）を着て入りました。



「アザーン」という礼拝への呼びかけも毎日5回、モスクでマイクを通して肉声で行われています。初めて中に入って、「ここでアザーンをしているよ。」と教えてもらいました。

1日でキリスト教徒の過ごし方とイスラム教徒の過ごし方を少しずつ知ることができ、ヨルダンならではのいい機会になりました。

皆さんはどのような年末だったのでしょうか？大寒波の影響によって、日本中で雪が降ったというニュースを見ました。ヨルダンではまだ降っていません。日本と同様に四季がありながらも、雨季（雨が降る季節）は日本とは反対に冬というヨルダン。雪が降るのか、楽しみです。



## Let's talk in Arabic ♪

今日は久しぶりにアラビア語を読んでみましょう！きっと老若男女問わず、見たことがあるはず!!! ヒントは、いろんな味が楽しいあのお菓子です。パッケージの関係で少し見にくいかも…こう書いてあります。読めるでしょうか…？



答えは、また次回…!! お楽しみに~♪

# اوماي بو



では、また次回! مع السلامة



2022-1 次隊 岡崎 友里

クリスマスの25日以降、活動先の小学校は冬休み。教育局へ行くと、同僚のスーザンさんがいろいろな荷物を抱えて入ってきました。どうしたの？と尋ねると、メッカの巡礼（オムラ）へ行ってきたの！と笑顔で話してくれました。初めて聞く言葉に不思議がっていると、丁寧に教えてくれました。

スーザンさん



## メッカへの巡礼とは…？

ヨルダンではイスラム教徒が多く生活をしており、前回は紹介したように1日5回の礼拝をします。実はその礼拝は、必ずカアバ神殿の方向（ القبلةキブラ）に向かって行われます。カアバ神殿というのは、サウジアラビアという国（ヨルダンより南にある国）のメッカにある、大モスク（マスジド アル ハラム المسجد الحرام）の中の高さ約15メートルの直方体の建物のことです。スーザンさんはヨルダンからバスで32時間かけて行って来たそうです。



多くのホテルでメッカの方角が示されています。初めて訪れる場所では、スマホのアプリなどで方角を調べるそうです。

その場所こそがイスラム教徒の唯一神「アッラー」の象徴とされ、イスラム教の聖地なのです。イスラム教徒の人は、義務の一つとして一生のうちに1度はメッカへ行って礼拝をしなければなりません。決められた期間（「イーード」という犠牲祭の日の前の2か月間）に行う巡礼



は「ハッジ」という名前です。今回スーザンさんはこの期間以外なのでメッカへ巡礼に行くことを「オムラ」と呼ぶそうです。礼拝の仕方は、白い縫い目のない服を身に付け、この建物の周りを反時計回りに7周歩き、建物の壁に触れるそうです。（ハッジとオムラでは少し異なる儀式だとか…。）世界中のイスラム教徒の人が集まるため、人がとにかく多かったですと話していました。残念ながらイスラム教の聖地のため、イスラム教徒しか入ることはできません。



そして、スーザンさんからお土産に「ザムザムの水 ماء زمزم 」とデーツをもらいました。

デーツはナツメヤシの実。実はオタフクソースにも使われているのです！イスラム教の聖典であるコーランには、デーツは神の与えた食物とされ、栄養が豊富で人々に愛されています。

「ザムザムの水」とは、約5000年前、預言者イスマイルの足元に湧き出た水と言われています。預言者の母ハジャルがのどの渇きに苦しんでいた息子を救うために 2 つの丘の間を 7 回走ったところ、地面から湧き出したそうです。世界中で永遠に湧き出す奇跡の水として様々な言い伝えがあり、永遠に清らかな「ザムザムの水」はインクを垂らしても濁らず、汚れず、澄んだままという話もあるそうです。



ザムザムの水が湧き出していた場所。現在は機械が使われています。



カップに 1 杯、「幸せのおすそ分け」をいただきました。不純物を含まず、天然のミネラルを多く含む聖水は、とてもおいしかったです。お祈りをした後で、3度で飲み干す作法も教わりました。(日本の茶道みたい！とまた共通点を発見しました。) 神から与えられたデーツと聖水のおかげで、心なしかすっきりとしました。

少し話は変わりますが、サウジアラビアのコーヒーもいただきました。アラブコーヒーとは異なり、ハーブやしょうがが入りでも薄く、味はアラブコーヒーよりもさわやかでした。ヨルダンではアラブコーヒーの他にトルココーヒーも好んで飲まれています。それぞれ異なる味ですがどれもおいしいです。



