（公財）とやま国際センター広報誌

TIC NEWS

2026
1
Vol.158



特集
国際交流フェスティバル
フォトスナップ

・インタビュー　宋　善珠さん（韓国出身）
・活動報告
・2026年一緒にはじめる国際交流
・JICA富山デスクからのお知らせ
・世界のあれこれレポート
・作ってみよう！世界のレシピ
・となりの国際日記



宋　善珠（ソン・ソンジュ）さん
韓国　全羅南道（チョルラナムド）出身。
2005年に来県。２児の母。
現在は韓国語講師や通訳として活躍しながら、複数の国際交流の現場に携わる。

仕事も子育ても人生も、
에너지 충전（エナジーチャージ）で乗り越える

富山市民国際交流協会で行われている韓国語講座を覗くと、和気あいあいとした笑い声の中に韓国語が飛び交います。柔らかな笑顔と落ち着いた語り口が印象的な宋さんですが、その内側には「どんなこともどうせなら楽しむ」というエネルギーが満ちています。
「人と人とのつながりに大きな夢を持っている」――
その言葉の源にある、宋さんの生き方とエネルギーに迫りました。

――富山に来られたきっかけを教えてください。

最初のきっかけは大学で第2外国語として日本語を選択したことです。こんな面白い言語があるんだとハマってしまって。それで日本語文法の本を無我夢中で読み込みました。そのときの経験がすごく楽しかったんです。大学卒業後は韓国で一度就職もしましたが、急に日本語が勉強したいなと思い立って、仙台の語学学校に留学しました。その語学留学中に旦那さんと出会って結婚し、福島県で数年暮らした後、家族の事情もあって富山に移住することになりました。

――富山の生活にはすぐに慣れましたか？

来た当初は仕事も車もなく、友達も一人もいませんでしたから結構しんどかったですね（苦笑）とにかくいろんなところに履歴書を送って、動き回りました。文化センターや学校で韓国語を教える仕事、それから翻訳・通訳にも携わるようになったりしてスキルアップしていき、少しずつ生活が整いました。

ただ、いつもカラッとしている福島に住んでいた経験があったので、富山の冬の気候に慣れるのに3年ほどかかりました。福島でやっていたように、富山でも冬に加湿器を毎日つけていたら、家の布団を全部ダメにしたこともありましたね（笑）天候がここまで違うなんて想像もしなかったので最初はちょっと苦労しましたが、雪が降ると今でもワクワクするし、雪かきが大好きなので我が家では私が雪かき担当で、今は楽しく生活しています。

――現在は複数のお仕事をされていると伺いました。

はい。韓国語講師、通訳、生活相談、イベント企画など忙しい毎日を送っています。韓国語を教える時間は、私にとって"パワーの源"です。皆さんがぐんぐん上達していくのを見ると「日本に来てよかったな」とやりがいを感じます。通訳も好きで、人と人をつなぐ仕事の魅力を日々感じています。



外国人の方から生活相談を受ける時は、日本に長く住む外国人として、外国人の立場と日本人の目線、両方の見方で対応することを心がけています。

それから外国人と日本人が混ざって交流するイベントの企画もよくしています。例えば、ナチュラリストの講師をお呼びしてみんなで立山に行ったり、舟橋村の街歩きをしたり。私自身イベント企画を通して世界が広がるのを感じています。国籍を超えて心が通じ合う機会を提供していきたいなと思っています。

