



2022-1 次隊 岡崎 友里

ヨルダン料理を作ってみよう♪2

今回はヨルダンやパレスチナの家庭料理の中でも手軽でマンサフの次に人気の高い料理をご紹介します！！日本でも手軽に用意できる食材ばかりで再現しやすく、日本人にも親しみやすい味付けなので気に入る人が多いと思います！ぜひお試しください♪

おこげもおいしい、アラフの炊き込みご飯?!

Let's cook Arabic food ♪

مقلوبة

作り方



- 材料 (4人分)**
- なす…小 2~4個
 - ジャがいも…中 2~3個
 - カリフラワー…1房
 - 玉ねぎ…中 1~2個
 - トマト…中 1~2個
 - お米…3合 (1合=約180g)
 - 水…700ml
(米の容量の1.2倍より気持ち多めに)
 - オリーブオイル…お好み
 - ニンニク…2 かけ
 - スパイス (シナモン、オールスパイス、クミン、ターメリック、カルダモン※すべて粉末だと手軽) …お好み
 - 塩、こしょう…お好み

…アラビア語で「ひっくり返したもの」という意味の料理名。その名前の通り、完成したら大きなお皿にひっくり返して食べます。大きな鍋で作っても、こちらの人たちは一人で器用に、力強くひっくり返します。それぞれの家庭によって具材や味付けに違いがありますが、どこの家庭で食べても、とてもおいしいです。今回は手軽に作る方法をご紹介します♪

- ①お米を洗って 15~30分間水を吸わせておく。水を吸って米の表面が白くなったら水をきる。
 - ②なすとジャガイモを洗って厚さ約1~1.5 cmの輪切りにする。カリフラワーもよく洗って一口大にする。油がはねないように揚げる前に水分をふきとり、素揚げする。焦げ目がついたらお皿にあげておく。
 - ③鍋にオリーブオイル、粗みじん切りにしたにんにくを入れて少し炒めてから鶏肉を入れる。鶏肉の表面に焦げ目がついたら、玉ねぎやトマトを加え、玉ねぎが薄い茶色になるまで炒める。
 - ④玉ねぎの色が変わったら、水、スパイス、塩、こしょうを入れて煮る。あくが出たら、その都度取る。
 - ⑤15分程度煮たら、揚げた野菜を敷き詰め、その上にお米を入れていく。
 - ⑥約30~40分蓋をしてご飯を炊いていく。
 - ⑦水分がなくなってプチプチと鍋底から音がしたら、おこげができている状態！火を消し、10分程度蒸らす。
 - ⑧大きなお皿にひっくり返して、完成！
- サラダやヨーグルトと一緒に食べるのもおすすめです☆



ひっくり返す!

かんせい!



にほんじん

日本人って何食べてるの？



ある日、同僚が「ゆり！日本のナッツ持って来たわよ！」と嬉しそうに見せてくれました。お菓子のパッケージにしっかりと「**JAPANESE NUTS**」と書かれているではありませんか！「何これ?!」と驚きながら裏を見てみると、「**MADE IN JORDAN**」の文字。…ヨルダンで作られたお菓子でした。枝豆のような緑色の豆が入っていたので日本のナッツなのかな？と考えましたが、どうして日本のナッツと言われるのかはよくわからず…。食べ始めると、なぜか手が止まらない味でした！

同僚だけでなく、関わる子どもたちから「日本では何を食べるの?」「家で日本食作るの?」「日本人は魚が好きって聞いたけど、本当?」「すし食べるんでしょ?」とたくさん尋ねてきます。それほど日本の食べ物に興味があるようです。

今回紹介した「マクルーベ」をはじめ、アラブ料理をよくごちそうし、教えてくれる同僚のオルフアトもそのうちの1人です。先日、日ごろのお礼



に日本食を食べてもらうことにしました。作っている時から「日本人って私たちみたいに油をたくさん使ったり、砂糖をたくさん入れたりしないのね！本当にヘルシー（健康的）だわ。」と驚かれました。日本から持って来ていた鮭のふりかけや、塩昆布、山口県民ならおなじみの「しそわかめ」を使って三角おにぎりと味噌汁や卵焼きも作って食べました。

