

# CIP Newsletter

ニューージーランド出身香取市国際交流員  
花田・卓也・サミュエル (サム)



## ANZAC DAY

4月25日にニューージーランドでは「アンザックデー」と呼ばれる祝日があります。アンザックデーは歴史深いし、ニューージーランド人にとって大事な祝日なので、今回のニュースレターではその話について説明したいと思います。

### アンザックデーとは？

アンザックデーはオーストラリア・ニューージーランド・クック諸島・ニウエ・サモア・トンガの祝日です。Anzac（アンザック）という言葉は「Australian, New Zealand Army Corps」（オーストラリア・ニューージーランド軍団）を表す頭字語です。アンザックデーは、第一次世界大戦で戦った人を記念するための祝日となっています。毎年、4月25日に記念し、1915年、オーストラリアとニューージーランド軍がトルコのガリポリに初上陸したのと同じ日です。8ヶ月間の戦いで、8709人のオーストラリア人と2721人のニューージーランドの命が失われました。



出典：Concrete Playground (4月21日2022年)

### 祝日なのに朝4時に起きる！

祝日なのに、戦争で戦った人たちを記念するために、夜明けのイベント（英語で言うと「ドーンサービス」）に行く人がたくさんいます。なぜ夜明けにやるかということ、ガリポリに兵士が初めて上陸した時は夜明けだったので、敬意を表してこの時に行います。現在、ニューージーランドは秋になり、朝は肌寒いので、ドーンサービスに参加される方に、ホットココアやコーヒーを配るボランティアもたくさんいます。

### 兵士のビスケット

NZの定番クッキーといえば、アンザック・ビスケットです。材料が少なく、日持ちがするため、戦時中の資金集めのために作られた素朴なクッキーとして人気がありました。兵士といえば、アンザックビスケットが連想され、現在でも愛されています。誕生日会、イースター、クリスマスなど、アンザックビスケットを色々な場面で作っていたのを覚えています。アンザックビスケットは卵を使わないので、日持ちがするんです。また、原材料の多くが栄養価の高いものであるため、おいしくて、しかもヘルシーなお菓子です。



### ポッキーの日じゃなくて ポピーの日！

アンザックデーに近づくと、兵士への敬意を表すために、人々はポピーを身につけたり作ったりすることが一般的です。これはオーストラリアやニューージーランドに限ったことではなく、フランス北部のフランドルで戦いが終わった後（11月11日）、土から最初に生えてきたのは赤いポピーでした。これは、成長と希望の象徴とみなされ続け、一般的には、アンザックデーとリメンブランスデー（11月11日）に、敬意を表して着用されることが多いです。

# 料理教室やりました!

# 最近何してるの?

今回のニュースレターを考えた時、何かができないかなと思いました。それで、あおぞら・にほんごでアンザックビスケットとペーパーポピーを作る機会がありました。子供も何人かいて、「アンザックビスケット美味しい」「ポピーが可愛い」と言ってくれて嬉しかったです。他の皆さんもニュージーランド文化や歴史に興味を持って、質問をたくさん聞いてくれたので感動しました。また機会があれば、違う場所でもニュージーランドの文化を紹介したいと思います!



アンザックビスケットのレシピはこちらへ

# 作業は楽しいけど、頭皮を日焼けした!

4月21日に山田地区に鯉のぼりのお手伝いに行ってきました。その日は天気も良くて27度くらいでしたが、頭皮を日焼けした。ワイヤに鯉のぼりを付けたり、船を漕いだり、トラックの荷台に座って、田舎道を走りながらボートを押さえたりなど、色々しました。外に出ると、いつも新しい体験や景色を見ることができるので、楽しいです。