――生活や子育ての中で文化の違いに戸惑うことはありましたか？

いろいろありましたね（笑）

子育てに関しては、日本の"人前で自分の子を褒めない文化"に驚きました。韓国では家でも人前でも「あ～！素晴らしい！」と言ってとにかく褒めます。日本の謙遜文化も理解できますが、「かわいいね」とか「すごい！挨拶できるやん」とか良いところを見て肯定的な言葉をかけてあげたら良いのにと思っていました。一方で、私はある時を境に「私はもう勉強にタッチしないでおこう」と決めました。息子の漢字の宿題に丸付けをしてあげたときのことです。次の日、子供が「先生に全部ペケだって言われた」と怒って帰ってきました。漢字のトメ・ハネができていなかったからでした。何度か同じようなことがあり、日本の教科書を見ながら、日本人のように教えるのは無理だと思ったので、作戦を変えました。勉強には関与せず、環境を整えることにしたんです。本屋や図書館に頻繁に連れて行って「まず自分でやってみなさい」と促したり、寝る時間を気を付けたり、栄養バランスの整った食事を用意したり…そういうことに全力を注ぎました。大変なこともたくさんあったけど、今は二人とも成長して自分の道を進んでいるので誇りに思っています。

言葉の違いで例えばこういうこともありました。韓国語では「〇〇ヨ(요)」のように、最後にヨ(요)をつけると丁寧語になります。私、勘違いしていたというか、それが癖にしまっていて、お義母さんと話すときに「〇〇ですヨ」「〇〇してくださいヨ」と言っていたんです。すると、ある日お義母さんから「上から目線に聞こえる」と指摘されました。もちろんそんなつもりは全くなかったので、すごく驚いたのと、良かれと思って言っていた自分のことを否定されたように感じて悲しかったんです。今では笑い話だけど、日本人同士だと起きないトラブルですよね。でも私が大切にしているのはここで終わりにしないということです。この失敗を力に変えて"もっと上手くなりたい"とか、"もっと日本人の心を知りたい"とか、そういうことに変換していました。



――最後に多文化共生のために必要なことはなんだと思いますか？

私はよくこう考えるようにしています。私のことを泣くほど嫌いな人が 3割はいるかもしれない。だけど、本当によく思ってくれて友達になってくれる方も3割はいて、どちらでもない普通の人が残り４割。そうすると最終的に日本人とか、外国人ではなく、「この人が好き」とか「この人だから認める」とか、そういう考えになってきます。ある瞬間、国という壁がなくなるんです。いろんな人と関わっていくとトラブルは当たり前のように起きるので、落ち込んだりすることもありますが、それを乗り越える力があればいいと思っています。

富山の人はとても真面目で優しい。でももう少しだけ"心を開いてみる"と、もっと面白い世界になります。外国の方も日本に来ている以上、最低限ルールを守ることは必要です。また、自分のコミュニティだけでなく外へ出てみてください。動けば景色は必ず変わります。

親子アートワークショップ



6月から11月にかけて、6回アートワークショップを行いました。初回の「オリジナル七夕飾り」では、本物の竹に色紙などで作った貝殻などを鮮やかに飾りつけました。ベトナムの親子は「ベトナムにも七夕があります」と願い事を短冊に書いていました。筆文字の団扇や新聞ちぎり絵などの和風アートにも挑戦しました。また、外国人講師によるビーズアクセサリーなどの回もあり、様々な国からの参加者が集う楽しい親子アートワークショップとなりました。

国際交流ひろば～世界の料理教室～



11月29日（土）に「ベトナムの料理」、12月20日（土）に「ロシアの料理」を開催しました。ベトナムの料理では"生春巻き"と定番のデザート"かぼちゃのチェー"、ロシアの料理はシベリア地方にルーツをもつ伝統的な水餃子"ペリメニ"を作りました。どちらも皮で具材を包む工程があり、苦戦しながらも、講師の先生にコツを教わりながらきれいに仕上げました。各国のクイズを交えた文化紹介もあり、参加者からは「もっといろんな世界の料理を勉強したい」「ベトナムに行ってみたくなった」との声が寄せられました。

多文化理解連続講座（第1, 2回）



12月6日(土)に上海から元富山県国際交流員の夏媛さんによる「上海の若者たち～変化する大都市に生きる新しい世代～」と題したZoom講義を行いました。現在、上海市青少年研究センターの研究員である夏さんから、現代の上海の若者気質について興味深い話がありました。2回目は12月14日(日)に「私の愛する富山とインドのこれから」と題し、富山に長く在住し、インドと日本の懸け橋として活躍されているレッディさんから、インドと富山の交流の明るい未来について語って頂きました。