## Let's talk in Arabic ♪

前回のアラビア語の答え合わせをしましょう！読めた人はいましたか？難しいアラビア語が読めるなんて…センスがありますよ☆答えは…「うまいぼう」と書いてありました！



パッケージを見ればわかる人も多いかも？！お菓子のうまい棒、なんとヨルダンにもあるのです。何味が好きか、話題にして話したことがあったなあとつながくなりました。ただ、お値段は 30 本入って 4 J D (800 円)。1 本だと約 27 円とやはり日本より少し高めです。



では、また次回! مع السلامة

Letter from Jordan No.14

2023

イラ

2022-1 次隊 岡崎 友里

あけましておめでとうございます



あらた改めまして、今年もどうぞよろしくお願ひいたします。年賀状を出したかったのですが、どうやらヨルダンからは届かない可能性が高いということで、このお便りでお年賀の挨拶とさせていただきます。写真はマダバにあるネボ山という山です。あいにくの天気



だったので日の出どころか太陽も拝めませんでした。別の機会にまた訪れます。

6年生は卒業まであと3か月。楽しみと不安の入り混じる気持ちだと思いますが、個人的にはさみしく感じています。小学校で過ごす残りの時間をどうか充実した時間にして下さい。

ヨルダンでは新しい年を迎えたといってもお祭り騒ぎということもなく、静かに年を越しました。日本で行っていた初詣やお餅つき、おせちを食べたり、書き初めをしたり、年末年始の慣習がなつかしく、そして今後は大切にしたいなあと思いました。なぜなら一つ一つ家族や親族、その時期にしか会えない人と過ごすかけがえのない時間だからです。たとえテレビをずっと見て過ごしていたとしても、お正月の特番が恋しくなる日があつて来るとは思いません！皆さんが素敵な冬休みを過ごされたことと思っています。

さて、マダバ教育局は1日の元旦のみが休みで2日からは通常の業務開始でした。…驚きです。「日本じゃ3日までは休みのところが多いよ。」と同僚に話すと、「へえ、いいわね。」と言われました。イスラム教では新年を迎えるのは今年7月ということで日本とは異なる「イスラム暦」で祝日が決められています。そのため1月の盛り上がりは少ないようです。今から半年後、イスラム暦の新年がどう盛り上がるのかドキドキです…。

# Let's cook Arabic food♪

中東料理のレシピ  
を紹介します♪

## قرفة ギルファ



### 材料 (4人分)

- シナモン (スティック) …4~8本
- 水…800mL
- 砂糖…お好み
- ショウガ…お好み
- クルミ…お好み



…スパイスの一種である「シナモン」のことをアラビア語でقرفةギルファとい  
い、その飲み物もそのまま「ギルファ」と呼ばれています。まるで紅茶のよう  
。出産祝いに訪れた人へ振舞う伝統的な飲み物だそうです。シナモンは体  
の冷えを取り除き、血の巡りをよくする働きがあり、ショウガを入れると体  
が温まるので冬におすすめの飲み物です。ぜひ作ってみてください♪

## 作り方

- ①鍋 (またはやかん) にシナモンと水を入れる。(可能なら事前に水につけておくのもおすすめ。) 中火で2~3分煮る。(長時間煮詰めすぎると苦みが出るので注意。)
- ②砂糖 (はちみつでもよい。) をお好みで入れ、溶けるまでよく混ぜる。※お好みで細かく刻んだショウガがショウガパウダーを入れてもよい。
- ③茶こしでこしながらコップへ注ぐ(シナモンスティックを事前に取り除けばこす必要はありません。)
- ④お好みでクルミを砕いて細かくし、上に浮かべる。
- ⑤完成!!

# Let's talk in Arabic♪

アラビア語で新年のご挨拶をしてみましょう♪ヤッラー!



## كل عام وأنتم بخير

読み方: クッル アーム ワ イントウ ビヘイル

「今年1年ずっとあなた達に平安がありますように」という意味です。この挨拶に対して「クッル アーム ワ イントウ ビヘイル (あなたにも平安がありますように)」と返し、お互いの幸せを願います。どこの国でも挨拶を交わす相手のことを思い、言葉にすることは、素敵です。



では、また次回! مع السلامة





やっほー!  
! يالا !