# ヤサイちゃんのデビュー交流会

3月30日に栗源の「ザ・ファーム」でヤサイちゃんのデビュー交流会を見に行きました。ヤサイちゃんプロジェクトは、農業や私たちが口にする野菜について、幅広い世代が学べるように作られました。3月初旬に入社したばかりにもかかわらず、その魅力的で楽しい体験を作り出す能力は、ベテランのような感じでした。ラディッシュの栽培時期、ニンジンやレタスの正しい収穫方法、風味を生かすための野菜の切り方などを学びました。



FacebookのLittleEdoSawaraで香取市での生活や観光、ニュージーランドと日本の文化の違いなど多く発信しています。日本語でも文書を書いているので、見ていただけたら嬉しいです。これから他のことも挑戦してみたいと思っているので、英語・企画・お手伝いでも何かあれば、是非3階の商工観光課でお声掛けください!





ガパオライス

# タイのこと…聞いてみタイ？

タイ出身香取市国際交流員 ティ（ラタナウィモンチャイ チャヤンクン）



2023年  
5月号

## ガパオライスの「ガパオ」ってなに？

タイ料理はどれくらい知っていますか？（10秒で考えてみましょう。）・・・はい、何個出てきましたか？ トムヤムクン、パッタイ、グリーンカレー、ガパオライスなどがあげられます。今回は「ガパオライス」について、話（もしかして文句）をしたいと思います。

知らない人のために「ガパオライス」はどんな料理かを簡単に説明すると、砂糖やナムプラー（魚醤）、唐辛子などで味付けした肉の炒め物です。あれ？普通の炒め物ではないかと思いませんか？この炒め物を「ガパオ」と呼べる定義は「ガパオの葉っぱ」が入っているかどうかです。

「ガパオ (กะเพรา)」は野菜の名前で、タイを含め東南アジアや南アジア地域でよく使われているハーブの一種、英語名は「ホーリーバジル (holy basil)」です。名前に「バジル」がありますが、日本のスーパーでよく見かけるバジルとは違うものです。そのバジルの英語名は「スイートバジル (sweet basil)」で、タイ語名は「ホラパ (โหระพา)」になります。ピザマルゲリータの上にかけたり、バジルソースに使ったりします。日本で「ホーリーバジル」を入手するのが難しいせいか、売られているガパオライスのほとんどがこの「スイートバジル」を使っています。厳密に言うとそれは「ガパオライス」ではなく、「ホラパライス」になってしまいますね。



盆に盛り付けた豚ひき肉で作ったガパオライス  
味付けに唐辛子入りのナムプラーをさらにかけたりします

（ガパオの別名：カミメボウキ（神目筈）、トゥルシー）



ウィンナーを入れる店もあります  
普通の肉の代わりに、ベーコンなどを使ったりするのも可能

目玉焼きをトッピングするのもよく見かけます。ごはんと一緒に食べる以外、日本のカレーパンのようにガパオパンもありますよ。

『今日は何を食べようかな。全メニュー食べたし・・・』と悩んだことはありますよね。こういう時にタイ人は、「悩んでもしょうがないから、（定番・安定の）ガパオにしよう！」となります。そのことから、「悩んだ拳句、解決方法が見つからない」という意味の言葉、「シンキッド (สิ้นคิด)」を使い、「メニュー・シンキッド (เมนูสิ้นคิด)」と名付けるほど、タイ人にとって馴染みのあるガパオです。

タイでは「ガパオ」をほとんどこのガパオ炒めに使う、または、素揚げしてほかの肉料理と一緒に食べることもできます。一方、「ホラパ」は炒めもののほか、スパイシーサラダやタイカレー、色々なメニューに使われています。両方とも同じくシソ科に属していますが、香りが違うため、どの料理がどれを使うかははっきりと分けられています。

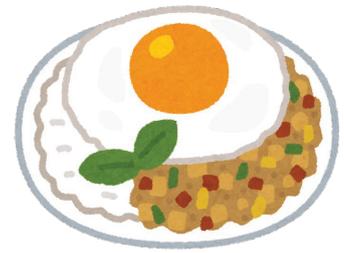
日本では鶏の挽き肉を使う店がよく見かけますが、タイでは鶏肉のほか、豚肉と牛肉も、さらに、挽き肉や細切りにした肉、辛さなど自分の好みで注文できます。白米の隣りに盛り付け、