気になるお味は…「!!ザキ!」(おいしい~!!)と喜んでもらえました！これからは、私がアラブ料理を味わい、知るだけではなく、出会った人たちに日本食を味わい、知ってもらいたいと思うようになりました。



Let's talk in Arabic ♪

今回はちょっとややこしい?アラビア語の特徴を一緒に学びましょう。

女性が言うとき **انا آسفة** / 男性が言うとき **انا آسف**

読み方: アナーアーシフ (男性が言うとき) アナーアーシファ (女性が言うとき)

意味: ごめんなさい

アラビア語は女性が言うときと男性が言うときでは少し語尾が変わることがあります…。

実はアラビア語、女性が使うときと男性が使うときでは少し変化するのです。どういうことかという、女性が口にするときには、語尾に一文字加えて発音することになります。…そう、ややこしいのです。詳しくは難しいので省略しますが、今回のような「ごめんなさい」は発音が変わるので注意が必要です。

ちなみに、この「ごめんなさい」を私はよく使っていました。しかし、同僚から「ゆりはどうして謝るの?」と言われたのです。私は、「いつも助けてもらうことが申し訳ないからだよ。」と答えると、「謝るのは何か間違ったことをしたときや、誰かを困らせたときよ。手伝ってもらうことは悪いことではないの!ごめんなさいじゃなく、ありがとうでいいじゃない。」そう言われました。謝ることは大切なことではありますが、自分が誰かに何かしてもらったとき、とびっきりの笑顔で「ありがとう!」ということの方が相手にとっても嬉しいのかなど考えさせられました。

話が少しそれましたが、使う人によって変化するおもしろいアラビア語、使ってみてください。

では、また次回! مع السلامة



2022-1 次隊 岡崎 友里



日本の〇〇〇が大人気?!

以前からお伝えしているように、ヨルダンでは遠く離れた日本のことを知る人が多くいます。さらに、「こんにちは！」と道で日本語を話す人も…。どうして日本語を話せるの？と尋ねると、「アニメを見たからだよ!」「日本の漫画が大好きだから、自分で勉強したんだ。」と嬉しそうに話してくれました。日本のアニメや漫画はヨルダンでも大人気! 大人から小中学生といった幅広い年齢層に「進撃の巨人」「ONE PIECE」「NARUTO」「ちびまる子ちゃん」など、数多くのアニメや漫画が知られています。



学校では、「ミス! (先生のことは”ミス”を付けて呼びます。) これって日本語?」と子どもたちが私に聞いてきたり、「これって日本のキャラクターでしょ?」と洋服を見せてきたりしました。また、町でも日本語を見かけることもあり、日本の文化がヨルダンでも広く知られ、興味もつ人が多くいます。

日本語弁論大会



ムハンマド

2月6日、ヨルダン大学では、日本語を勉強する人たちの学習の成果を発表する「日本語弁論大会」が開催されました。日本語で自分の好きな日本の歌を朗読する朗読部門と、好きなことわざや言葉について話す弁論部門があり、友達の応援に行ってきました!

友達のムハンマドは、弁論部門に出場しました。

ムハンマドは日本が大好きで約5年前に日本語を勉強していました。しかし、コロナの影響で先生や友達が日本へ帰ってしまい、日本語の勉強を続けることができなくなります。勉強したいと思

つつも仕事で忙しい日々を悩んでいた去年、アラビア語を勉強している日本人に会うことになり、話しているうちに、「やっぱり日本語を勉強したい!」と思い、それまでの仕事を辞めて、語学学校に就職しました。今では日本語を勉強しつつ、日本語を学びたい人やアラビア語を学びたい日本人のために働いています。ムハンマドが語ったのは、去年出会った2人の日本人によって自分の人生が変わり「一期一会」という言葉はまさに自分の人生経験を表していて、これから人との出会いを大切に夢に向かって頑張りたいという決意でした。

