



あくら

Español

AKURA

Edición No.149, octubre 2025

Publicado por la Asociación para la

Amistad Internacional de Okayama

2025年10月 第149号 編集局:岡山市国際交流協議会

特集：岡山市の観光ボランティアガイド

2020年からのコロナ禍もほぼ収まり、岡山市内にも日本各地や外国からの観光客が増えました。全国各地の観光地では、その場所の特色、歴史、魅力を無料で案内する観光ボランティアガイドの皆さんが歓迎してくれます。

岡山市内にもいくつものガイドの団体があります。そのなかで「岡山市観光ボランティア活動連絡会(おかやまもたらうガイド)」が、これまで案内した観光客の数が、4月に100万人になったと新聞に載っていました。この団体は発足して、今年で28年になります。20代から90代の会員約110人で岡山城、後楽園、吉備津彦神社の案内をしています。1年間に約4万人を案内してきました。この団体のガイド希望の人は、まず、岡山市観光ボランティアガイド養成基礎講座を受講します、そのあと団体主催の研修講座を受けてからガイドをすることになります。(事務局086-224-1166)

「後楽園専任ボランティア後楽塾」は後楽園を専門に案内するガイドの団体です。大学教授などの専門家を講師に、岡山後楽園・岡山城や岡山の歴史・文化について基本的な知識を学び、ガイドとして活動するための養成講座です。史実に基づいて楽しくわかりやすいガイドを2年間します。2005年に始まり、これまでに300人近い塾生がガイドをしてきました。毎年10名程度募集します。終了後は、キラリ応援隊としてガイドを続けることができます。(後楽園事務所086-272-1148)

Artículo Especial: Guía turística voluntaria de la ciudad de Okayama

La pandemia de COVID-19 que comenzó en 2020 ya casi se ha extinguido, y el número de turistas de todo Japón y del extranjero también ha aumentado en la ciudad de Okayama. Los destinos turísticos de todo el país cuentan con guías turísticos voluntarios que ofrecen recorridos gratuitos por lugares de interés, historia y las atracciones de cada zona.

Hay varias organizaciones de guías en la ciudad de Okayama. El periódico informó que el número de turistas guiados por el "Comité de Enlace de Actividades Voluntarias de Turismo de la Ciudad de Okayama (Okayama Momotarō Guide)" alcanzó el millón de personas en abril. Este año se cumple el 28º aniversario de la fundación de la organización. Aproximadamente 110 miembros, cuyas edades oscilan entre los 20 y los 90 años, ofrecen visitas al Castillo de Okayama, el Jardín Korakuen y el Santuario Kibitsu-hiko. Han guiado alrededor de 40,000 personas cada año. Si desean convertirse en guías de esta organización, deben primero realizar el Curso Básico de Guías Turísticos Voluntarios de la Ciudad de Okayama y, posteriormente, realizar un curso de capacitación impartido por la organización, antes de poder convertirse en guías. (oficina: 086-224-1166)

"Korakujuku, voluntarios dedicados a Korakuen" es un grupo de guías que se especializan en mostrar a la gente los alrededores de Korakuen. El curso de formación es impartido por expertos, como profesores universitarios, y proporciona conocimientos básicos sobre el Jardín Korakuen de Okayama, el Castillo de Okayama, la historia y cultura de Okayama, permitiendo a los participantes trabajar como guías. Durante dos años, se proporcionan guías divertidas y fáciles de entender basadas en hechos históricos. El programa comenzó en 2005 y hasta la fecha cerca de 300 voluntarios han servido como guías. Reclutan alrededor de 10 personas cada año. Tras completar el curso, pueden continuar guiando como simpatizantes de Kirari. (Oficina de Korakuen: 086-272-1148)

<目次>

< Contenido >

特集：岡山市の観光ボランティアガイド

p 1

Artículo Especial: Guía turística voluntaria de la ciudad de Okayama

シリーズ「人」：観光ボランティアガイド 樽木 瓊子さん

p 2

Serie Personas: Guía turística voluntaria, Keiko Chishaki

ぶらり：岡山フォレストパーク

p 4

Alrededores: Okayama Forest Park

生活情報：日本の森林・岡山の森林公園

p 5

Información para la Vida: Los bosques de Japón y los parques forestales de Okayama

簡単料理：「きんぴら(金平)」を作ってみましょう

p 6

Cocina Fácil: Cocinaremos "Kinpira"

