

平成29年度 教育改革推進事業

自文化理解・異文化理解を目指した 留学生と日本人学生、児童の「和食」共修体験学習 —ハラールなど多文化社会を考慮に入れた和食の調理実習— 記念冊子

目 次

本事業について	表紙
自主演習	
本記念冊子作成	
参加留学生によるお国紹介	1～19
留学生と児童との出汁の共修	20
留学生と児童との異文化交流	
留学生と日本人学生との和食の共修	21, 22
参加児童・学生の感想	裏表紙

本事業について

近年、日本文化に興味を持つ留学生が増加する一方で、現地へ赴かずともインターネットやスマートフォン等を介して、簡単に日本や日本文化を知ることができるようになりました。そのような状況下で、留学生が日本へ留学し日本で学ぶことの意義は、日本人と日本語で交わり、日本文化を肌で感じる体験にあると思います。そして、それは、日本人が海外へ留学する場合も同じでしょう。しかし、「異文化交流」というと、気構えて交流することが多いように思います。本事業は、そういった気構えた交流ではなく、共に同じことを学ぶ関係で生まれる、自然な交流から、自文化・異文化を学んでもらうことを試みるものです。

平成29年度の教育改革推進事業に採択された本事業を実行する為に、異文化交流を目的とした「和食」の共修の自主演習を立ち上げ、小学校・大学での異文化交流を試み、また、その様子を本冊子にまとめました。

本事業には、留学生14名（中国6名、マレーシア3名、ベトナム2名、カザフスタン1名、フランス1名、オーストラリア1名）、日本人学生27名の、計41名の応募がありました。調理実習の人数制限、体調不良等の理由で、実際に参加したのは、留学生12名（中国5名、マレーシア3名、ベトナム2名、カザフスタン1名、フランス1名）、日本人学生18名（内、8名は自主演習のみ）でした。

自主演習

和歌山大学には、学生の自主性や創造性を喚起するために、学生の自発による知的、創造的、システム思考的な活動や努力に対して評価を与える授業科目である自主演習があります。

本自主演習では、留学生・日本人学生の交流（学生達で交流内容を決め、そのテーマに沿って自由に交流しました）、記念冊子作成、留学生・児童との出汁の共修と交流、留学生・日本人学生との「和食」の共修を行いました。

本記念冊子作成

留学生・日本人学生は、国ごとに分かれてグループを作り、各グループで参加留学生のお国の紹介ページを協力して作成してもらいました。次ページは、和歌山大学の学生が作成したページです。



カザフスタンってどんな国？



○一般事情



カザフスタンは中央アジアに位置している。1991年にカザフスタンは国名を「カザフスタン共和国」に変更して、独立した。国名は、カザフ人の自称民族名「カザク」と、ペルシア語で「～の国、～の多い所」を意味する「スタン」の合成語である。カザクは「独立不羈の者」「放浪の民」を意味する。

カザフスタンの基本データ

面積	272万4900km ²	世界第9位 日本の7倍
人口	1,790万人	カザフ系・ロシア系・ウズベク系・ ウクライナ系・その他
言語	カザフ語 ロシア語	公用語はロシア語。カザフ人はカザフ語とロシア語が話せるが、カザフ語が話せないカザフ人もいる。

○シャシリクは伝統的な料理ではないが、カザフスタンでよく食べられている料理である。週末や長期休暇に郊外へ行って、シャシリクを作って一緒に食べる。

○新鮮で脂身のついた肉を三センチ角程度に切り分け、刻んだタマネギとともに、塩・胡椒・レモン汁などで調味したワインに一晩漬け込む。漬け込んだ肉を串に刺して炭火などの直火や、オーブン、フライパンなどで焼いて食べる。



←
シャ
シリ
ク



←
バ
ウ
ル
サ
ク

○バウルサクはカザフスタンでお祝いやお葬式に作られる揚げパンである。

○たくさん作って、親戚や友達とシェアする。

○食事のマナー

○カザフスタンの食事のマナーは日本よりもやさしい。一つ目は、音をたてないように食べる。二つ目は、食事の最初に「いただきます」と最後に「ごちそうさまでした」を言うこと。

○普段はごはんをスプーンとフォークで食べる。手で食べるのはベシバルマックだけである。

○お腹が一杯になって、お皿の上に少し食べ物をのこしてもよい。お皿に何もないうち、みんなはまだお腹がすいているという意味になるので、あえてお皿に食べ物をのこしておく。

○また、食事の大切な部分は紅茶を飲むことである。カザフ人はいつも話しながら紅茶を長い時間飲んでいり、お客にも紅茶をコップに半分だけ入れる。なぜかという、お客ともっと長い時間話すためである。

○昔と今

元々カザフ人は遊牧民族だったので、今のカザフ文化はこの遊牧民的生活様式に影響を受けている。昔のカザフ人は皆羊、牛、馬、ラクダなどを飼っていて、これらの動物を交通手段や衣服、食事など幅広い用途に使用してきた。

もちろん、今の社会では交通手段として車やバスなどを使っている。しかし、村に住んでいる人達のほとんどは今でも羊や牛を飼っている。そして、都会では公園で馬が見られる。エンターテイメントとして馬に乗って、公園を散歩する。



○伝統的な料理

○ベシバルマックはカザフ人に一番愛されている料理である。小麦粉から作られた平たい麺の上にゆでた馬肉が載せられている。

○味はシンプルで、煮込んだお肉からのブイヨン（うま味）と塩だけで、特別な調味料は使わない。

○大きい皿に入れるので、皆集まって、一緒に食べる。

○カザフ語で「5本の指」を意味し、この料理は手で食べられる。





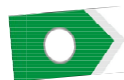
カザフスタンはとても広い国なので、地域によって景色が違う。南と東カザフスタンの山を除き、国の景色の多くは原っぱである。そして、平らな草原なので、いつも風が強い。

