

公益財団法人 岩手県国際交流協会機関刊物

# 岩手国際交流

2014 Vol. 77 & 2015 Vol. 78 合刊

## 目録

- 01-04 Vol. 77 特辑 1 欸，听说过这样的食物吗？
- 04-06 Vol. 77 他们正在努力！岩手值得依赖的人们
- 06 Vol. 78 2015 年度岩手县国际交流协会工作计划
- 07 赞助会员特别优惠



 公益財団法人 岩手県国際交流協会

## 听说过这样的食物吗？

~世界各地的有名菜肴·让人吃惊的食物~

目前岩手县内生活着来自 65 个国家的外国人，在海外生活的人们当怀念祖国的时候也一定会有想吃的东西吧。同时，到国外访问时，各地的美食也非常具有吸引力。“这是我国的名菜”“吃法是这样的哦”“这个是我们的骄傲”——诸如此类，我们就外国的各种各样的食物做了采访。

同时也将报道有海外生活经验的日本人关于当地食物的介绍。



茶罗闫明 尼迪 先生 (泰)

岩手大学留学生。来日 1 年半。

### ■ 请给我们介绍一下泰国菜的特点和吃法

在泰国，从小吃摊上打包带回来的食物是直接装用塑料袋装着的。面条的面和汤分别装在两个袋子里。辣椒和醋等调味料也装在小的塑料袋里。饮料也同样是装在塑料袋里，插上吸管就能吸着喝。



小吃摊的饮料装在塑料袋里用吸管吸

### ■ 有没有让日本人吃惊的食物

榴莲那特别的气味很有名，我们那里有用榴莲做的羊羹。由于味道特别强烈，日本人大部分都说受不了。这是我在尖竹汶府（泰国东部）买来的榴莲羊羹。当然，也有炸榴莲片，因为是在榴莲成熟前炸好的，所以气味不是很大。推荐给初次尝试榴莲的朋友们，我的日本朋友们都高兴地试尝



推荐榴莲达人的榴莲羊羹

了。

### ■ 在日本遇到的不可思议的食物

我没有想到在日本人们吃马肉。在餐厅的菜单上有一道菜叫做“樱肉”，当我询问这个“樱肉”是什么菜的时候大家告诉我是马肉，让我大吃了一惊。而且是生吃，更令人觉得不可思议了，我至今也不敢尝试这道菜。



卡伦塞尼 女士(所罗门群岛)

来日约 2 年。

### ■ 请介绍一下所罗门的菜肴

在所罗门，圣诞节、新年、结婚仪式以及教堂做弥撒的日子里，为了给众多客人准备食物，我们会做一种叫做莫图（Motu）的传统食物。

首先，将大量的石头加热，充分加热后，将最中央的一些石头拿掉，放上用芭蕉叶包裹的鱼·肉及所罗门圆白菜等食物，再



Motu

将拿开的石头盖在上面。然后将芭蕉叶覆盖在石头上，大约加热 1 个小时。我们使用的食材各种各样，有土豆、圆白菜、芋头、猪肉、乌龟、鸡肉等等，

最后，用椰子酱来调味。

### ■ 有没有让日本人吃惊食物

在所罗门的一些岛屿上，人们吃蝙蝠。听说我爸爸出生的岛上也吃蝙蝠。在白天蝙蝠睡觉的时候捕捉，然后用莫图方法或是放在加热的石头上加工成菜肴。



嘎布里埃尔 莫孔德 先生(坦桑尼亚)

岩手医科大学留学生。  
来日 2 年。

### ■ 请你谈谈坦桑尼亚的主食

我们的主食主要有两种，一种是用叫做乌卡利 (Ugali) 的玉米 (玉米粉) 揉制的食物，还有一种是大米。坦桑尼亚的大米和日本的不一样，米粒是细长形状的。

吃法不同相应的做法也不同。瓦力 (Wali) 指的是普通的白米饭。坦桑尼亚的大米本身没有什么味道，由于不像日本大米那样有甜味，所以多是用盐来调味。早晨我们吃宾东巴 (Vitumbua: 一种用米粉做的米糕)。另外还有一种叫做比拉 (Pilau) 的主食，是在米饭里加上红薯、牛肉等材料，再用各种香料调味。这种食物是祭日以及节日里的特别大餐。