岡山、内の目・外の目：日本の公衆トイレ

p 7

Mirada Interna, Mirada Externa: Baño Público en Japón

あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先

p 8

Voluntarios Akura/ Facebook/ Contacto

そのほかには「造山古墳蘇生会」は北区にある日本で4番目に大きい前方後円墳の造山古墳をガイドします。造山古墳の魅力を広げ、地域を盛り上げていくことを目指しています。(連絡先090-3633-5200)

「備中高松城址資料館運営委員会」は北区にある備中高松城址公園や資料館、築堤跡を案内します。庄内学区民が会員です。(連絡先資料館086-287-5554)

「庭瀬かいわい案内人の会」は北区の吉備公民館の吉備・陵南観光ボランティア養成講座の受講生によって平成20年5月から始まりました。犬飼木堂生家、撫川城址、庭瀬往来など5コースを案内します。(岡山市立吉備公民館086-293-2170)

「万の富を探す会」は東区瀬戸町の万富公民館の観光ボランティア養成講座を修了した受講生によって令和5年4月から始まりました。東大寺瓦窯跡、宗堂桜などを案内します。(連絡先090-5975-0610、万富公民館)

また、備中国分寺・鬼ノ城などのある吉備路、北区足守、東区西大寺などでも観光ボランティアガイドが案内をしています。ガイド希望の予約や問い合わせは、それぞれの連絡先に訪ねてください。

観光ボランティアガイドは、地域に住むひとが、その地域の歴史的な建物、行事、自然環境、景観、動植物など地域の魅力を伝えることで、旅行の思い出作りをサポートします。また、観光客と地元の人との交流をすすめて、地域を元気にします。観光地を訪れたら、観光ボランティアガイドをお願いし、楽しく思いで深い旅行にしましょう。

シリーズ「人」：観光ボランティアガイド 樗木 瓊子さん

特集で紹介したように、岡山市内では老若男女大勢の人が観光ボランティアガイドとして活躍されています。その中で、岡山市観光ボランティア活動連絡会(おかやまもたろうガイド)の第1期生で、ただ一人28年間もガイドを続けておられる樗木瓊子さんにお話を聞きました。

Q. ガイドを始められたころのことを教えてください。

A. 私は福岡県出身で、結婚して岡山市に住むようになりましたが、岡山のことをあまり知りませんでした。20年ほど経ったころ、市の広報で、岡山市の観光ボランティア養成講座の募集を知って参加し、多くのことを学んだのがきっかけです。講座を終わって、みんなで市民会館のあたりで観光マップやパンフレットを配ったり、道案内をしたり、ガイドを始めるための資料やマニュアルを作ったりしました。1年ほど経ち岡山城からボランティアガイドを始め、次の年に後樂園、次に吉備津彦神社と活動の場所を広げ

Otros, la “Asociación para la reconstrucción de Tsukuriyama Kofun” le guiará a través de Tsukuriyama Kofun, el cuarto túmulo con forma de una cuadrada en parte delantera cuadrada y una parte trasera circular más grande de Japón, ubicado en Kita-ku. El objetivo es difundir la belleza de Tsukuriyama Kofun y revitalizar la zona. (Contacto: 090-3633-5200)

La “Asociación de Gestión del Museo del sitio del Castillo Bitchū Takamatsu” lo guiará a través del Parque del sitio del Castillo Bitchū Takamatsu, el museo y los restos del terraplén en el distrito de Kita-ku. Los miembros son residentes del distrito escolar de Shōnai.

La “Asociación de Guías del Área de Niwase” comenzó en mayo de 2008 por estudiantes que tomaban el curso de Capacitación de Voluntariado Turístico de Kibi y Ryonan en el Centro Comunitario Kibi en Kita-ku. Se realizan guías a través de cinco recorridos, incluyendo el lugar de nacimiento de Inukai Bokudo, las ruinas del castillo de Natsukawa y Niwase.

El "Grupo de Búsqueda de Millones de Riquezas (man-no-tomi) " fue iniciado en abril de 2023 por estudiantes que terminaron el curso de Capacitación de Voluntariado Turístico en el Centro Comunitario de Mantomi en Setocho, Higashi-ku. Ofrecen guías a las ruinas del horno de azulejos del Todaiji y a las flores de cerezos de Sōdō, entre otros. (Contacto: 090-5975-0610, Centro Comunitario de Mantomi)

También hay guías turísticos voluntarios disponibles en Kibiji, donde se encuentran el templo Bitchū Kokubunji y Kino-ryō, en Ashimori en Kita-ku, y en Saidaiji en Higashiku. Para reservas o consultas sobre guías, por favor contactar con cada uno de ellos.