驚くほど流暢な日本語で、友人と私との出会いが人生を変えたと聞いて感動したのは言うまでもなく、人生を変えた彼自身の行動力や努力をひけらかさない、謙虚な人柄が伝わる発表でした。…ちなみに、結果は弁論部門で優勝! これまでの努力が実を結び、私も嬉しかったです。





前々回 (20号) に載せていたつぼみの花の正体…それは、

ヨルダン国花「Black Iris (السوسنة السوداء)」です。

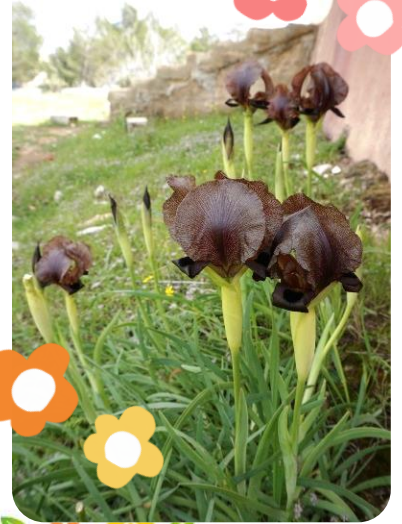
春の3月下旬から4月上旬にだけ花を咲かせます。来年のこの時期には日本へ帰国しているため「今年、なんとしても見たい!」と思ってマダバの南部に足を運んだところ、運よく花が咲いているのを見ることができました!!



「السوسنة السوداء」サウサンサウダー (日本語: 黒菖蒲)

高さは約30cmです。花は非常に濃い紫色で、ほぼ黒色です。上向きの3つの花弁と下向きの3つのがく片で構成されています。3分割の雌しべが3枚の合弁の花びらのように見えます。

(参考: インターネットまとめサイトなど)



桜の仲間は意外と多い…?!

首都アンマンにて、「あ、またアーモンドの花が咲いてる!」と思いきや…少し違うような…そんな花を見つけました! 調べてみると、アーモンドも桜もバラ科のサクランボ属の落葉高木だから似ているということが分かり、それぞれの違いを知ることができました。大きな違いだけ、簡単にまとめると…



アーモンドに比べて花柄が長く、花びらの先に切れ込みがないので、スモモかな? と考えられます。



アーモンドの花は花柄が短いのが特徴です。

アーモンドと桜では、まず開花する時期が異なるのですが、もっとも大きな違いは、花柄(枝上における花の配列状態を支える茎)です。アーモンドはこの花柄が短く、枝に沿うように花を咲かせます。一方、桜はさくらんぼのようにふんわりとした長い花柄で、1つの花芽から複数の花を咲かせます。

また、これらによく似たスモモの木もあり、花びらの先に切れ込みのある花の桜に対して、切れ込みのない丸みを帯びた形をした花をつけます。

(参照: ナッツの情報サイトHP)

こんな細かい違いがあったとは…日本で桜だと思って見ていた花の中には、実はスモモもあったのかもしれない…とも思いました。日本ではソメイヨシノやヤマザクラなど、それぞれ違った花を咲かせていることでしょう。今年の春はいろいろな桜の違いについても調べると、これまでと違ったお花見になるかもしれませんよ。と言いつつ、私は花より団子です…。みなさんも素敵な春をお過ごしください。

今回は **Let's talk in Arabic** のスペースがなくなりました…。次回をお楽しみに!

では、また次回! مع السلامة





2022-1 次隊 岡崎 友里

世界の新学期は〇月が多かった?!

日本では新年度を迎えたことと思います。みなさん、**進級、進学おめでとうございます!**

ヨルダンも…と言いたいところですが、ヨルダンの新学期は4月ではありません

ん。どういうことかという、新学期は**9月**。え?夏休み明け?!