令和7年度人材バンク通訳者セミナー



11月29日（土）に「中国語通訳ガイド講座」をテーマに通訳者セミナーを開催しました。(一社)日本中国語通訳案内士協会の水谷浩代表理事会長を講師に迎え、富山県での通訳ガイドの仕事、観光の未来に向けてすべきことなど多角的に講演いただきました。また県内観光スポットの通訳練習も実施。受講者からは「業界の展望やガイドになる方法が参考になった」「地域に関する知識の蓄積の重要性を実感」「チャンネルを広げて仕事を生み出す大切さを痛感」などの声が寄せられました。

第30回とやま国際草の根交流賞および富山県国際交流部門功労表彰

北島　茂子　さん

富山市民国際交流協会の役員として、「国際交流フェスティバル」や「ＴＣＡカレッジ」等の企画運営に携わるなど、指導的役割を果たすとともに、県外の国際交流団体への視察・研修を積極的に企画し、会員が各種事業やボランティア活動の状況を学び、事業に活かす機会を作るなど国際交流の推進に尽力

小桜　邦彦　さん

富山県舞台技術研究会理事を長年務め、舞台照明や音響の専門技術を生かし、「ドイツ・リンゲン世界こども演劇祭」で数度にわたり舞台監督を務めたほか、「とやま世界こども舞台芸術祭」では、優れた技術力、高いコミュニケーション能力をもって、海外参加者らが安心して舞台に臨める環境を作り上げるなど、国際交流に大きく貢献

高橋　喜良　さん

南砺ラオス会の設立に深く関与し、現在に至るまで長きにわたり渉外部長を務めており、自ら過去20回にわたり参加してきたラオスへの親善訪問団について、事前・事後の交渉や打合せに尽力し訪問を成功裡に導くとともに、交流のきっかけとなった綱引き競技の普及活動にも積極的に携わり、審判育成、ロープの寄贈を続けるなど国際交流の促進に貢献

富山ネパール文化交流協会

平成27年のネパール大地震の復興支援、富山在住のネパール人の生活支援と親睦を柱に活動を続け、ネパールの人たちと交流の場を広げる「ネパールしゃべり場」やネパールの祭りを在住ネパール人と県民が一緒に祝うイベントの開催など、日本とネパールの友好交流に大きく貢献

(一社)富山ムスリムセンター

特筆すべきものとして、全国各地の被災地への支援活動を積極的に行っており、能登半島地震においても50回以上にわたり炊き出しを行うなどしたほか、シリア難民への生活支援や教育支援、地域における日本人住民との交流や美化活動など活動は実に幅広く、多文化共生の実現を先導

令和7年度富山県国際交流部門功労表彰

特定非営利活動法人　アレッセ高岡

高校進学を目指す外国人生徒の学習支援や教育関連情報支援、市民性教育事業等の活動を通して、国際交流・多文化共生の推進に貢献





2026年　一緒にはじめる国際交流

新年、新しいことにチャレンジしたいあなたへ編集部おすすめの国際交流イベントのご紹介

多文化共生フォーラム

第1部　講演「ちがいをたのしむ」
第2部　ディスカッション
「ミライトーク！　私たちのちがいが富山をおもしろくする！」

日時　2026年2月21日(土)　14:00～16:00
場所　富山市民プラザ4階アンサンブルホール
ゲスト　副島　淳さん
定員　200名　　費用　無料

↓お申込み↓

令和7年度日本語支援者スキルアップ研修会

日時　2026年2月23日(祝・月)
第１部　10:00～12:00　公開ワークショップ
第２部　13:00～14:30　講演
※ワークショップは日本語支援者対象ですが、一般の方も見学可
場所　富山市民プラザ４階アンサンブルホール
定員　２００名(先着)　　費用　無料
講師　平田オリザ氏