カザフスタンの最大都市アルマトィは旧首都であって、南に位置している。緑が多い都市で、秋と冬は非常に美しい。



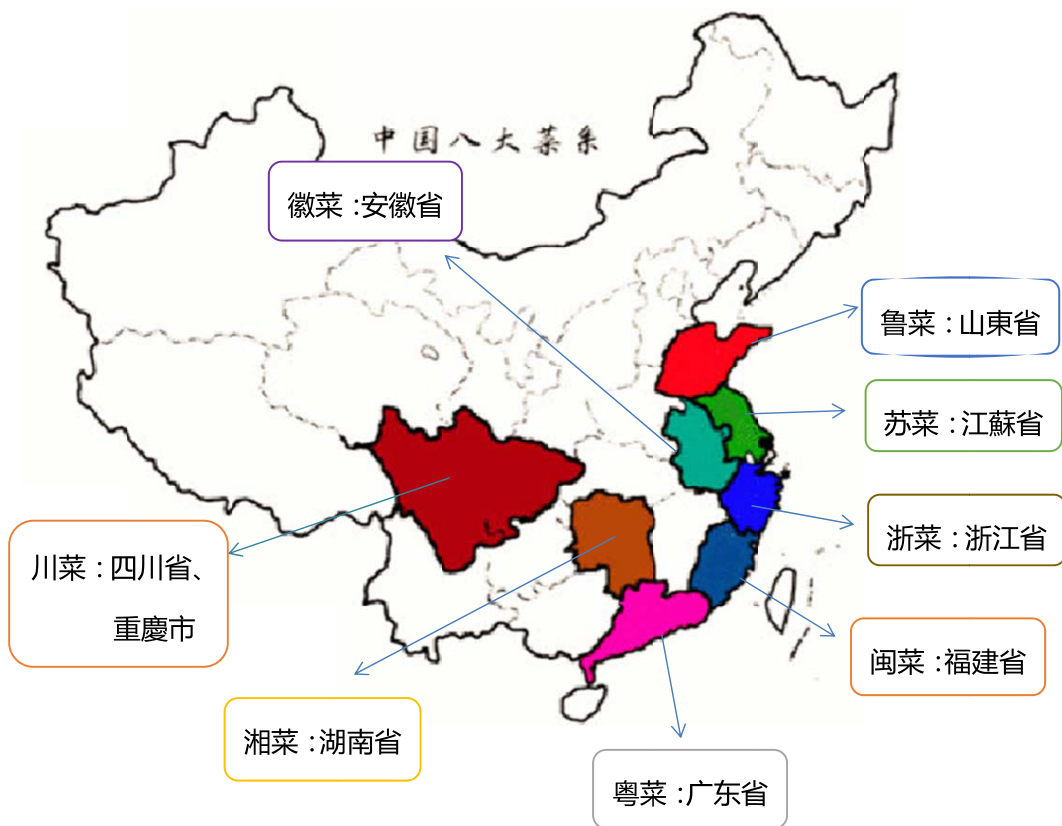
カザフスタンの気候も季節によってはっきり変わる。一番目立つのは冬である。なぜかという、冬は大変寒く、風も強く、雪も沢山降るのだ。冬、首都では温度が -35°C ぐらいになり、風がとてもひどい時には、学校は休校になる。他の都市でも同じようなことがおこる。





中国の八大菜系

中華料理の料理系は一定区域内で気候、地理、歴史、物産、食習慣の違いにより、長い歴史の変化を経て形成されている。調理法と風味に違いが見れる。主には魯、川、蘇、粵、閩、浙、湘、徽といった八大料理系がある。



いっしょに見ましょう

魯菜

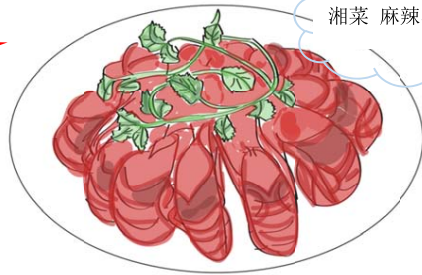
塩を使って、食材本来の旨味を活かす。山東省の食材、水産物を材料として料理をすることが多く、特に、スープをよく作る。料理は大きいお皿にいっぱい盛るのが一般的。

湘菜

暑い夏は、あっさりした味付け。寒い冬は、辛く濃厚な味付けにすることが特徴。

湿度が高く、気温が高い中でも唐辛子を多く使った料理で食欲を増進させる。

超辛いザリガニ



湘菜 麻辣小龙虾

徽菜

徽菜料理は食材の栄養を重視し、もし体の調子が悪くなったら、栄養が豊かな食物を食べる。例えば、豚肉のバラ肉で作った料理「雲霧肉」は貧血の人にとっていい料理だ。



飲食習慣について

冷たい水より温かい水またはお茶

一般的には冷たいものが健康に悪いと思われている。また季節や気温の違いによって、寒ければ寒いほど飲用水も熱くなる。

普通、生ものは食べない

肉や卵はもちろん、野菜なども煮立てから食べる。

しかし絶対ではない！例外もある！

温かい水がよく飲まれるが、夏には冷たい水にするときもよくある。全部の料理を熱く煮立てるものではなく、冷たいものもある。例えば多数の前菜は冷たく生のまま食べる。これらの前菜は大根、昆布、きゅうり、トマトなどがある。

食事の際必ずスープを飲む？

そうではない。スープがあるなら一番いいが、なくても大丈夫だ。

朝ごはんはいろいろな種類がある

中国では、昼ご飯と晩ご飯に関わらず、朝ごはんもたくさんの種類がある。ごはんとおかずの代わりに、お粥や餃子（水餃子と焼き餃子）、麺類、小籠包、豆乳、パン、餅、焼きそば、ワンタン、ビーフン、シューマイなど、地域によってさまざまある。

日本とはマナーが違うところ

贈るもの

緑色の帽子は贈らない方がいい。中国の男性は緑色の帽子はあまり被らない。(男性が緑の帽子をかぶることは、自分の彼女もしくは妻が他の男性と浮気をしていることを公言している)

紫君！一緒に遊びましょう！緑君出張した！



信じられない！！彼女は.....