ヨルダンだけ?日本が特別?...今回は、日本とヨルダン、そして世界の「新学期」について紹介します。

日本では、春と言ったら桜!入学式や始業式は桜と一緒に写真を撮るのが定番ですよね。世界は本当に広く、大きく分けて4月と9月のようですが、その月以外という国もありました。



4月	9月	4月、9月以外の月
日本	アメリカ合衆国	シンガポール (1月)
朝鮮民主主義人民共和国	カナダ	オーストラリア (1月末~2月上旬)
パナマ	メキシコ	ニュージーランド (1月末~2月上旬)
インド	イギリス	大韓民国 (3月)
パキスタン	フランス	アルゼンチン (3月)
	ベルギー	アフガニスタン (3月)
	イタリア	タイ王国 (5月)
	ロシア	フィリピン (6月)
	トルコ	ミャンマー (6月)
	イラン	ドイツ (8月)
	サウジアラビア	デンマーク (8月)
	エジプト	
	ヨルダン	
	中華人民共和国	
	台湾	
	ベトナム	
	約100か国以上	



※各国の学校によって異なる場合があります。(インターネットまとめサイト参考)

ご覧の通り、9月に新学期という国が圧倒的に多いことに驚きます。一体どうして夏休み明けに新学期を迎える国が多いのでしょうか...?そもそも日本が4月に新学期を迎えるのはいつから...?そしてなぜなのでしょう...?

1. 日本が4月に新学期を迎える背景

実は学校教育が始まった明治時代の初めは、西洋の文化が取り入れられ、日本でも9月に新年度を迎えることが主流でした。しかし、1886年に政府が会計年度（国や地方公共団体が1年間の収入と支出を整理する区切りの期間）を4月～3月に定めると、学校の新学期もそれに合わせて4月1日と変更されました。学校運営に必要なお金を政府から調達するためには、国の会計年度の始まりとなる4月に合わせないと不便が生じるためと言われています。そこから全国の小学校で4月1日に新年度を迎え、大正時代には高校や大学も4月に入学するようになったそうです。



(インターネットまとめサイト参考)

2. 海外の多くの国で9月に新学期を迎える背景

欧米では、昔から農作業の忙しさが夏の7月～8月に集中しており、前の年の秋に種をまいた「冬小麦」の収穫時期であったり、家畜を飼っている酪農家は夏に飼料となる干し草を作る時期であったりします。この時期そういった家庭では、子どもたちに作業を手伝わせたいと考えますが、一方で政府はなるべく多くの子どもたちを学校へ登校させたいと考えます。こういった両方の考えを考慮して、「農作業が落ち着く9月ごろに学年をスタートさせれば子どもが作業と学校を両立できる」という結論になり、現在まで続いているという説が有力なようです。（※異なる背景の国もあるようです。）



(インターネットまとめサイト参考)



今回は、ヨルダンと日本の違いの背景を調べてみることで、日本での「当たり前」は、世界では「当たり前」ではないことを知ることができました。それぞれの国の生活習慣や文化の違いに合わせて変化している背景も知ることができました。個人的には、4月に新年度を迎えることで桜をバックに記念写真を撮ることができるのが好きです。それぞれの新しい環境でドキドキのスタートを踏み出しているのでしょうか。みなさんにとってこの1年が素敵なものとなりますように。

