

国際交流 Newsletter

2017年04月号



発行 延岡市役所総務部国際交流推進室（総務課内）（国際交流員：カリナ・ブリス）

〒882-8686 延岡市東本小路2-1 T e l . (0982) 22-7006 M a i l : kokusai@city.nobeoka.miyazaki.jp

美味しい料理 ・ Delicious Food ・ Leckeres Essen



ドイツの朝ご飯（ロールパンやバターやランチョンミートやゆで卵など）



インディッシュと副菜が一皿に盛り付けています。（ヴィーナー・シュニッツェル）

Dass ich hier in Nobeoka wohne ist immer wieder eine Gelegenheit für Freunde von mir, die Stadt zu besuchen. Aber eigentlich gibt es auch genug andere Gründe, nach Nobeoka zu kommen. Zwar fehlen die „typisch japanischen“ Attraktionen – viele große und alte Tempel, Schreine und Burgen gibt es hier ebenso wenig wie das „hypermoderne“ Tokyo-Japan und auch der Schinkansen erreicht die Präfektur nicht – aber dafür hat Nobeoka schöne Strände, Berge, die perfekt zum Wandern und Bergsteigen sind, Wasserfälle, Flüsse mit unglaublich klarem Wasser und sehr, sehr viel gutes Essen. Und letzteres – Essen – ist diesen Monat das Thema des Newsletters! Und für alle deutschen Leser dieses Newsletters möchte ich noch einmal betonen: hier in Nobeoka gibt es wirklich gutes Essen! Kommt vorbei und genießt!

延岡市に住むことになってから、何回も友達が延岡市に来てくれました。延岡に住んでいる知り合いがいなくても、延岡を訪れる理由がたくさんあると思います。外国人観光客にとって「日本らしい」人気の観光スポット — 大きい、古いお寺や神社やお城（東京のような大都会でもなく、新幹線も開通していない場所・・・） — 延岡市には綺麗なビーチ、山登りやハイキングに適した山、滝、水質が高いきれいな川、そしてとても美味しい料理もたくさんあります。最後に述べた理由 — 料理 — が今回のニュースレターのテーマです！これを読んでいるドイツ人に向けて、もう一度これを声をあげて言いたい：延岡市には本当に美味しい料理がたくさんあります。延岡市に来て、ぜひ食べてみてください！

Hat Essen in Deutschland einen ähnlichen Stellenwert wie in Japan? Fast jede japanische Stadt hat mindestens eine eigene Spezialität (und Nobeoka hat gleich mehrere). In Deutschland sind Spezialitäten meist nicht nur auf eine Stadt, sondern auf eine ganze Region bezogen. Aber natürlich kann man manche Speisen auch einzelnen Städten zuweisen, zum Beispiel Nürnberger Bratwürste, Dresdner Stollen, Lübecker Marzipan und vieles mehr. In München isst man Weißwurst, diese ist aber in ganz Bayern verbreitet. Zur süddeutschen Küche gehört auch das Wiener Schnitzel, obwohl dessen Name auf Österreich deutet. Gutes Essen kennt also auch keine Landesgrenzen.

料理の大切さはドイツと日本では同じでしょうか？日本ではまちによって、名物の料理やお菓子がよくあります。（延岡市には名物が一つだけではなく、たくさんあります。）ドイツでは、ひとつのまちの名物より特定の地域の名物が多いです。もちろん市の名物もあり、例を挙げると、それはニュルンベルク・ブラートソーセージやドレスデン・シュトレンやリュベック・マジパンなどです。ミュンヘンでは、白いソーセージが人気ですが、バイエルン州のどのまちでも伝統的な料理の一つです。もう一つの南ドイツの料理はヴィナー・シュニツェル（ドイツ風とんかつ）ですが、「ヴィナー」はオーストリアのウィーン市という意味です。美味しい料理なら、国境も関係ありません。