↓お申込み↓

令和7年度日本海学シンポジウム

「日本海の食―富山からの視点」をテーマに、豊かな海と山に育まれた富山の食文化を見つめ、日本海とのつながりから「食」と「海」の新たな可能性を語ります。
◇基調講演　秋道智彌氏(山梨県立富士山世界遺産センター所長)
◇パネルディスカッション
コーディネーター　武田佐知子氏(大阪大学名誉教授)
パネリスト　秋道智彌氏、、経沢信弘氏(郷土料理研究家)、中井精一氏(同志社女子大学教授)、山本茂行氏((公財)富山市ファミリーパーク名誉園長)

日時　2026年１月31日(土)13:00～16:00
場所　パレブラン高志会館カルチャーホール

↓お申込み↓

多文化理解連続講座(オンライン)

日時　第３回「バンクーバーから考える日本語教育の未来」
2026年１月24日(土)　10:00～11:30
第４回「ケルンにおける外国人へのドイツ語教育」
2026年２月15日(日)　15:00～16:30
定員　２０名(各回)　費用　無料

↓お申込み↓

Namaste India -Introduction of India In English-

インド出身のラチャナさんが、毎回テーマを設けてインドの様々なことについて英語で紹介します。

日にち	テーマ
1月19日(月)	インドの自然の驚異　その１
2月2日(月)	インドの自然の驚異　その２
2月16日(月)	若者と「クール・インディア」文化　その１
3月9日(月)	若者と「クール・インディア」文化　その２
3月23日(月)	消費主義と成長するインドの中産階級

時間　18:30～20:00　　定員　各回10名(高校生以上)
場所　(公財)とやま国際センター
費用　無料

↓お申込み↓

中国語＆韓国語チャット

日時
中国語　1/16、1/23、2/6、2/20、3/6　【zoom】
韓国語　1/16、2/6、2/27、3/13、3/27　【対面(とやま国際センター)】
コーディネーター
馮　暁瑜(ヒョウ・ギョウユ)(中国国際交流員)
禹　賢正(ウ・ヒョンジョン)(韓国国際交流員)
時間　金曜日　15:30～17:00　　費用　無料

↓お申込み↓

みなさんの２０２６年の目標を教えてください！



Junoさん　立山町

日本のエンジニアのように、工学分野で賢い人になること

理由：2026年は工学分野の試験を受けます。私はエンジニアなので、現在は地盤の測量に興味があり、日本の工学技術について学びたいと思っています。

好きな日本の場所：東京都と富山の全部



Khin Pyae Win さん　立山町

日本語をペラペラになりたいです。敬語もできるようになりたいです。

理由：職場ではいろいろ困った事もあるし、もっと頑張りたいです。

好きな日本の場所：山と海



キムウンスさん　富山市

JLPT　N2 合格　※日本語能力試験(Japanese-Language Proficiency Test)

理由：日本人と自然に会話ができるようになりたいです。

好きな日本の場所・文化：立山、様々な祭り



インドラさん　射水市

車を買う

理由：色んな所にドライブしたい。

好きな日本の場所・文化：富山県立大学
夏の花火大会は感動します。



Lâmさん　射水市

日本語が得意になりたい

理由：もっといい人間関係を作れるから。



モタノ・ダニエラさん　富山市

1)日本語ペラペラになる　2)小説を書く

理由：日本の友達ともっと話せるし、日本語の作品を翻訳できるよう日本語の能力を向上させたいです。子供のころから小説を書きたいと思っていたから、2026年にこの夢を叶えたいと思います。