Let's talk in Arabic

少し久しぶりのアラビア語！今回はアラビア語でそういうの？！使う機会は多くないけど、教えてもらって使いたくなったアラビア語シリーズです。

えくぼ

غمازة

読み方：ガンマーザ

しゃっくり

حازوق

読み方：ハーズウク

ガソリン



بنزين

読み方：バンジーン

رزنامة

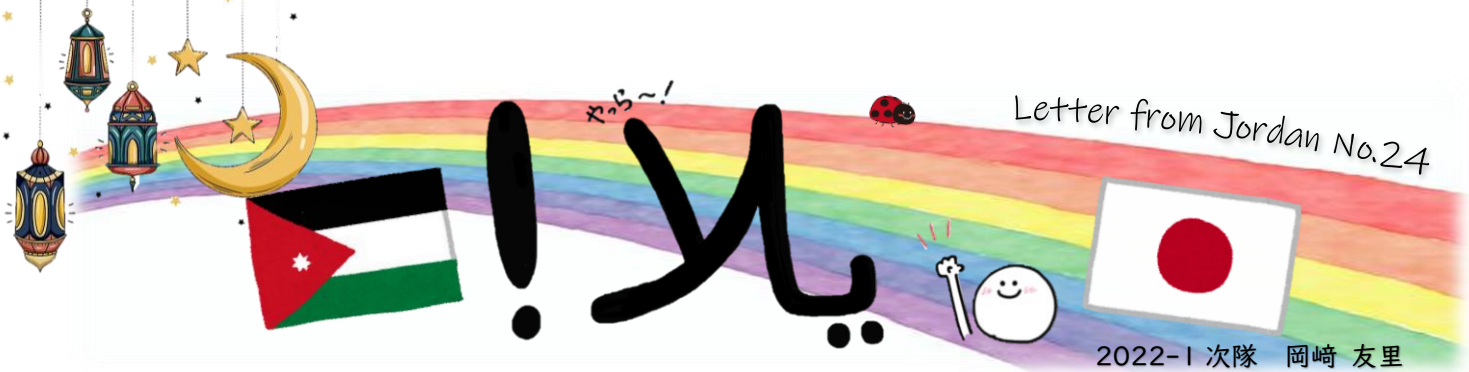
読み方：ラズナーメ

カレンダーも右から！



どこかでいつか使うかも？！知ってて損しないアラビア語でした！

では、また次回！ مع السلامة



2022-1 次隊 岡崎 友里

「 **Ramadan** 」を体験してみた

3月23日からムスリム（イスラム教を信仰する人たち）にとっては1年の中でも特別な1か月でした。もしかしたら知っている人もいるかもしれませんが、「ラマダン」です。ムスリムの人たちは、太陽が昇ってから沈むまでの間、食べたり飲んだりしない「断食」をします。この1か月間は、1年間の中でも最も重要と言っても過言ではない期間であり、普段の生活ががらりと変わります。今回はそんな特別な期間に私が見たり聞いたり体験したことをお伝えします。

「**ラマダン**」とは…？

お祈りの月（**Shahr al-Adha**）とも言われ、

毎日の5回のお祈りに加えて、1回お祈りが増えます。単に断食をするのではなく、様々な欲望を我慢し、信仰心を深めることがももとの目的です。そして、亡くなった人や恵まれない人に思いを馳せて寄付や奉仕を行う期間でもあるようです。

周囲の人は、「日中断食をすることで体を健康に、そして精神的に強くしていくんだ。」と話していました。

ラマダンは、太陽暦の「第9の月」の30日間にあたるそうですが、月を観測して始まりや終わりが決まります。（すべての国が同じなのではなく、国や宗派によって異なるため、ヨルダンと他の国では少し期間に差が出ました。）