中国式乾杯

日本では通常食事の前に一度だけ乾杯を行うが中国では食事や宴の最中に何度も乾杯をする。

「中日友好のために」「今後の事業発展のために」「健康のために」と乾杯の理由は何でも構わない。

ただし中国のビールは常温なので、注文する際には冷たいビールをと伝えなければいけない。

色にこだわり

- ❖ 色は若者のはあんまり気にしないけど、髪飾として、青黒白は葬式の色だ。
- ❖ めでたい時(結婚式)は明るい色が良い。
- ❖ 赤い字で手紙は書かない。

フランスの食生活について

朝食：基本はフランスパンを薄切り、トースターで焼いてコンフィチュールやバターを塗る。シリアルの場合もあるが、食パンはあまり食べない。またチョコビスケットなど、お菓子と考えられるようなものを、食べることも多い。それに加えて、リンゴやオレンジ、キウイなどのフルーツを食べることも多い。飲み物はジュースや牛乳に始まり、コーヒー、ココア、カフェ・オレと多様である。

昼食：一番多いのはサンドイッチなどを買って、公園や学校の休憩室で食べるパターンである。サンドイッチにもいくつか種類があるが、日本の白い食パンはほとんど見かけず、人気なものはバゲットにハム、チキン、ツナ、野菜、チーズなどをはさんだものである。他に、柔らかいパン（インドのチャパティに似たもの）に肉類、海老などを



はさみ、マヨネーズで味付けしたスウェーデン風のサンドイッチや、少し香辛料がきいているギリシャ・アラブ系のサンドイッチなどが人気ある。飲み物は基本、ミネラルウォーターを常に持ち歩いている。缶ジュースの自動販売機は地下鉄ホームにあるが、街中にはない。



夕食：基本的に家族一緒に食べる。前菜のサラダが出ることもあるが、前菜のないときも多い。メインで一番多いのはイタリアンである。他にも牛ステーキやチキン、時には珍しいもの（エスカルゴ、フォアグラ、クスクスなど）が出ることもある。そして、メインが終わると必ずフロマージュ（チーズ）を食べる。チーズは、一度に必ず2～3種類食べる。また、前菜とメインは同じ皿で食べることがあっても、チーズだけは必ず皿を替える。フランスには約 600 種類のチーズがあると知られているが、食事における位置付けもそれだけ重要であるようだ。

フランスのテーブルマナーについて

食事の席で会話を楽しむフランス人ですが、会話以外の音などにはやや敏感です。具体的には、スープやコーヒーなどの熱いものを飲むときや麺類を食べるときの出る麺をすすする音です。また、ゲップや「くちやくちやく」といった咀嚼する音も含まれます。そういった音を出してしまったことによって、相手に不快な思いをさせてしまわないようにしたいものです。そのためには、スープはスプーン先端を口の中に入れるようにするといった工夫をすれば、音は出にくくなるでしょうし、パスタ類も一口大になるようにまとめて口に入れるようにすれば、すすする必要はなくなります。

その中でもう一つ、日本人が気を付けるべきことがあります。それは鼻をすすってはいけないということです。日本人にとっては、なぜなら日本人は主に、伏せてしまいがちな話題でもあり、知っている人も少ないかもしれませんが、重要なことです。日本では食事中や人前で鼻をかむことは嫌われますが、

フランスでは人前で鼻をすすることをそれ以上に嫌うからです。日本人からすると、わざわざお手洗いに駆け込んで鼻をすする人もいるくらい人前で鼻をかむのは恥ずかしいことのように思う方も多いようですが、フランスでは多くの人が食事中でも人混みでも勢いよく鼻をかんでいます。鼻水が出ているのに鼻をかまないことは体に良くないため、そういった面で日本はフランスの人を見習うべきかもしれません。

フランスの行事について

1/1 元日/Nouvel An

日本で「おせち料理」を食べるように、フランスでは「シャンパン」で新年を祝い、「フォアグラ」を食べるのが習慣です。また、バターを塗ったパンに「スモークサーモン」を載せて食べます。

1月の第1日曜日 公現祭 主顕節/L'Épiphanie

すべてのキリスト教会で行われる祝祭です。〔東方の三博士にイエスの紹介を記念する祝日〕キリスト教徒は「ガレット・デ・ロア」を食べる風習があります。「ガレット・デ・ロア」は南北で異なる料理法があります。)



2/2 聖母マリアを清める日/Chandeleur

フランスではこの日に「クレープ」を食べる習慣があります。「Chandelle (ろうそく)」から由来したそうです。冬から春に季節が移り変わる2月にクレープを食べる由来は、クレープの形と色から「太陽」を連想することから。

2月上旬 カーニバル/Carnival

2月上旬に約2週間ニスの街はカーニバルで毎日お祭り騒ぎ。カーニバルの初日は「謝肉祭/Mardi gras」といい、ドレスコードをしてパーティーをします。カーニバルが終わると1週間だけ「カロリーの高い」食事を控えます。(肉は食べてはいけません。主に野菜やフルーツなどの低カロリーな食事をとります。)