好きな日本の場所：松川橋



Afiqさん　富山市

日本語学習と修士研究の両方で、一貫性を持たせること

理由：日本での生活でもっと自信を持つため

好きな日本の場所：静かで落ち着いた環境の公園ならどこでも。特に秋が好きです。



Jemma Morettiさん　上市町

友人や同僚、地域の人々と気軽に話せるレベルまで日本語を上達させたい

理由：数年間日本語を勉強していますが、新しい人と話す自信がまだ十分にありません。富山に住むようになり、日本語を学び練習する機会が増えました。

好きな日本の場所：上市町の日石寺。上市町に住んでいるので、この場所は自分にとって特別で、訪れると心が落ち着きます。



Léo Spearesさん　富山市

日本語を上達させ、生活や経験について文章を書きたい

理由：もっと多くの日本人の友人を作りたいからです。どの国に住むにしても、言語を学び話す努力をすべきだと思います。翻訳に頼っていては、その国の文化を十分に体験することはできません。

好きな日本の場所：富山以外では金沢が思い出深く、一番好きな場所です。

2026年の目標を共有してくださった皆さま、ありがとうございました！
新しい一年が、皆さまにとって学びと出会いに満ちた素晴らしい年になりますよう、応援しています。
Wishing you a new year full of learning, growth, and wonderful new connections!





マレーシアの
ダンス







ステージパフォーマンス



民族衣装体験



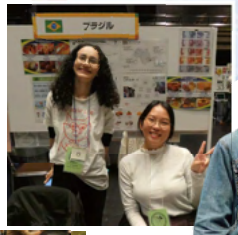
チマチョゴリ

外国人が日本語の歌を歌う「外国人カラオケ大会」。優勝は、菅田将暉さんの「虹」を歌ったミャンマーのソー　セー　セイさん。











外国人カラオケ大会





PHOTO SNAPSHOTS

国際交流フェスティバル in TOYAMA

2025/11/02

富山に住むいろいろな国の人たちが集い、交流するお祭り。
世界の歌や踊りのステージ、国際交流・団体ブース、各国紹介ブース、バザー、体験コーナー、外国の料理コーナーなど大いに盛り上がりました！



ベトナムの食べ物、ヘナ、中国花文字など
体験コーナーも大人気でした。











パラグアイのダンス

20か国以上の県内在住のみなさん





富山デスクからのお知らせ

富山で活躍するJICA海外協力隊OBの活動をご紹介

海外での経験を地域に還元—高岡で国際色豊かな居酒屋を営む高政宏充さん



2014年から2016年までの2年間、バングラデシュの首都ダッカで環境教育に携わった高政宏充（たかまさ・ひろみつ）さん。現在は地元、高岡市で「居酒屋たかまさ」を営んでいます。

「居酒屋たかまさ」は、高政さんのお父様が創業され、今年で創業43年を迎える老舗の大衆居酒屋です。長年、地域に親しまれてきたその味と雰囲気を守りながらも、店内には一味違った"国際性"が漂っています。というのも、高政さんの協力隊での経験や人脈を活かし、現在はバングラデシュとベトナム出身のスタッフ2名が、特定技能の在留資格で正社員として働いているのです。「人手不足が深刻な飲食業界で、海外での経験が思わぬ形で役立っています」と高政さんは語ります。異文化に理解のある職場環境づくりにも注力しながら、地域と外国人スタッフが自然に溶け合う場を提供している高政さん。高岡の昔ながらの温かみある居酒屋で、異国の風を感じてみませんか？

ぜひ皆さまも一度、国際色豊かな「居酒屋たかまさ」に足を運んでみてはいかがでしょうか。





高政さんのお父様と特定技能で働くお二人

こちらをチェック！

ウェブサイト

@IZAKAYA_TAKAMASA

Field Report

富山県出身のJICA海外協力隊員からの現地レポート



長守　爽（ながもり　さやか）さん

派遣国　ベナン共和国
職種　看護師
活動期間　2024年8月～2026年8月



A fɔn ganji a?(フォン語) 私は西アフリカ、ベナン共和国の保健センターで活動しています。わたしの住むベナン南部の朝は、現地語で直訳すると「気持ちよく目覚めましたか？」という意味の冒頭の挨拶をかけ合います。この挨拶には、医療環境が厳しいこの国で朝を迎えることができたことへの有り難みが込められています。