期間が決まると毎日のお祈りの時間も決まるので、同時に食事の時間もわかるようになります。

※右の資料参考にして下さい。

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الشروق	الفجر	التاريخ	رمضان	اليوم
8:12	6:56	4:12	12:43	6:31	5:15	3/23	1	الخميس
8:12	6:57	4:12	12:43	6:29	5:14	3/24	2	الجمعة
8:13	6:57	4:13	12:43	6:28	5:12	3/25	3	السبت
8:14	6:58	4:13	12:42	6:27	5:11	3/26	4	الأحد
8:15	6:59	4:13	12:42	6:25	5:09	3/27	5	الاثنين
8:16	6:59	4:13	12:42	6:24	5:08	3/28	6	الثلاثاء
8:16	7:00	4:13	12:41	6:23	5:07	3/29	7	الأربعاء
8:17	7:01	4:13	12:41	6:22	5:05	3/30	8	الخميس
8:18	7:01	4:13	12:41	6:20	5:04	3/31	9	الجمعة
8:19	7:02	4:13	12:41	6:19	5:02	4/1	10	السبت
8:20	7:03	4:13	12:40	6:18	5:01	4/2	11	الأحد
8:20	7:03	4:13	12:40	6:17	5:00	4/3	12	الاثنين
8:21	7:04	4:14	12:37	6:15	4:58	4/4	13	الثلاثاء
8:22	7:05	4:14	12:39	6:14	4:57	4/5	14	الأربعاء
8:23	7:05	4:14	12:39	6:13	4:55	4/6	15	الخميس
8:24	7:06	4:14	12:39	6:12	4:54	4/7	16	الجمعة
8:25	7:07	4:14	12:39	6:10	4:53	4/8	17	السبت
8:26	7:07	4:14	12:38	6:09	4:51	4/9	18	الأحد
8:26	7:08	4:14	12:38	6:08	4:50	4/10	19	الاثنين
8:27	7:09	4:14	12:38	6:07	4:48	4/11	20	الثلاثاء
8:28	7:09	4:14	12:37	6:05	4:47	4/12	21	الأربعاء
8:29	7:10	4:14	12:37	6:04	4:45	4/13	22	الخميس
8:30	7:11	4:14	12:37	6:03	4:44	4/14	23	الجمعة
8:31	7:11	4:14	12:37	6:02	4:43	4/15	24	السبت
8:32	7:12	4:14	12:36	6:01	4:41	4/16	25	الأحد
8:33	7:13	4:14	12:36	6:00	4:40	4/17	26	الاثنين
8:34	7:14	4:14	12:36	5:58	4:38	4/18	27	الثلاثاء
8:35	7:14	4:14	12:36	5:57	4:37	4/19	28	الأربعاء
8:35	7:15	4:14	12:36	5:56	4:36	4/20	29	الخميس
8:36	7:16	4:14	12:35	5:55	4:34	4/21	30	الجمعة

断食

日が沈む時間のお祈りのアザーンが聞こえたら、親戚や友人が集まって夕食（イフタル）をとります。

日が昇る時間のお祈りまでに朝食（スフール）を済ませ、人によっては二度寝します。





いちにち 断食の一日 (例)

図にすると、このような感じでしょうか。当然全員ではありませんが、大体このような一日を過ごしたと聞きました。

断食をしているため、学校や仕事の時間は通常より短くなりました。例えば、私の活動する学校の勤務時間は、通常7:30~13:00のところ、8:45~12:30になり、教育局の勤務時間は通常8:30~15:00のところ、9:00~14:00でした。

断食に挑戦してみた！



せっかくラマダン期間にヨルダンに居るので、断食に挑戦しました。断食したらどうなるだろう？という興味があり、周りのムスリムの人たちがどのような感覚になるのかも知りたかったので、活動のある日の約15日間は日の出から日の入りまで(約13時間半)水も飲まない

断食をしました。一番つらかったのは、なんといっても初日です。何もする気になれず、すぐに疲れ、眠たくてあくびがたくさん出ました。日数を重ねるとだんだん体も慣れ、後半は1日を苦なく過ごせるようになります。しかし、いくら体が慣れるとはいっても肌は乾燥し、やる気が出なかつたり疲れやすかつたり、普段の調子は出ませんでした。



子どもたちからは「ミスゆり！断食しているの？」と何度も聞かれました。「断食しているよ。」と答えると、「私も！」といきいきと教えてくれました。6~7歳から4~6時間と短い時間の断食から始め、大きくなるにつれて時間を延ばしていくそうです。経験したからこそわかります…断食は、大変です。小さいころから取り組んでいる子どもたちのことを尊敬しました。同僚たちは「慣れたら平気よ。」と笑顔を見せ、「イフタールに来なさい！おいしい食事をごちそうするわ。」と言ってくれました。



次号で「イフタール」について詳しく紹介します！！

夜更かしをしている人
ひとあつまって食事する
時間を楽しむそうです。

4時半ごろ起きてパンや
果物、野菜を食べます。



食べ物や飲み物は
口にしません！

午後7時すぎによく水を飲み、デザート(ナツメヤシの実)を食べてからメインの料理をいただきます。

ラマダン中の禁止事項

- ・日の出から日の入りまでの飲食
→そのため、断食をします。
- ・けんか
- ※言葉遣いに気を付け、
うそや悪口も慎むように
言われます。
- ・喫煙



Let's talk in Arabic!