カーニバル中は、「ベニエ」「クレープ」などを食べて来たる断食に備えるそうです。

3月下旬～4月上旬 復活祭/Pâques

キリスト教徒が最も大切とする「イエスの復活を祝う日」です。(フランスはウエスタン)の日程) 家族や親戚でイースターをお祝いします。ウサギやトリ、可愛らしく包装された卵型のチョコレートを近所の大きな公園に親が隠し、子ども達が宝探しをするようにチョコレートを探す習慣があるそうです。また、ウサギや子羊の肉を食べる習慣があります。

12/25 クリスマス/Noël

家族、親戚一同でお祝いします。「シャンパン」で乾杯し、「フォアグラ」「ブュシュ・ド・ノエル」「七面鳥」などを食べます。七面鳥の味付けは日本と異なり、マロンソースをかけたりするそうです。プレゼント交換などをして困らんするのがフランス流だそうです。

フランス班で話し合い、分かったこと

・主食について

日本：ごはん
フランス：パン



・食事の取り方

◎日本：基本的には、テーブルに全部の料理が並び、それらをまんべんなくよそって頂く。

◎フランス：一品ずつ

※家族であっても、スプーンなどでつつき箸はしない。

魚よりも肉を多く食べる

朝は甘い物を食べることが多い。(パンやシリアル、クッキー、ビスケットなど)

⇒食事というよりも、朝に食べるおやつのような感覚

乳製品が多い(チーズ：約600種類ある)、ヨーグルト、クリームなど)

※フランスのチーズは味がきついので朝は食べない。

・飲み物

朝：ジュースや牛乳と自由

子どもはココアやオレンジジュース

昼：お酒の時もある、水

晩：お酒、ワイン、ビールをよく飲む

その他

- ・スプーンやお皿は料理の種類が異なると、一回一回変える
- ・日本のレストランは、ケースの中にお箸などが入っており、食べる前に取るが、フランスにはそれがなく、料理が来る前からスプーン、フォーク等を並べてスタンバイしておく。

最後に…

～フランスのニスからやって来たカリブソさんのお話から～

1-フランスの料理・日本の料理

まずは、フランス料理と日本料理の違いを述べる。フランスの料理と日本の料理は違うところが多い。なぜならフランス料理と日本料理は、別の材料と調味料を使うため、味も異なってくるのである。しかし、たとえ味は違っても私は日本の料理が大好きだ。フランス全体でも日本の料理は人気があることから、私と同じように日本料理を好むフランス人は多いだろう。

またフランスでは「日本の文化」も大変人気がある。日本人が新しいもの好きと言われるようにフランス人も新しいものや変わったものを好む。そのため、例えば新しい料理を食べてみる時に「この料理は少し変わっているなあ。」と感じた場合でも、一度は食べてみる事が多く、さらに他の料理を食べてみたいと思っている。だから、凄くおかしな料理(フランス人にとっては、おかしと感じる…例:)を食べ、「もう懲り懲りだ…」と感じた経験があっても、プラス思考を保とうと思っている。そして、フランスでも変だと言われている代表的な食べ物がたくさんある。(例:カエルの足やエスカルゴなど…。)



そして、フランス人から見て「変だ!」と感じている食べ物は「納豆」である。納豆は、日本でとても有名で人気もあるが、フランス人は納豆をあまり好まない。このようにフランス人にとっては口に合わない日本の料理も色々あるが、そういった食べ物を避けることなく、出来る限り食べてみようと思っている。

次は、フランスと日本の食べ物の相違点を比べる。例えば、日本人にとっての主食は米=つまりご飯であり、多くの日本人が毎日食べている。だが、フランス人は違って、主食はパンとワインである。またフランス料理はたとえ美味しくても、カロリーが大変高いことが多いために食べ過ぎてしまうとすぐに太ってしまう。その一方で、日本の料理は全体としてカロリーも低いことが多いため、日本食は健康のためにも積極的に食べたほうが良いと思う。それに、日本人とフランス人は好みの味が違う。日本料理の方がフランスも料理よりも甘辛い味付けになっていることが多い。



2-日本で困ったことについて

日本に来る場合は、箸の使い方を習うことが必要だと思っている。私は今、箸を使うことが出来るから大丈夫だけれど、もし出来なかったら、困ることが多いかもしれない。また、箸を使う時のマナーを教わることも大切だ。例えば、ご飯を食べている時、せせり箸をすることは失礼である。

そして日本では、ご飯をたべる前に、手を合わせて「いただきます」と言うことも大切であり、こうすることによって「みんなのおかげでご飯を食べられています。ありがとうございます。」と感謝する意味がある。そのなかでフランスにも色々なマナーや習慣がある。このように国によって、様々な違いがあることを実際に経験し、肌で感じている。

《画像URL》

<https://www.pexels.com/photo/food-france-morning-breakfast-2135/>

<https://www.pexels.com/photo/flower-designed-latte-159090/>

<https://www.pexels.com/photo/close-up-of-food-in-plate-315704/>

<https://www.pexels.com/photo/dessert-eszterhazyschnitte-creamslice-39381/>

<https://www.pexels.com/photo/balance-cookies-dessert-food-6747/>

<https://www.twenty20.com/photos/ec40c4c5-f919-4111-94ed-5bc989e71882>

マレーシア

マレーシアは多民族でマレー系、中華系、インド系の大きく 3 つに構成される。一番多かったのはマレー系でイスラム教を信仰しています。中華系はほとんど仏教徒かキリスト教徒でインド系はほとんどヒンドゥー教徒である。