ライスなしでおかずだけで買った実家近くの店のガパオ肉は柔らかくてとてもおいしい！

# ガパオを作っちゃおう！

## มาทำผัดกะเพรากัน!



タイ本場でもお店によってガパオの味や入れる材料がそれぞれ違います。このレシピは私が試した結果、材料が少ない割に味がしっかりしていて、シンプルながらもおいしいガパオができます。ナムプラーはカルディなどで売られています。ホーリーバジルはタイ・アジアストアなどで売られています。

### 【材料 2人前】

- |            |      |            |        |
|------------|------|------------|--------|
| 1. 鶏のひき肉   | 200g | 5. ナムプラー   | 大さじ2   |
| 2. サラダ油    | 大さじ2 | 6. 砂糖      | 小さじ1/2 |
| 3. きざみにんにく | 小さじ1 | 7. ホーリーバジル | 10枚ほど  |
| 4. 唐辛子     | 小さじ1 |            |        |



- ※ 肉は豚肉、牛肉、ベーコン、ちくわなど、好きな物に変えてみましょう
- ※ 唐辛子は入れない、または、好みの辛さに量を調整してください
- ※ ホーリーバジルがなければ、スイートバジルでも大丈夫です

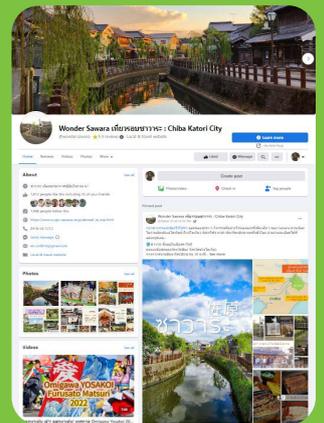
### 【作り方】

1. フライパンに油をひき、にんにくと唐辛子を入れ、少し炒めます。
2. 肉を入れ、全体に火が通ったらナムプラーと砂糖を入れてよく炒めます。
3. 火を止めます。
4. バジルを加えて軽く混ぜます。
5. ごはんの横に盛り付けます。目玉焼きなどでトッピングします。



現在、SNSを通してタイ人に香取市のことを発信していますが、香取市のみなさんにタイのことを発信できていないと感じました。学校や市民の方々と異文化交流、タイのことでもなくとも在日外国人としての意見交換やディスカッションなど、この月刊のようにお互いのことが少しでも知り合える機会ができればうれしいです！お手伝いできる企画などがあれば、ぜひ商工観光課までお声がけください。

タイ人向けに香取市の情報をフェイスブックページ「Wonder Sawara เที่ยวรอบซาวาระ : Chiba Katori City」にて発信しています。可能な限り日本語の文章も付けるようにするので、ぜひのぞいてみてください～（フォローをしていただけたらうれしいです！）



小見川城山公園のツツジを見に行きました。光に当たるツツジは色鮮やかで、とてもまぶしかったです。

あやめパークの藤がとてもきれいでした。アヤメもさいてました！



FBページ → QRコード



または、フェイスブックアプリで「Wonder Sawara」を検索

## プティ ラタナウィモンチャイ チャヤンクン

タイ、バンコク出身。CHULALONGKORN大学教育学部美術科卒。ウェブデザイナーとして1年間勤めた後、語学のため2008年に初来日。日本語学校を経て専門学校のグラフィックデザイン科に進学。卒業後は帰国し、新潟県湯沢町や群馬県みなかみ町のタイ語版パンフレット作製の依頼を受け、両町がタイの旅行博に出展する際にも通訳としてお手伝いをしたことが日本観光に携わるきっかけとなった。2018年再来日し、タイ語版編集者としてインハウンドウェブメディア会社に入社。2021年9月からは香取市の国際交流員として勤めている。