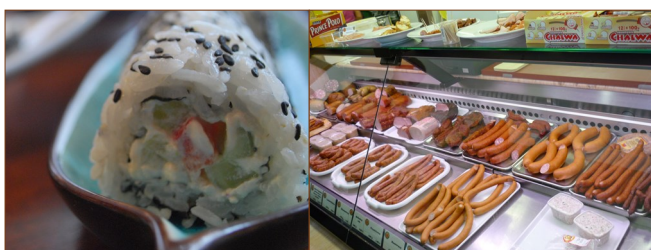
ドイツの料理はちゃんとコースに分かれています。

ドイツ人は第4の食事としてケーキを食べるのが好きです。

Stehen in Japan oft viele Kleinigkeiten gemeinsam auf dem Tisch, so wird in Deutschland beim Servieren klar nach Gängen getrennt. Ein Salat oder eine Suppe als Vorspeise, dann ein Hauptgericht, welches oft aus Fleisch und ein bis zwei Beilagen besteht, und zum Abschluss gibt es dann noch ein Dessert, meist etwas Süßes, manchmal aber auch Käse. Hauptgericht und Beilagen sind üblicherweise auf einem Teller angerichtet. Natürlich gibt es auch Menüs mit mehr als drei Gängen für spezielle Anlässe und an Werktagen wird oft auch nur ein Hauptgang gegessen. Neben Frühstück, Mittagessen und Abendessen gibt es in Deutschland noch eine vierte Mahlzeit, „Kaffee und Kuchen“. Wie der Name schon sagt gibt es also in vielen deutschen Familien am Nachmittag Kaffee oder Tee und dazu Kuchen. Am Häufigsten wird „Kaffee und Kuchen“ am Sonntag gegessen, da dann auch die arbeitende Bevölkerung sich Zeit für einen ruhigen Nachmittag nehmen kann.

日本では食事をすると、様々な料理が一斉にテーブルに準備してあることが多いですが、ドイツの料理はちゃんとコースに分かれています。サラダやスープが前菜で、メインディッシュがお肉と副菜の1、2品、最後のデザートは甘い物かチーズです。メインディッシュと副菜は1つの皿に盛りつけてあります。特別な時は普通よりコースの品数が多いメニューもよくありますし、普通の日ならメインディッシュだけを食べることが一番多いです。朝ご飯、昼ご飯と晩ご飯以外に、ドイツでは「コーヒーとケーキ」と呼ばれている第4の食事もあります。名前のようにドイツの家族では午後にはコーヒーかお茶を飲みながらケーキを食べる習慣があります。働いている人もゆっくりできる日曜日にコーヒーとケーキを飲食することが一番多いです。

Traditionell werden Frühstück und Abendessen kalt eingenommen. Ein Frühstück besteht oft aus Brot oder Semmeln und dazu gibt es zum Einen Butter, Marmelade, Honig oder Nutella und zum Anderen oft Wurstaufschnitt, Käse. Oder Müsli, Obst und Joghurt. Auch hartgekochte Frühstückseier sind (nicht nur zu Ostern) beliebt. Zum traditionellen Abendessen gehören Brot, Wurst und Käse, aber dieses traditionelle Abendessen findet sich so immer weniger. Wer nur eine kurze Mittagspause hat verzichtet oft auf ein warmes Essen und so wird in Deutschland das Abendessen für viele zur Hauptmahlzeit. Am Abend warm zu essen ist also längst keine Seltenheit mehr.



生チーズの巻寿司が人気です。 ドイツはソーセージの種類が多いです。

Asiatisches Essen ist auch in Deutschland beliebt und es gibt viele Restaurants, die auch japanische Gerichte anbieten. (Darum haben viele Deutsche auch gelernt, mit Stäbchen zu essen.) Am Beliebtesten ist noch immer Sushi, zum Teil aber etwas anders als in Japan. So ist zum Beispiel Maki-Sushi mit Lachs, Gurke und Frischkäse sehr beliebt.

In diesem Sinne, guten Appetit.

ドイツでは、朝ご飯と晩ご飯で冷たい物を食べるのが伝統的です。朝ご飯としてパン（日本のパンよりかたくて、あまり甘くない）かロールパンをバター、ジャム、はちみつ、ヌテラ（チョコとナッツのクリーム）、そしてランチョンミートやチーズと一緒に食べます。他にはミューズリー（シリアルに似ている）や果物やヨーグルトを食べます。ゆで卵はドイツ語で「朝ご飯の卵」と呼ばれていて、イースター（復活祭では彩色や装飾を施されたゆで卵を食べる習慣があります）以外でも人気です。伝統的な晩ご飯もパンとランチョンミートとチーズの料理ですが、それを食べる人が最近、少しずつ減っています。昼休みが短い場合、昼ご飯として冷たい食べ物だけを食べる人が多く、その代わりに夜に暖かい料理を食べますので、晩ごはんが1日の主要な食事になります。夜に暖かいご飯を食べることはもう珍しくありません。

アジア系の料理も人気で、日本料理レストランもたくさんあります。（そのおかげでアジア料理が好きなドイツ人が箸を使って食べられるようになりました！）日本料理の中でお寿司が一番有名ですが、ドイツのお寿司は日本にあるお寿司とちよつと違います。例えば、ドイツでは鮭とキュウリと生チーズが入っているお寿司などが人気です。

それでは、召し上がれ。



簡単なドイツ語を紹介します！

(Leckeres) Essen

Brot

Getränk

Ich möchte gerne _____ essen.