マレーシア料理の

特徴

主食は、ナシ（お米）である。ココナツミルクとスパイスは利用する料理が多くて辛い物も多い。

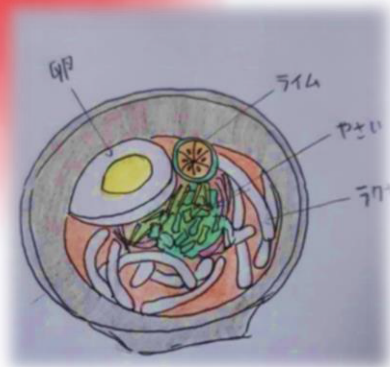
テーブルマナー

マレー系とインド系は右手、スプーンとフォークを使って食べますが中華系はお箸、スプーンとフォークを使う。

ハラール料理とはなんですか？

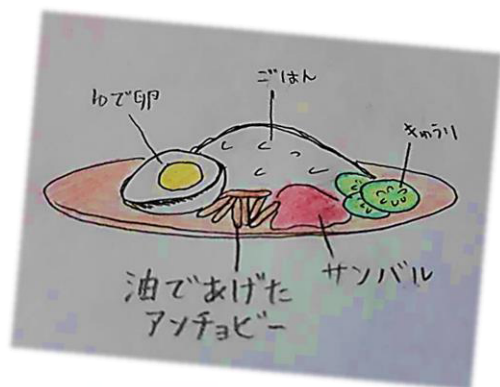
ハラール料理とは豚肉と豚肉を使ったすべての食べ物が絶対禁止されている。それで、鶏肉、牛肉、など食べられますがイスラム教のルールに屠殺した肉なら食べられる。また、屠殺の行為は必ずムスリムがアッラーの御名を唱えて行うことなどの厳密なルールを守らないといけません。他にはアルコール（お酒、みりんを使った料理）も食べられない。

マレー系の料理



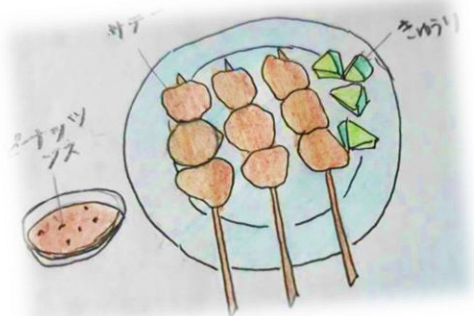
ラクサ

ガランガルやターメリックなどの香辛料が効いた麺料理である。ラクサの出汁は肉ではなく魚やエビからとられる。



ナシレマ

ご飯にココナツミルク、塩、パンダンの葉に加える食べ物である。ナシレマはアンチョビーとピーナツとサンバルを食べる。



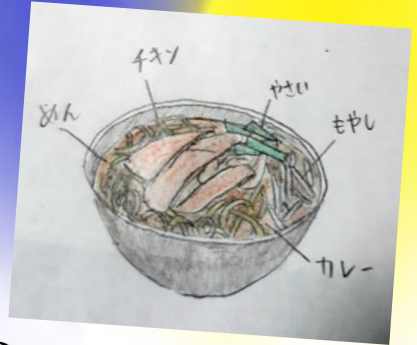
サテー

小さく切った鶏肉や山羊肉を、醤油、食塩、香辛料で漬け込み、串に刺して炭火でじっくり焼いたものである。ピーナツソースと一緒に食べる。

中華系の料理

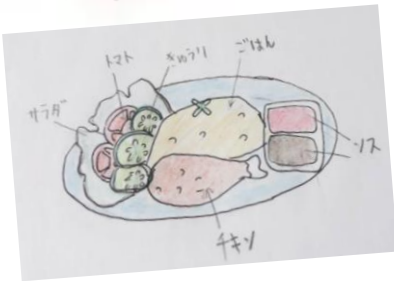
チキンライス

米を鶏肉と蒸し、マーガリンまたは鶏脂、チキンストックとチキンスープで調理された鶏肉とともに供する食べ物である。



カレーミー

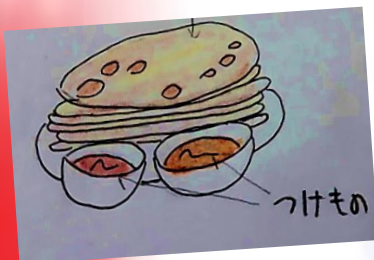
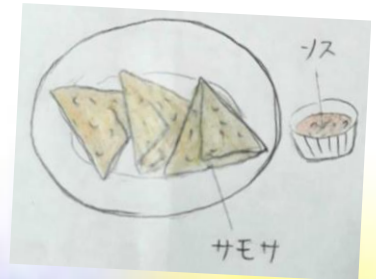
ココナッツミルク、エビ、イカ、鶏肉、ミントの葉が入った黄色いスパイシーなカレースープの中に麺を入れる食べ物である。