### ■ 在日本有让你吃惊的食物吗

日本人吃生食让我很吃惊。我第一次看到有人吃生鱼和生肉。在坦桑尼亚没有人吃生鱼。要么是烤鱼要么是水煮。

我第一次吃生的东西是朋友带我去吃回转寿司。朋友说“吃吃看嘛”。刚开始吃的感觉是“嗯……”，总之是非常不容易。现在已经习惯了，可以说变成寿司通了。

### 清水 正 先生(荷兰)

现住荷兰。

### ■ 请你介绍一下荷兰不可思议的食物

在荷兰，有一种传统食品是将生的幼鲱鱼用醋来腌制。最好的季节是 5-6 月间，因为加工时已经去除了中间鱼骨，吃法一般是拿着鱼尾，从头部开始一口吃下。

另外，荷兰有一种叫做 Oriboren 的点心。这种食品类似于在日本过新年时吃的荞麦面，是在新年的前夜吃。Oriboren 的样子类似甜甜圈。平时不吃油炸食品的荷兰家庭里，到了这个时候才会炸大量的 Oriboren，全家人边吃这种点心边愉快地等候新年钟声敲响。

最后，在荷兰，无论男女老幼，大家普遍喜欢的是印度尼西亚菜肴。印度尼西亚过去曾经是荷兰的殖民地，所以印度尼西亚的菜肴至今都备受荷兰人喜爱，完全可以被看做是荷兰人的“国民美食”。



西田 胡阿娜 女士(巴拉圭)

和日本人丈夫结婚后来到日本。

### ■ 有没有让日本人吃惊的食物

我们有一种食物是因为烹调失败以后偶然发明的。这种食物叫做索帕 巴拉圭珈 (Sopa Paraguaya: 一种巴拉圭风味的蛋糕)。原本是想做玉米浓汤的，结果一不小心创造

出了这种食物。吃起来虽然是蒸糕的口感，但味道是咸的。其材料是大量的鸡蛋，玉米粉、奶酪、盐和洋葱。



索帕 巴拉圭珈

把做好的索帕 巴拉圭珈切成小块装在盘子里上桌后，人们惊叹于这种食物和蛋糕十分相似。但口味嘛，一定是咸味的啦。

## ■ 日本有让你感到不可思议的食物吗

我对日本拉面碗之大而感到吃惊。在巴拉圭，那么大的碗是用来盛全家人分汤菜的。所以，当我知道那么大一碗面是一个人的分时被吓了一跳。“我真的能够一个人吃了吗？”我第一次在日本吃拉面时由于量太大了最后没能吃了。但是已经完全适应了，现在我非常喜欢吃拉面，也能全部吃了了。

## 莱卡 费哥特 女士 (匈牙利)

岩手大学留学生，来日1年。

### ■ 请你给我们介绍一下匈牙利菜肴

如果我给你看看榄可修 (Langos) 的照片你一定会大吃一惊的。传统的榄可修有人的头那么大，在超市里就可以买到。如果在自己家里做的话，一般是和手掌一般大小，由于是油炸食品，所以看起来量非常大。匈牙利人非常喜欢酸奶油酱，经常抹在榄可修上吃。由于既美味，做法又简单，繁忙时很受人们的欢迎。

### ■ 有没有让日本人吃惊的食物

我在小学介绍匈牙利的时候，提到我们经常吃辣椒时让大家很吃惊。我们一般是把辣椒打成粉末来使用。其中有很辣的、不怎么辣的和甜味的等各种各样的口味。大家可以根据自己的口味来调节。即



从匈牙利带来的辣椒粉

使是很红的食物也有辣的和根本不辣的。我们通过闻味道来区分它们的辣度。比起超市卖的食品来，还是在市场里买到的老奶奶们亲手做的东西更好吃。我现在自用的辣椒粉也是从匈牙利带来的。