ベナンの人々は、日差しのように穏やかで明るく、今を生きることを心から大切にしています。しかし、後発開発途上国であるこの地では、マラリアが死因の第一位となり、命が脅かされ続けています。

私は看護師として、乳幼児へのワクチン接種の推進や、病気の予防啓発活動に取り組んでいます。活動で何より意識しているのは、この国の文化や人々の価値観をよく尊重し、共に歩むことです。

一人でも多くの人々が病気から守られ、皆が笑顔で「よく目覚めたよ！」と答えられる未来を、私もベナンの人々と一緒に作っていきたいと願っています。



帰国隊員紹介

＼＼10月に帰国されたみなさん、おかえりなさい！／／

左から
平野 里奈さん（キルギス／青少年活動）
小林 琴音さん（マラウイ／小学校教育）
大沼 響さん（エルサルバドル／コンピューター技術）



今回のテーマ　ダンスと国民性

日本人の国民性として、日常生活で（たとえば誕生日会や結婚式などでも）ダンスを踊ったりする文化はあまりないですが、みなさんの国ではどうですか？

BRAZIL　ブラジル出身　マルコスさん



ブラジルにはサンバ、フォホー、フェスタジュニーナの踊りに加え、踊りの要素を取り入れた格闘技であるカポエイラなど、多様で歴史的背景も豊かな表現があります。これらの動きには、人と人とのつながりを重視し、喜びを分かち合うブラジル人の国民性が鮮明に表れています。ダンスは娯楽にとどまらず、地域社会を結び、文化や価値観を次世代へと受け継ぐ重要な役割を果たしています。その多様性こそがブラジルの魅力を形作り、世界に誇る文化的財産となっています。これらは今も生活の中で息づいており、多くの人々に愛され続けています。

KOREA　韓国出身　ヒョンジョンさん



韓国でも、日常生活の中で自然に踊る文化はほとんどありません。誕生日会や結婚式でも基本的には踊らず、日本と同じように落ち着いた雰囲気が一般的です。ただ、学校行事やお祭り、イベントでは　K-pop　のダンスやパフォーマンスがよく行われるため、日常ではなく「行事の場で活発になる文化」というイメージに近いです。また、若い世代の間ではダンスが趣味として定着しており、クラスやサークル活動を通じて楽しむ人も増えています。

RUSSIA　ロシア出身　タチアナさん



ロシア人は、性格は陽気で、音楽やダンスを愛し家族や仲間と楽しむことが好きです。誕生日会、結婚式や忘年会の時ももちろんただ食べたり飲んだりではなく、歌ったり踊ったりしています。女子会や二次会でも飲んで踊ってみなさん楽しい時間を過ごしています。また、日本の式ではあまり見られませんが、ロシアの結婚式にはファーストダンス(花婿と花嫁のダンス)やラストダンス(花嫁と花嫁のお父さんとのダンス)もあり、伝統的な結婚式のゲームなど盛りだくさんです。

INDIA　インド出身　ラチャナ　さん



インドにおいてダンスは、単なる芸術ではなく、国民の精神や文化を映し出す象徴的な表現です。古代舞踊のバラタナティヤムやカッタク、オディッシーなどは、古代神話や宗教的儀式に根ざし、地域ごとの伝統や美意識を体現しています。一方で、民俗舞踊は人々の生活や季節の祭りと結びつき、喜びや祈りを分かち合う手段となっています。各地の踊りは多様な文化の共生を示しています。近年ではボリウッドを中心に、古典と現代の要素を融合させた新しい表現も生まれ、世界にインドの魅力を発信しています。ダンスは、インドという多民族国家において「多様性の統一」を象徴する力強い文化です。