インド系の料理

サモサ

小麦粉と塩と水で作った薄い皮で三角形に包んで油で揚げるものである。サモサの中はジャガイモで、区民とコリアンダのスパイスで味付ける。



チャパティ

小麦粉、水、および塩のパン生地から作られ焼く。チャパティは一般に野菜カレーと食べる。



お菓子とデザート



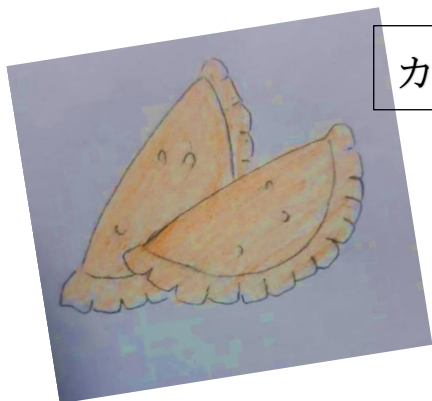
クエラピス

米粉、ココナツミルク、砂糖と水で作られるお菓子である。4、6つのレイヤーで、ピンクと白の色を付けている。



カリパフ

餃子と似ている形で、ドライカレー味のジャガイモのフィリングというものである。カリパフは油で揚げる。



アイスカチャン

アイスカチャンは日本のかき氷と似ている。シロップは基本の味だが練乳がプラスされている。豆のほかにフルーツ、ナッツとコーンなども入れている。





ベトナムの食文化

1. ベトナム料理の歴史

ベトナム料理は一般的にエスニック料理ととられがちなジャンルですが、辛い料理はほとんど存在しません。ベトナムでは食事に箸やお茶碗を使い、米を主食とし、お茶もよく飲みます。祝い事の席などには小麦粉や米粉で麺やお餅も作ります。日本の食文化によく似ていますが、ベトナムの食文化は100年に及びベトナムを支配していた中国の影響を強く受け、炒める、蒸す、煮るなど、中華の手法が多く取り入れられ、小魚を塩漬けにして発酵させて作るヌックナムという醤油も中国の影響で使います。しかし、このヌックナムは今やベトナム料理には欠かすことのできない調味料で、料理に適度な塩味と凝縮されたうまみを加えます。ただ、魚の調理法については直火で焼くことが多く、この手法はあまり中華料理にはないところで、日本料理やカンボジア料理の影響を受けているようです。また、19世紀にベトナムが中国から独立した後、フランスが侵略し、そのフランス人達がベトナムで農業を展開してコショウや香辛料、洋野菜やコーヒーを栽培したことが歴史的に近年であることから現在ではフランスの食文化の影響も強く受けています。

近年のベトナムの朝食でポピュラーなものには米粉を使った麺料理のフォーと呼ばれるものやフランスパンで具材を挟んだサンドイッチなどがあります。その名残から、料理は全体的に薄味で、各自が自分の好みに合うチリソースや甘酢ソースやレモン塩などをつけて食べます。また、カフェでコーヒーを飲む習慣がすっかり定着し、午後には多くの人たちがお茶の時間をゆっくりと楽しんでいます

2. ベトナムの調味料

日本には「さしすせそ」と言い、和食における基本調味料五種類の別名があります。

さ：砂糖　し：塩　す：酢　せ：醤油（正油）　そ：味噌

料理はこの順番で味付けするとより美味しく仕上がると言われていますがベトナムにもベトナム独自の調味料があります。

・**ヌクナム（魚醤）**　魚から作った醤油（魚醤）ヌクナムです。独特の香りが特徴で、ベトナム料理には欠かせない調味料です。スーパーでたくさん種類が売られています。

・**ベトナム醤油**　種類によって独特の香りがあったり、甘かったりと同じベトナム醤油と言えど、様々な味があります。日本の醤油に近く料理にも使いやすいです。

・**レモングラスパウダー**　アジア料理によく使われるレモングラス。肉や魚の臭みを消したり、カレーの香り付け等にも使われます。爽やかな風味になり、スパイシー料理の隠し味にもおすすめです。

・**サテトム**　干しえび、唐辛子、ニンニク・しょうが、食用油が主な原材料で、味は食べるラー油のような味です。ぴりっと辛いのですが、海老のkokとニンニク・しょうがの香りが広がり食欲をそそります

・**クリスピーシュリンプ**　食べると少し甘辛い味付けがされており食感もよく、ソフトで食べやすいです。日本では炒め物、お好み焼きはもちろん、サラダ、かき揚げ等に手軽に使えるような干しえび。ベトナム料理でもサラダやおこわ等にトッピングされていたりします。

3. ベトナムと日本の食事マナーの違い

	ベトナム	日本
食事前	お客さんが、家主に箸でたべもの取って茶碗に入れてもらう	家主がお客さんに料理を勧めて、お客さんが自由に料理を取る
食事中	年下の人が年上の人に「～さん、ご飯、どうぞ」と言って挨拶をする	「いただきます」と言う
	麺類の料理を食べるとき、音をたてないで静かに食べる。丼を口につけてスープは飲まない	麺類の料理を食べるとき、ずるずると吸って食べる。丼を口につけてスープを飲む
食事後	何も言わない	「御馳走様でした」と言う。

4. ベトナムのポピュラーな料理

バイセンオ



ホーチミンに旅行でいらした方々が口々に「食べてみたい！」と言うもの、それはベトナム風お好み焼きバイセンオです。そして味はもちろんおいしくて安くてボリュームもたっぷりなひと品です。

写真出典：<http://lambanh365.com/cach-lam-cach-lam-banh-xeo-vua-gion-vua-ngon/>

ゴイクン

日本語で言ったら「生春巻き」という料理です。ゴイクンは「包んだ（野菜や魚介の）和え物」の意です。簡単で作れる料理なので、ベトナム人は家庭でも良く作ります



写真出典：https://lozi.vn/photos/goi-cuon-tom-thit-mon-ngon-mien-tay-le-duan-1462768390?utm_campaign=copy

フォー

ベトナムは米食文化で、基本的には日本と同様に白米とおかず、汁物が食卓に並びます。フォーはベトナム料理を代表する米粉の麺で、米粉と水で作るライスヌードルです。



写真出典：<https://img.grouponcdn.com/deal/2uwxkZV9S2V/GyxxXtrvaQZnjJLfn/2u-700x420/v1/c700x420.jpg>

5. 家庭でよく食べられているスープ

Canh chua

Canh は澄んだおつゆ、chua は酸っぱいを意味し、文字通り酸味のあるスープです。スープの酸味は一般にタマリンドによってだされます。このタマリンドは少量を湯に入れてしばらくかき混ぜ、酸味がよくてからスープに加えます。