我们在匈牙利传统的古拉修汤、炖浓汤以及香肠里放入辣椒粉。也有例如辣椒粉鸡肉、辣椒粉土豆等许多以辣椒粉冠名的食物。但是，在刚才介绍的榄可修里可是不放辣椒粉的。



## 工藤 顺子 女士(阿根廷)

阿根廷出生。

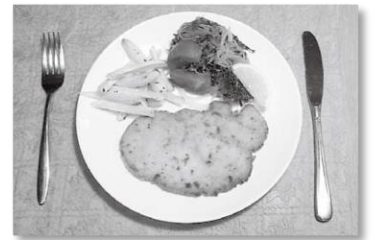
### ■ 在阿根廷，有些什么样的特色菜肴

阿萨达是阿根廷的家常菜肴，一种带骨头的烤肉。周末，家人或是朋友欢聚一堂，一边轻松的交谈一边吃烤肉。生火呀、烤肉什么的非常麻烦，所以一般都由男士来准备。这对于阿根廷人来说是一个非常重要的互相交流的机会。

米拉乃撒是一种阿根廷人常吃的家常菜。做法是把牛肉或鸡肉裹上面包粉油炸。肉类需要经过捶打，使其变得又薄又具有延展性。类似于日本的炸肉排。



阿萨达



米拉乃撒

## 松永 いづみ 女士 (马拉维)

2010年~2012年 被 JICA 青年海外协力队派遣至马拉维。

### ■ 请告诉我们你在马拉维遇到的惊人食物

马拉维的雨季一开始，就会从洞里爬出来很多1~1.5厘米、长有翅膀的叫做谷伊比 (Ngumbi) 的蚂蚁。人们抓住它的翅膀，一口吞下的场面让人十分吃惊。孩子们抓住谷伊比，把将近3分之1都送进了自己的嘴里，声称自己正在“吃晚餐”。

马拉维人还吃拇指大小的绿色毛毛虫。除此之外，他们还吃老鼠、小鸟等等。他们吃的鸡蛋因为是受精卵，所以有时敲开壳一看，里面已经变成鸡仔的



绿色毛毛虫

雏形了。我虽然觉得非常惊讶，但同时也感到这就是自然吧。

## 克里希那 拉尼 女士(孟加拉国)

来日 1 年。



### ■ 请告诉我们孟加拉国有些什么菜肴

孟加拉国的人们一日三餐都是米饭配咖喱。最近也有一些人早餐吃面包，但是午餐和晚餐还是吃咖喱。咖喱的种类有肉类、鱼、豆子以及蔬菜等等。以肉类和鱼的咖喱为主，再放入一些蔬菜。根据不同的食材，会使用不同的辣椒。使用辣椒的方法一般都



We put side dishes on top of panta and eat it

由母亲或者祖母传授。另外也有一些人是由邻居或者姐妹们教会的。孟加拉国的咖喱和日本的咖喱不同，口味非常的辣。和印度的咖喱相似。

### ■ 除了咖喱以外还有什么食物

在孟加拉国的新年里（4月14日），我们吃一种叫做潘塔·伊利修的菜肴。所谓潘塔是指用水浸泡一整晚的米饭。伊利修是孟加拉国的国鱼，在海里和河流里都可以捕到的一种高档鱼类。把油炸的伊利修放在潘塔里一起吃非常的好吃。同时一起食用的还有阿尔波尔塔（一种土豆沙拉）和洋葱等等。

潘塔是农村的传统早餐。在农村，早上很早就必须开始工作，所以没有时间准备早饭。因此，前一天晚上做饭时多做一些，然后用水浸泡一晚，次日早晨和生的洋葱、辣椒、盐一起食用。

孟加拉国是一个农业国家，因为农户们非常喜爱这个食品，所以它就变成了新年里吃的大餐了。

\*本文摘自 2014 年 Autumn 号 (Vol. 77) 特辑。

他们正在努力！

## 岩手可以依赖的人们

～外国人支援活动的现场报道～

### 日语支援者

此次，我们借日语支援者宫西蔷薇绘女士工作之机，对她进行了采访。

这次宫西女士帮助的是今年 6 月份从越南来到日本的两位朋友，擅长烹调的明先生和体育爱好者巴库先生。因为在公司里没有教他们日语的人，所以委托我们日语支援者。

宫西女士曾经在海外生活中遇到过类似的困难，

所以就登录当了日语支援者。她说“希望能够将一些生活中必要的知识以及自己在海外生活中体会到的、沟通上的技巧等内容传授给他们”。



3个人正在一起学习

关于在教日语过程中注意到的内容，宫西女士微笑着说“我想成为他们愿意倾诉的对象。总之如果自己魅力不足的话是不行的。对于自己的学生，我希望教会他们掌握与自己年龄相称的会话、学会适合会话的词语以及能够体现自己性格特点的会话方式。”