久しぶりにアラビア語をよんでみましょう！ヤッラー！イフタール(ラマダン期間の夕食)に招待してもらった同僚のお家で、子どもたちと一緒にカードゲームをしました。日本でも多くの人が遊んだことのある、あのカードゲームです。アラビア語にするとこんな風にかくと衝撃を受けたので紹介させて下さい。

みなさん、読めるでしょうか？

※アラビア語は右から
読みます。



では、また次回! مع السلامة

イフタール!

2022-1 次隊 岡崎 友里

「イフタール」を体験してみた!

今回も引き続き、「ラマダン」に関することを紹介していきます。今回はラマダン期間の特別な食事「イフタール」についてです!

日が暮れた断食後に初めてとる食事のことを「イフタール」と言います。アラビア語で「断食を破る」という意味です。イフタールだからといってこれ!と決まった献立があるというわけではなく、国や地域、家庭によってそれぞれ異なります。一般的には、水や杏のジュース、デーツ(ナツメヤシの実)や果物から頂きます。預言者ムハンマドが断食後に食すことを勧めていることもあり、身体に負担の少ないものを口にしてから食事をします。半日以上断食をした後の家族や親戚、友人たちと囲む食卓は格別です!イフタールを楽しみに断食を頑張りました…。日本で言う年末年始の親戚が集まって食事をする日が約1か月間続きます。

Ramadan KAREEM



私も同僚に招待してもらい、「イフタール」の食事をいただきました。「何が食べたい?」と聞いてくれたり、「新しいアラブ料理を食べさせてあげるわ。」と食べたことのないものを食べさせてくれたり…本当におもてなし精神がありがたく、どれもおいしかったです。

飲み物は、「VIMTO」というベリージュースが定番で人気なようです。5倍濃縮なので、お水で薄めて飲みます。さらに、期間限定で杏のジュース



も登場。路上では手作りのデーツジュースやレモンジュースも売られていました。



今回いただいたアラブ料理



サムブーサ



マクルーベ



ムッシュン



ギルダ



フェッタ

普段はファラーフェルサンドウィッチを販売するお店ですが、ラマダン期間はカターエフ屋さんに变身。



食事を済ませ、ゆったりとソファーに腰かけ話をしていると、「ラマダンにはこれよ!」とお菓子が出てきました。その名も「カターエフ قطايف」。普段は別の商品を売るお店がカターエフのみの販売に切り替わり、パン屋さんやスーパーなどあらゆるところでカターエフが販売されます。



行列に並んで買ってみました。



日本人からしたら餃子のような形をしたその中にはココナッツやクルミ、レーズンを混ぜたものやデーツのペースト、チーズ、甘くない生クリーム(ギシュタ قشطة)などが入っています。中身を包んだ後に油で揚げ、甘いシロップをかけたりつけたりして食べ



べます。外がカリッとして、中からじゅわっと甘いシロップやチーズ、クリームが出てくるおいしいスイーツです。ご飯をたくさん食べた後でもなぜか食べられてしまう…食べ過ぎ注意なお菓子でした。揚げずにクリームと果物を挟んだり、チョコレートを挟んだりすることもあります。とにかくいろんな種類があり、アレンジ無限大です。

ちなみに、このお店はカターエフ専門店♪



ラマダン中は大人数が集まって毎日食べるため、たくさんのお店で行列ができて、どこも大繁盛していました。

さて、今回はここまで!次号はラマダンの街の様子について紹介します。



Let's talk in Arabic ♪

みなさん、今回のアラビア語は読めたでしょうか?カードのデザインもヒントになっていたのです…。では、正解を発表します!



読み方をアラビア語からアルファベットにすると、簡単になります。右から読むのでそう、「UNO」です。ルールは世界共通だったので、ヨルダンの子どもたちとも楽しく遊べました!



では、また次回! مع السلامة