Canh rau

出汁を肉でとる野菜スープです。このスープには様々な種類の野菜が使われるので、栄養満点でとても人気です。



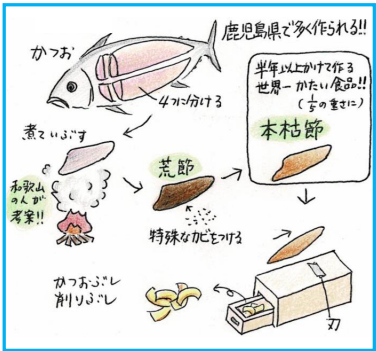
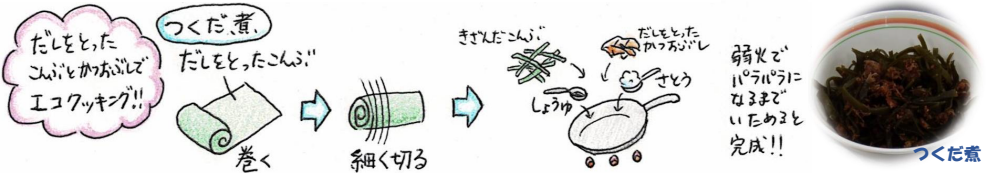
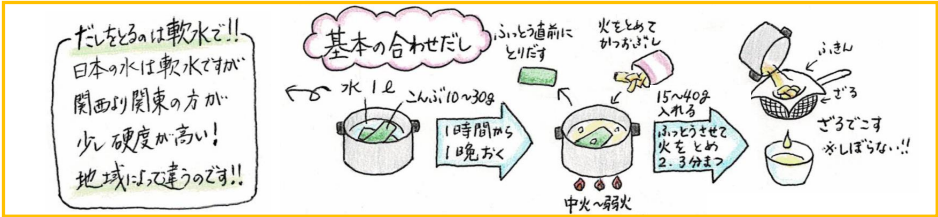
Canh táo

りんごのスープです。ベトナムではりんごは美味しい果物で肌に良いものだとされています。他ではあまりりんごをスープにするといった国はないようですがベトナムではポピュラーなスープです。



留学生と児童との出汁の共修

2017年12月4日月曜日、和歌山大学教育学部附属小学校5年A組児童と、留学生8名(中国4名、ベトナム2名、カザフスタン1名、フランス1名)とが、附属小学校にて、大阪ガス及び大阪ガスクッキングスクールの講師による出汁の出張講座を受け、ごはんともろ汁作りを体験しました。



できあがり!



留学生と児童との異文化交流

上記の後、共に食事をし、お昼休みには運動場で共に遊びました。その後、グループに分かれ、留学生が自国の紹介をし、児童から質問を受けるという形の異文化交流を行いました。



留学生と日本人学生との和食の共修

2017年12月9日土曜日、留学生10名(中国4名、マレーシア2名、ベトナム2名、カザフスタン1名、フランス1名)、日本人学生10名、調理補助を行う和歌山大学教育学部家庭専攻の日本人学生3名で、大阪ガスッキングスクール和歌山校にて、留学生と日本人学生の日本料理の合同調理実習を行いました。同スクールの講師に依頼し、ホールに配慮するなど「異文化にも対応した和食」の調理の実習を行いました。



今回はふっつのみそやしゅうゆを使いまじが…
 1171認証を取得した調味料や食材があるよ!!
 豚肉を使ったことのある調理器具は使えないぞ、いろんな方がいるぞ。事前に調味料や食材などを確認しよう!!

一人ずつ好きな具材で作れるよ!

玉ねぎ 5mmにスライス
 シメジ
 しょうゆ
 ヨース
 とり肉
 パスタ

塩とお酒をふりしぱらくおく
 お酒
 1171の場合はお酒は使わない!

220°にあたためたオーブンで10分焼く

玉ねぎ、生魚、しょうゆ、パスタ、にんじん

上をとじる → 横もとじる

和菓子(和のしらべ)6コ分

白玉粉 25g
 水 150ml
 だれにさらかぬように少しづつまぜる

小麦粉 60g
 さとう 25g
 よくまぜておいておく

サラダ油をうすく塗って
 160°にあたためる

スプーンで楕円形にして両面やく

栗の甘露煮 3コ
 こあん 150g
 6コ×3

抹茶やきなこをふる

巻く

花魁のハクハク清まし汁

塩、だし、花ふ、薄口しょうゆ

カットワカメ

ふぶあられ

卵焼き

卵2コが作りやすい
塩少々
かきまぜる

サラダ油
160℃くらいに予熱した余分な油をききとる

卵液を少量入れ焼く

向きを倒し加ましく

さき焼いたもの
卵液を流し入れる

さき焼いたものの下に卵液を入れる
↑ 卵液がなくなるまでくり返す ↓

干しいたけ

グアール酸
たぶりの
もどし汁は
捨てるので
使わない!!
前日から水につけてもどす

もどし汁と水
干しいたけ
火にかける 湯は活きて 弱火で煮る

しょうゆ
酒
さとう ↑
117-18の場合はお酒は使わない!!

干しいたけにする

三つ葉

塩入り
さっとゆでる
冷水に入れる

かんぴょう

水に1晩つける
(急ぐときはお湯で30分)

塩でこむ
洗う

ゆでる

だし
さとう
みりん
117-18の場合のみりんを入れなさい!!

かんぴょうをゆでる
かんぴょうを入れお湯は活きた弱火で煮る

巻き寿司

つるつる 表
ざらざら 裏
のりを裏どう合わせる

火で軽くあぶる

すし飯

のりか
パリッと
なるよ!!

米2合
こんぶ 50ml 角
酒 (117-18の場合
大匙1は入れない)

をたき

合わせ酢
米酢を50mlを合わせて
さとう 大匙3
塩 小匙1

好きな具材で!

今回は以下の具材!

- たまご
- しいたけ
- かんぴょう
- 三つ葉
- ごま
- さくらんぼ

↑
原材料を
チェックしてお

まきあみまが向こう側
のりを横長にしておく

すし飯200gを
小分づつはりのせる

すし飯をうすくのぼす
指2本分
手はお酢をかけるといいよ!