#### 日语支援者

希望接受单独辅导日语的人以及希望从事日语教学的人，请与我们联系。

## 多语种支援者 ~医疗翻译篇~

所谓多种语支援者，就是当外国人在日常生活中遇到困难

（例如受灾、医疗就诊、教育、生活中的各种手续）的时候提供帮助，以及在国际



交流活动中担任笔译和口译的志愿者们。

那么支援者们的工作是什么呢？这次我们采访了多语种支援者的吉田亚未女士。

这次吉田女士接到的工作是1月份为医院体检做口译。江女士的孩子出生后满月了，这次是孩子出生后的第一次体检。

江女士来到日本已经两年了。关于日本的生活她说“买东西的时候，那个东西是什么可以看出来，但是不知道说明文的具体内容，无法对类似的东西进行比较购买。”看来她还是对语言和生活有很多不

安啊。同时，她感到今后最需要得到支援的，依然是育儿。但是她也笑着说“因为有吉田女士在旁边，可以帮我仔细地询问各种问题，感到非常放心。”

这次帮助江女士已经是第二次了。虽说第一次提供支援时也有些让人困惑，但是这一次非常顺利，因为是第二次支援，同时我自己也有孩子，对于体检的流程我在此之前就已经知道了。吉田女士带着完成任务的喜悦这样告诉我们。

体检顺利的结束了，如释重负的江女士给我们留下了很深的印象。

今后我们岩手县国际交流协会将会为外国的各位朋友继续提供各种帮助！

采访合作单位 盛冈红十字医院

#### 多语种支援

在生活中遇到各种各样困难的各位朋友，请与我们联系。

## 外国人咨询

在 aiina 的五楼国际交流中心，有应对中国、韩国、菲律宾的咨询员为您排忧解难。

#### 外国人咨询

■中国（吴（ご）咨询员/中文・日语）  
星期二～星期五 12 点 30 分～18 点 30 分

■韩国（崔（ちえ）咨询员/韩语・日语）  
星期三 15～17 点

■菲律宾（八木（やぎ）咨询员/英语・日语）  
星期四 15～17 点

※国际交流中心每日 9～20 点受理日语咨询及其他全方位的咨询。

外国人定期咨询日～由岩手县行政书士会免费提供咨询～

我们受理来自外国人的各位朋友以及其家属和相关人员，关于在留资格以及生活上的纠纷和烦恼等方面的咨询。如需咨询请提前预约。

时间：每月第三个星期三 15～18 点

地点：aiina 五楼 国际交流中心

\* 本文摘自 2014 年 Autumn 号 (Vol. 77)。

以上相关预约及咨询

公益财团法人 岩手县国际交流协会

邮编 020-0045

盛冈市盛冈车站西通 1-7-1

岩手县民情情报交流中心 (aiina) 5F

• TEL 019-654-8900 FAX 019-654-8922

• 主页 <http://iwate-ia.or.jp/>

• 电子邮件

关于日语支援者的相关咨询 [nihongo@iwate-ia.or.jp](mailto:nihongo@iwate-ia.or.jp)

关于外国人的咨询 [consult@iwate-ia.or.jp](mailto:consult@iwate-ia.or.jp)

关于多语种支援者的相关咨询 [tagengo@iwate-ia.or.jp](mailto:tagengo@iwate-ia.or.jp)