2022-1 次隊 岡崎 友里

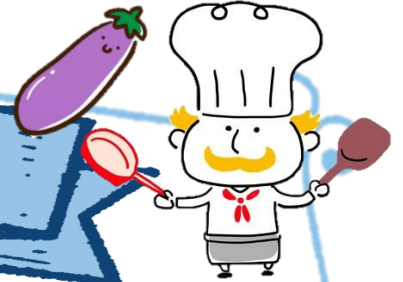
## ちゅうとうりょうり つく 中東料理を作ってみよう♪

さて、これまで生活してきて、いろんな食べ物をごちそうになってきたわけですが、ただごちそうになっていたわけではありませんよ。その都度、「どうやって作るの？簡単？」と尋ねて作り方を教えてもらいました。前は飲み物を紹介しました。今回は食事編♪中東料理が、お家で再現できます！ぜひ試してみてください！

Let's cook Arabic food ♪

مخبز  
ムタツバル

フズと食べると  
おいすぎる！



### 材料 (4人分)

- ・なす…大2～4個
- ・レモン汁…大さじ2
- ・塩…お好み
- ・タヒーネ (ごまペースト) …大さじ2
- ・オリーブオイル…お好み



スプーンの裏側でくぼみを作り、そこにオリーブオイルを垂らすと本場と同じ！

…以前から紹介している「フズ」(円形の薄いパン)につけるととてもおいしいのがこの「ムタツバル」。ひよこ豆のペースト「フンモス」もおいしいのですが、個人的には「ムタツバル」の方が好きです。作り方も「フンモス」より簡単にできるので今回はこちらを紹介します。そして、「フズ」も少ない材料で作ることができるので、ムタツバルと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

## 作り方

- ①なすを洗って約10分～20分間焼く。(フライパンやトースター、オーブンで焼いてもよい。) ※直火の場合は目を離さないように！
- ②まんべんなく火が通り、なすの実が柔らかくなったら火から離して皮をむく。(皮が焦げても問題なし！)
- ③実をフォークやスプーンでつぶしながら細かくする。(フードプロセッサーやミキサーがあれば使うとよりなめらかになる。)
- ④ある程度細かくなったらレモン汁と塩を加えて混ぜる。
- ⑤タヒーネ (ごまペースト) を加え、混ぜたら完成！
- ⑥フズ (パン) や野菜につけて召し上がれ♪



かんせい!

# طحينة タヒナーネ

…白ごまのペーストで、日本にある練りごまに似ていますが、炒らずにごまをなめらかになるまでペーストにしたものです。中東料理ではよく使われ、調味料として重宝します。日本の練りごまを使って作ったことがないのですが、代用も可能かと思えます。輸入食品を取り扱うスーパーではタヒニやタヒーナという名前前で販売されているかもしれません。もし、ブレンダーをお持ちであればすぐにできます！時間はかかりますが、すり鉢でも作れるはずですよ。

①白ごまをすり鉢に入れ、なめらかになるまですりつぶす。

※量は、300gで約200mLできます。レモンやオリーブオイル、塩で味付けするとそのままソースやドレッシングとしても使えます。

# خبز フズ

ざいりょう 材料 (10個分)

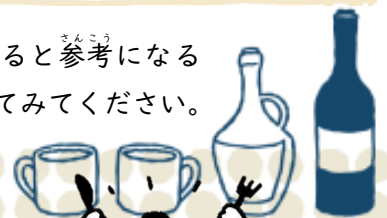
- 強力粉…3カップ (約300g)
- 塩…小さじ1
- 砂糖…大さじ1
- ドライイースト…小さじ1
- ぬるま湯…約250mL

- ボウルにぬるま湯と砂糖、ドライイーストを加え、混ぜ合わせます。(そのまま約10分間置く。)
- 大きめのボウルに強力粉と塩を混ぜ合わせ、①を加えます。手でこねながら、粉っぽければ水を加え、水っぽければ粉を加え、生地がまとまるまで調整します。
- 生地がまとまったら、ラップをして約30分間生地を休ませます。
- 打ち粉をして平らな場所で棒状に伸ばし、10個に分けて1つずつ丸めます。棒を使って円形で平たくなるように伸ばします。
- よく熱したフライパンで焼きます。ひっくり返して両面に焼き目をつけ、ぷくっと膨らんだら完成です。



フズ 作り方

フズやピタパンの作り方を検索すると参考になる動画が出てくるので、気になる方は見てみてください。



## Let's talk in Arabic ♪

今回は食事まつわるアラビア語と一緒に学びましょう！

日本語の「いただきます」や「ごちそうさま」にあたる言葉、なんとアラビア語にもあります。一体なんというのでしょうか？ヤッラー！

いただきます



بسم الله

読み方: ビスミッラー

意味: 神様の名において

ごちそうさまでした



الحمد لله

読み方: アルハムドゥリッラー

意味: 神様のおかげで

アラビア語を覚えてくれるお礼に、日本では「いただきます。」や「ごちそうさま。」と言うんだよと伝えると、手を合わせる動作(合掌)やお辞儀と共に真似してくれました。ただ、長いので難しいと苦笑い…。感謝の言葉をしっかりと口にするヨルダン。私も命をいただくことや作ってくれた人への感謝をどこの国にいても忘れないようにしたいと改めて思いました。



では、また次回! مع السلامة