AMERICA　アメリカ出身　アリスさん



アメリカでは、中学校から高校にかけて、学校で開催するダンスパーティーがよくあります。映画でよく出てくるのは、プロム（高校最後のダンス）ですが、中学生でも参加できるハロウィーン・クリスマス・バレンタインダンスも開催されます。このダンスでは普通流行りのポップ音楽を流します。結婚式などでは「ラインダンス」という集団の踊りもあります。数列に並び、歌に出てくるステップにあわせて踊ります。一番人気なのは「Cha Cha Slide」や「Cupid Shuffle」というものです。ぜひ調べてみてください！

VIETNAM　ベトナム出身　ヴォンさん



ベトナムでは、ダンスは人々の明るく社交的な国民性をよく表していると思います。日本と比べると、日常生活の中でダンスを楽しむ場面が少し多いように感じます。たとえば、結婚式では新郎新婦や友人たちが音楽に合わせて踊ることがありますし、学校の行事や会社のパーティーでも、みんなでダンスを楽しむことがあります。また、公園では朝や夕方に年配の人たちがグループで体操やダンスをして、健康づくりに励む姿もよく見られます。このように、ベトナムではダンスが人と人をつなぐ大切な文化の一つになっています。

CHINA　中国出身　リンリンさん



ヤンゲ（秧歌）は、中国東北地方に深く根ざした民俗舞踊です。その起源は明・清の時代に遡り、もとは田植えの労働から生まれたと言われています。かつては、旧正月や元宵節、豊作祈願の祭りなど、農耕に関わる大切な節目に踊られました。人々は色鮮やかな衣装をまとい、ユーモラスな役柄に扮して、地域の絆と神への感謝の気持ちを表現しました。その動きは独特のリズムを持ち、東北人の楽観的で豪快な気質を映し出しています。

CHINA　中国出身　ヒョウさん



中国では、日常生活の中でダンスを楽しむ場面がよく見られます。特に中高年の人々が夕方になると公園や広場で音楽に合わせて踊る「広場ダンス（广场舞）」は、中国の代表的な日常風景の一つです。若者の間でも誕生日会やパーティーなどで音楽に合わせて踊ることがあり、ダンスは社交や気分転換の手段として身近な存在です。結婚式では必ずしも踊るわけではありませんが、都市部では演出の一つとして新郎新婦や友人がダンスを披露することもあります。このように、中国ではダンスが人と人をつなぐ文化として生活の中に根づいています。

world recipes
作ってみよう！
世界のレシピ

インド料理

ビリヤニ　Biryani

インド出身　サミルさん

教えてくれたのは…



スパイスで香り高く仕上げたインドや中東で人気の炊き込みご飯。ふわっとした香りと深いコクが楽しめます。お祝いごとにもよく食べられる華やかな料理です。



材料

バスマティライス……2カップ
鶏肉または羊肉……500g
玉ねぎ大サイズ……2個（薄切り）
トマト中サイズ……2個（みじん切り）
ヨーグルト……1/2カップ
生姜とニンニクのペースト……大さじ2
青唐辛子……3～4本（細切り）
ビリヤニマサラ……大さじ2
ターメリックパウダー……小さじ1/2
赤唐辛子パウダー……小さじ1
ミントの葉……ひとつかみ
コリアンダーの葉……ひとつかみ
油またはギー……大さじ4
塩……適量
サフラン……数本
（お好みで、牛乳に浸しておく）

つくり方

1. バスマティライスを洗い、30分水に浸す。
2. 鍋に油またはギーを熱し、玉ねぎをきつね色になるまで炒め、取り出す。
3. 同じ鍋に、生姜とニンニクのペースト、トマト、ヨーグルト、鶏肉、オールスパイスを加え、肉が柔らかくなるまで煮込む。
4. 浸しておいた米を7割ほど火が通るまで茹で、水を切る。
5. 煮込んだ鶏肉の上に米を重ね、２の玉ねぎ、ミント、コリアンダー、サフランミルクを振りかける。
6. 蓋をしっかり閉めて、弱火で20～25分煮込む。
7. 軽く混ぜ合わせ、ライタやサラダを添えて温かいうちに召し上がれ!