Das schmeckt mir sehr gut.

(レッカーレス) エッセン

ブロート

ゲトレンク

イッヒ・メヒテ・ゲアネ・_____エッセン

ダス・シュメクト・ミア・セア・グート

(美味しい) 料理

パン

飲み物

私は_____が食べたいです。

これはとても美味しいです。

ドイツ料理コーナー

今回のレシピでは11月の料理教室で作ったミート・ローフを紹介します。ドイツ語の名前はFalscher Haseです。日本語で「うさぎの偽物」という意味になります。高い肉の代わりに昔のドイツ人がよく作った料理です。グリーン・ピースのマッシュ（2月号のレシピ）とシュペッツレ（去年の9月号）とソースと一緒に食べたらとても美味しいです！

Falscher Hase (うさぎの偽物)

ミート・ローフ

調理時間：90分

出来上がりの分量：4-5人前

作り方

1:

パン粉を細かくする。（例えば、袋に入れて、細くなるまで叩く。）

2:

卵4個をボイルする。ゆで卵になったら、殻を剥く。

3:

ネギと人参とニンニクを細く切る。バターと一緒にフライパンで焼く。

4:

大きなボウルに③でいためたネギ、人参、ニンニクと卵2個、ミンチ、マスタード、パン粉、パプリカ、マジョラム、塩、こしょうを入れ混ぜる。

5:

四角の焼き型にバターを引く。焼き型にミンチの1/3をしきつめて、その上に茹で卵をのせる。残りのミンチをかぶせるように入れる。

6:

オーブンで約50分180℃で焼く。

7:

太くスライスして、できあがり。



材料

ミンチ（豚と牛）

600g

卵

2個 + 4個

ネギ、もしくは玉ねぎ

10本 / 1、2個

人参

1/2本

ニンニク

1欠片

バター

大きじ2 + 少し

マスタード

小さじ3

パン粉

50g

パプリカ（スパイス）

少し

マジョラム

少し

塩

少し

こしょう

少し



ALTコーナー

延岡市のALTブレアさん（オーストラリア出身）が今回オーストラリアの面白い料理を紹介してくれます。

When foreigners think of famous Australian foods, there's always one that comes to everyone's mind first. Vegemite! It's a thick, black paste made from yeast extract. You eat it by spreading it on bread, toast and crackers together with butter. While that's a good description of what it looks like and how to eat it, describing its taste is a little more difficult.

My American friends who have eaten it say that it tastes like curry paste or beef stock. My Japanese friends who have eaten it say that it tastes like congealed soy sauce or miso. To me, Vegemite tastes like Vegemite! Many people who didn't grow up with Vegemite don't like how it tastes and are always amazed that we eat such a "disgusting" thing. The next question my friends usually ask me is, "How!? How did someone discover such a strange food?" To answer that question, we have to go back in time over 100 years.



ブレアさんがオーストラリアからベジマイトを持ってきました。

In the late 19th century, a German named Justus von Liebig (a famous nutrition chemist) discovered that brewer's yeast could be concentrated and eaten as a paste. From this discovery, many edible products were made in Europe and the UK and exported around the world. In 1919, an Australian company called Fred Walker & Co employed a food chemist named Cyril P. Callister. They wanted him to use excess yeast from beer breweries to create an edible paste. He used the yeast extract with a combination of onion, salt and celery to make a unique version of Liebig's paste: Vegemite!

Even though there are other, similar products, Vegemite has remained successful over the years for many reasons. At the start, there were many large marketing campaigns to promote it (it was even given away for free with cheese). In 1939, it was officially endorsed by the British Medical Association as a rich source of B vitamins. In World War II, it was included in army rations. In the 1950s, Vegemite commercials played with a very catchy song that's still used today. In 1984, it became the first product to be electronically scanned in a grocery store. In 2015, it was even used as an ingredient in chocolate!