## 2015 年度岩手县国际交流协会工作计划

2015 年度,岩手县国际交流协会将继续推进岩手县的国际交流、合作及多文化共生等事业,同时将强化以下新的工作项目。

### 强化对市町村国际交流协会的支持

为了支持县内的市町村国际交流协会作为地方国际交流的据点开展更为充实的活动,我们将本县划分为 4 个区域配置责任人,支持市町村的国际交流协会工作。

### 培育能为沟通世界和岩手做贡献的人才

设置“沟通世界的桥梁俱乐部(暂定名)”作为关注海外年轻人的交流据点,致力于培养能为连接世界和岩手县事业创造新价值的人才。

### 2015 年度协会的主要工作

- 提供活动的场所和相关信息
- 举办各种活动及研讨会
- 支援外国人以及关注国际交流活动的人
- 提供县内外的最新情况
- 支援震灾的受灾地区
- 支持市町村国际交流协会及县内国际交流团体的活动

※关于 2015 年度工作计划及收支预算书等内容已登载在岩手县国际交流协会主页上。

※关于各项活动的日程安排将于日程决定后及时在我协会主页及信息报上登载通知。

除此之外,协会还将开展各种活动。敬请向我们咨询。

该文摘自 2015 年 Spring 号 (Vol.78) 刊文。

## 在准备出游时出示赞助会员证将会得到优惠！

在 JTB 东北盛冈支店出示赞助会员的会员证就能得到旅游费用的折扣。

2014 年 2 月，JTB 东北盛冈支店与 JTB 旅游园地盛冈大通店合并并迁址，现在新店已经开业了。

赞助会员的各位朋友，在购买旅游产品的时候出示会员证就能享受 JTB 策划的海外旅游及国内游（看 JTB、JTB 之王）的 3% 的折扣。但是，请注意 JTB 的优惠系列产品不包括在内。其他公司主办的旅游商品（JAL 套餐、hello 旅游等）也将会有 2% 的优惠。因此，国内游将会有相当于喝咖啡、海外游将会有相当于晚餐费用的优惠哦。

敬请您通过旅游体会与平时不一样的生活。相信

您一定能够通过旅行发现各式各样的“宝藏”。不仅仅是大型的出游，就算本地路线也一定能让你有新的发现。期待着您能乐意踏出第一步。

### Check !

· 请直接在窗口柜台申请。可以用现金、JTB 旅行券（nice trip）、JTB 信用卡、转账卡进行支付。  
不能与其他优惠共同使用。

### （有限责任公司）JTB 东北盛冈支店

<http://www.jtb.co.jp/shop/morioka/>

岩手县盛冈市大通 2-2-13 鹤舞大楼 1 层

TEL 019-651-3333

营业时间 10 时~19 时（星期日・节日 10 时~18 时 30 分）

休息日 年末（12/31~1/3）



## 征集赞助会员

公益财团法人岩手县国际交流协会目前正在招募赞同我协会主旨，支持我协会事业的赞助会员。希望大家踊跃参加。

赞助会费我们将用于本县的国际交流、国际合作、多文化共生等公益事业。

### 年会费

- ①个人会员 3,000 日元
- ②团体会员 10,000 日元
- ③学生会员（包括学徒）1,000 日元

### 会员优惠

我们将在最快时间内把：

- 协会发行的刊物
- 关于各种活动的指南

送到您手上！

可享受各种优惠服务！

- 参加本协会举办的各种活动将有会员折扣
- 可享受关联店铺的各种服务

优惠例：“旅游商品合计费用 3% 的折扣”等等

可享受税务制度的优惠措施！

赞助会员作为捐款给特定公益法人的一方，可享受所得税或法人税制度上的优惠政策。



- 国际交流中心  
(aiina 岩手县民信息交流中心 5F)
- 开馆：每日（除去 aiina 闭馆日以外）
- 开馆时间：： 9:00-20:00

发 行：公益财团法人 岩手县国际交流协会  
〒020-0045 盛冈市盛冈駅西通一丁目 7 番 1 号  
岩手县民信息交流中心 aiina 5 楼  
电话. 019-654-8900 传真. 019-654-8922  
电子邮件. kikanshi@iwate-ia.or.jp

岩手国际交流 Vol.77 & 78 合刊

(公益财团法人 岩手县国际交流协会机关刊物)

<http://www.iwate-ia.or.jp/>

E-mail :kikanshi@iwate-ia.or.jp