定番の付け合わせ「ライタ」とは？

ライタ（Raita）は、ヨーグルトをベースにしたインドの定番サイドメニュー。きゅうりや玉ねぎ、トマト、ミントなどを混ぜ、塩やクミンで軽く味付けします。
ビリヤニやカレーのようなスパイスの強い料理の辛さを和らげ、口の中をさっぱりさせる役割があります。



となりの国際日記

読者のみなさまから寄せられた国際交流エピソードをご紹介します！

今回のテーマ　「びっくり異文化」

一家団欒・・？　ペンネーム　Binta Diop　さん

西アフリカのセネガル共和国での思い出。セネガルの7月は雨季で、突風が吹いたと思ったら大雨が降り、そして停電になる。ある日の夕方、ホームステイ先の家が停電になった。家族皆が居間に集まり、ろうそくに火を灯して、ただただーっと過ごす。日本から渡航して間もない時期で、まだ関係が築けていない家族と暗い中ただただーっと過ごす時間は少し気まずくもあり、少しほっとするような不思議な時間だった。ふと、今何時かな?とスマートフォンのロックを解除した瞬間、「Nooo!!」と、普段穏やかなお母さんに思いっきり怒られた。停電の時はスマホは禁止で一家団欒がこの家のルールなのか!?と心臓をバクバクさせながら考えていたが、次の日の朝、理由が分かった。朝起きると、電灯の下に見たこともない虫の死骸と大量の虫の羽が落ちていた。この虫は雨季に大量発生し、雨が降ると電気などの明るいものを目掛けて集まってくる。一度集まると、大騒動になるのでセネガルの人々は雨季の夜は部屋を暗くして静かに過ごす。こんな風に、セネガルでの暮らしは慣れないことも多かったが、最終的には「人間は自然の中を間借りして生きている生き物なんだ」と感じるようになった。



次回4月号のテーマは「私の海外旅行事件簿」

文字数：500字以内
応募方法：右記フォームよりオンライン受付
応募〆切：次回4月号掲載分　2月20日（金）まで

投稿はこちらから

TIC国際理解出前講座

～学校の教室や研修会場に出向きます～

国際理解、国際協力、国際交流をテーマに、いろいろな国のことを楽しく聞いたり体験したりしてみませんか？
皆さんのところへ国際交流員や青年海外協力隊OBなどの講師が出向き、皆さんの国際理解を応援します。

詳しくはHPをご覧ください。

コース	内容
（1）国際交流・異文化理解コース	県内在住外国人がそれぞれの国を紹介します。 講師は富山県国際交流員、外国人留学生、海外研修員、その他県内在住外国人等が担当します。
（2）国際協力コース	JICAの国際協力事業や青年海外協力隊等海外ボランティア活動を紹介します。講師は青年海外協力隊OBなど途上国での国際協力活動の経験者等が担当します。

賛助会員募集及び寄付のお願い

（公財）とやま国際センターでは国際交流、国際協力、国際理解及び多文化共生を促進する事業をご支援いただける賛助会員の方を募集しています。ご賛同いただける方はQRコードよりお申し込みください。
（なお、当財団への寄付は特定公益財団法人として税法上の優遇措置が適応されます）

会費（一年度につき）
【学生会員】一口　千円
【個人会員】一口　三千円
【団体会員】一口　三万円

ご入会はこちらから



TIC NEWS
Vol.158

（発行・編集）
（公財）とやま国際センター

〒930-0856　富山市牛島新町5-5（タワー111　4F）
TEL. 076-444-2500　FAX. 076-444-2600
URL http://www.tic-toyama.or.jp
Email　tic@tic-toyama.or.jp

ホームページ　facebook　Instagram　LINE