具も手前が側になる
指2本分
具をのせない

具も手前が側になる
指2本分
具をのせない

一回一回
ぬわすんで
包丁を
ふくとい!!

エイヤッ!と巻く

キュッとひきしめる

四角形に形をととのえろ
(ばすすと自然に丸くなる)

包丁の刃全体を使って切る

大阪ガス、キングスクールの皆様 ありがとうございます!!

のみ水の
準備!!

巻くし一本分のごはんを
ラップで包む

だしとさしづみみ
材料

万全な材料の準備!!

皆が 試食している間にお片づけ!

参加児童・学生の感想

交流前の皆さんが不安に思ったこと

留学生の不安

言いたいことがちゃんとつたわるか、何を話すかわからない日本人は方言で話したり、話すスピードがはやいし、本音もあまり現さないし、自信がなかなかなくなったという不安があります。

異文化という原因で、合わない時があること

日本人の不安

言いたいことが伝わるか
英語で質問されて、答えられなかったら
会話ができるか
言葉や文化の壁が不安。
何を話していいかわからない。
宗教やその国の文化的にタブーな言動をしてしまわないか

留学生と児童との出汁の共修・交流の感想 児童の感想

留学生の感想

日本語がそんなに聞きとりにくいと思いました。私の国と日本人の小学生は同じように元気で、交流の終わりに少し疲れていたんですけど、本当に楽しくて面白かったです。

小学生はとっても楽しくて元気だから、本当に面白かったですと思っています。そして、私はみそ汁と他の料理の作り方に教えてもらったから、うれしかった。小学生たちは料理を作ることに本当に上手でびっくりしました。日本の小学校はライフスキルを授業の一部として学生たちに教えるのは本当にいいです。

児童の感想

すごく外国人に対しての思いが変わった。日本と違う文化があっておもしろい。すごくやさしくておもしろかった。外国人は思ったよりも親しみやすかった。最初はあんまり元気がなかったけど、リレーで遊ぶとみんなとなかよくなりました。初めに外国の人に日本語がしゃべれないから話しにくいと思ってたけれど、留学生の人は日本語がしゃべれたので、思っていたより会話ができた。みんな話しやすく、ぼくたちの言う事を理解してくれようとしてくれて良かったです。もっとこういう機会が欲しい。そういう機会を多くして両方の国の事をしゃべったりして交流したい。

留学生と日本人学生との和食の共修・交流の感想

留学生の感想

日本語は母国語ではないから日常的に使いません。日本人と話すとき少し心配していますが、日本語を上達するために自分が自信を持って色々話しました。今回の体験は大変楽しかったです。次々、日本の文化体験があれば積極的に参加したいと思います。

時間が短いので、交換した情報が有限で、残念だった。日本の学生生活をもっと知りたい。少しつめたいと感じましたが、接すると、やさしいなと思いました。調理実習で作った和食を日本人も知らなかったことを発見して面白かったです。一緒に楽しく食事できてうれしいです。日本人学生たちとは初対面だけど、皆親切でよく手伝ってくれました。自分の手作り料理から旨みを味わえて楽しいです。

日本人学生の感想

みんな日本語が上手ですごいなと思いました。日本語を使って話をしたが、全く違和感なく、日本人と同じように話をする事ができた。ただ言語が違うだけという印象を感じた。日本の伝統的な文化について質問されて困った。自分が自国の文化について知らなかったのだ。だしのことなど、自分でもしらないことに気づけたので、調理実習をして良かったと思いました。一緒に料理をしたことで、料理をする上で難しそうなおもしろいことを発見した。私たちがあたりまえにしていることも留学生の人にとっては難しいこともあるのだと思いました。また、日本語の面でも、どうしたら理解してもらえるのか、言葉づかいや方言も気がつけたほうがよいのだと気づきました。昔からの慣習について「なぜそうするの?」ときかれても、その由来などは知らないことが多かった。外国人と聞くと自分たちとはまた別の存在であるかのように思いがちだけど、みんな同じで、生まれ持った背景が違うだけなんだということを知れた。大阪ガスのクッキングスクールの施設は良すぎたと思うので、それを普通と思ってほしくないのと、和食の調理は下準備が大切でそれは今回ほとんど行ってない状態(準備された状態)だったので、その点を理解しておいてほしいと思います。

大変多くの方にご協力いただきました。ありがとうございました。(敬称略)

■企画・執筆・編集

和歌山大学クロスカル教育機構国際学生部門 山田佳古(代表者) 長友文子

和歌山大学教育学部家政教育 今村律子 山本奈美

■協力執筆

カザフスタン: Zhunussova Diana 飯嶋那月 片山尚子 森彩那

中国: 何夢佳 朱雪珂 孫悅 張心宇 太田航平 佐野野菜 下田温美 高宮里美 椿本夏生 柳原翠

フランス: Calypso Viale 井口夏子 桑内ひな 藁科佳奈

ベトナム: レ・ゴック・クイン・ニユル 馬場未珠紀 利光知佳 川下裕帆

マレーシア: Noor Shahirah Binti Ismail Nurul Ain Farhana Binti Shamsuddin 岡野萌 姜愛美

■協力

和歌山大学教育学部家庭専攻 小倉良仁 中塚梨奈 弓場菜月

和歌山大学教育学部附属小学校 武友多佳子(家庭科専科) 神山求実(栄養教諭) 岩崎 仁(5A担任) 5年A組児童

大阪ガス(株) 近畿圏部 阪口全容 (株) 大阪ガスクッキングスクール 藤本章子

■発行日 2018年3月

■発行 / 和歌山大学クロスカル教育機構国際学生部門 〒640-8510 和歌山市栄谷930

■印刷製本 / 社会福祉法人 一麦会 麦の郷印刷 〒649-6338 和歌山市府中1167-1