Even after telling my friends this interesting history, they still aren't interested in eating any more. Oh well! All the more for me!

オーストラリア人以外の人々がオーストラリアの有名な食べ物について考えると、皆さんが最初に思いつくものが一つあります。それは「ベジマイト」です！酵母エキスで作られた濃くて黒いペーストです。パンかトーストかクラッカーにバターと一緒に塗って、食べます。見た目と食べ方の説明はしましたが、味を説明するのはそれより難しいです。

ベジマイトを食べてみたアメリカ人の友達は、ベジマイトの味がカレーペーストや牛肉で作られたスープ・ストックに似ていると言いました。食べてみた日本人の友達は、味がペースト状の醤油や味噌に似ていると言いました。私にとって、ベジマイトの味はベジマイトの味です。子供のころからベジマイトの味に慣れていない人の多くがベジマイトの味が好きではなくて、「オーストラリア人はこんなにまずい物がよく食べられるものだ」と驚きます。友達からの次の質問はいつもこれです：「どうやって？どんなきっかけで誰がこのような変な食べ物を作ることになった？」この質問に答えるために、100年以上前の話をしなければなりません。

19世紀末にユストゥス・フォン・リービヒと言うドイツ人（有名な栄養化学者）は醸造酵母を濃くして食べることが可能なペーストに変えることを発見しました。それでこのような食べものがヨーロッパとイギリスで作られて、世界の各国に輸出されました。1919年に、フレッド・ウォーカー・アンド・コーと言う企業が食品化学者のシリル・P・カリスター氏を雇いました。それはビール醸造所に残った酵母を使って食べられるペーストを作ってもらうためでした。それでカリスター氏が酵母エキスに玉ねぎ、塩、セロリと混ぜて、リービヒ氏のペーストの新バージョンを作りました：これがベジマイトです！

似ている製品が他にもありますが、様々な理由でベジマイトが昔からヒットしています。まず、ベジマイトのPRをするための大きな広告キャンペーンがたくさんありました。（チーズと一緒に無料で配ったこともありです！）ビタミンB群が豊富に含まれるので、1939年に英国医学協会はベジマイトを公式に推奨しました。第二次世界大戦でベジマイトが軍隊の配給食糧に含まれました。1950年代から覚えやすい曲がCMで使われ、今も同じ曲が使われています。1984年にベジマイトはスーパーマーケットのレジで商品バーコードの読み取りを行った初めての商品となりました。そして、2015年にチョコレートの材料にもなりました！

このような面白い歴史を友達に教えても、みんながベジマイトをもう一度食べたいと思ってくれません。まあいいや。それで私の食べる分がいっぱい残りますから。

4月の料理教室は**日曜日**です！

international cooking class

楽しい料理教室

日時： 4月23日(日) 10時～13時半
場所： 社会教育センター (〒882-0812 延岡市本小路39-1)
参加費： 1,000円 (材料代として)
持参物： 飲み物、エプロン、三角きん、持ち帰り容器を持参してください。

電話でお申込みください。

締切：4月20日(木) 先着：16人

Tel. (0982) 22-7006

4月はドイツ料理
+ スイス料理



Upcoming Events!

これからの国際交流イベント (4月・5月)

◇ ドイツ語講座 & ランチと国際交流フリートーク

日時：4月5日・19日(水) & 5月24日(水) 11時～13時

場所：社会教育センター 会議室3

⇒ドイツ語講座(初級)：簡単なドイツ語の勉強

時間：11時～12時

⇒ランチと国際交流フリー・トーク：ランチを食べながら、日本語(英語・ドイツ語)で会話をしましょう！

時間：12時～13時 (*お弁当を持参してください。)

◇ 「ドイツ語で話してみよう！」

内容：ドイツ人の国際交流員とドイツ語で様々なテーマについて話してみよう。

ドイツ語を楽しみながら、レベルアップできます！

参加者：ドイツ語で話してみたい方、参加してみてください！(中級)

聞くだけでも大丈夫です！

日時：4月12日(水) 17時45分～18時45分

場所：社会教育センター 会議室3

◇ 楽しい料理教室 (詳しくは上を見て下さい)



国際交流ニュースレター作者：カリナ・ブリス

出身：ドイツ、アウグスブルク市

2016年8月から延岡市の国際交流員

連絡先 (申し込み・質問・コメントなど)

Tel. (0982) 22-7006 (総務課内)

Mail: kokusai@city.nobeoka.miyazaki.jp