Los guías turísticos voluntarios son residentes locales que ayudan a crear experiencias de viaje memorables al compartir las bellezas de su zona, como edificios históricos, eventos, naturaleza, paisajes, flora y fauna.

Serie Personas: Guía turística voluntaria, Keiko Chishaki

Como se presenta en el “Artículo Especial”, muchas personas de todas las edades y géneros participan como guías turísticos voluntarios en la ciudad de Okayama. Realizamos una entrevista a Keiko Chishaki, miembro de la primera clase del Comité de Enlace de Actividades Voluntarias de Turismo de la Ciudad de Okayama (Okayama Momotarō Guide), y la única persona que ha trabajado durante 28 años.

P: Cuéntenos cuándo comenzó a guiar.

R: Yo soy originaria de la prefectura de Fukuoka; me casé y me mudé a la ciudad de Okayama, pero no sabía mucho sobre Okayama. Unos 20 años después, vi un anuncio en el departamento de relaciones públicas de la ciudad donde ofrecían un curso de Capacitación de Voluntarios en Turismo en la ciudad de Okayama, así que decidí participar y aprendí mucho. Terminando el curso, todos repartimos mapas turísticos y folletos en el centro Cívico, guiamos y hemos creado materiales y manuales para ayudar a las personas a iniciarse como guías. Después de aproximadamente un año, comencé a participar como guía voluntaria en el Castillo de Okayama, al año siguiente amplí mis actividades a Korakuen

ていきました。もう28年間続けています。今では1期生は私一人になりました。

Q. ガイドをこれまで続けてこられた理由はなんですか？

A. 初めてお会いするお客様とつながりを持って、楽しかったわ、と笑顔で気持ちよく帰っていただける、そんな一期一会の魅力だと思います。また、健康であることも大事です。

Q. これまで外国の方をガイドして印象に残っていることはありますか？

A. 国際交流ができるのが魅力です。私は外国語が得意ではないので、まず日本語で「こんにちは。」と声を掛けることから始めています。一度アメリカとカナダの2人の女性を後樂園で案内した時のことです。一緒に歩きながら持っていた資料の写真を紹介しました。昼食の時刻になり食事をする場所を尋ねられたので、岡山産の食材の入った「お庭そだち」というお弁当を紹介しました。一緒に食べながら、お弁当の中に入っていたタケノコやイイダコなどの食材の名前を聞かれたりして話が盛り上がり、岡山のことをより分かってもらうことに役立ったことがあります。

また、外国の方に教えてもらうこともあります。韓国と香港からのお客様を案内した時には、韓国にも後樂園にある陰陽石と同じ意味の石が村の入り口にあることとか、中国で伝わってきた「竜生九子」という話とかを教えてもらいました。

Q. これまでガイドをしていて困ることはなかったですか？

A. ガイドをしていて困ったことはありません。ただ、気を付けないといけないことがあります。それは思い込みで話してはいけないということです。以前、後樂園の観騎亭のところにある180メートルの馬場の説明をした時のことです。この馬場では流鏑馬(馬に乗って弓から矢を放つ)はしたことがないと説明したのですが、後で調べてみると、藩主(殿様)が観騎亭で流鏑馬を観たという記録があったんです。間違ったガイドにならないように気を付けることが大切です。

Q. 最後に、これからガイドを目指したい人へのアドバイスがありますか？

A. 岡山が好き、人が好きだったら誰でもボランティアガイドになることができます。と思います。

椿木さんが年齢を感じさせないバイタリティーとおもてなしの心で、これからも岡山城・後樂園・吉備津彦神社のガイドを続けられることを願っています。



y luego al Santuario Kibitsu-hiko. Llevo 28 años haciendo de esto. Y ahora soy el único estudiante de la primera clase.

P: ¿Qué le ha permitido seguir guiando durante tanto tiempo?

R: Creo que en el canto de esta experiencia está en la oportunidad de conocer gente

por primera vez, hacer que se vayan felices, sonriendo y diciendo que lo pasaron muy bien. Pienso que los encuentros únicos en la vida son fascinantes. También es importante estar sano.

P: ¿Hay algo que le haya impresionado mientras guiaba a extranjeros?

R: Poder interactuar con gente internacional es atractivo. No soy buena en idiomas extranjeros, así que empiezo diciendo "hola" en japonés. Una vez estuve guiando en Korakuen a dos mujeres, una de Estados Unidos y otra de Canadá. Les mostré fotos de los documentos que tenía conmigo mientras caminábamos juntas. Cuando llegó la hora del almuerzo, me preguntaron dónde podían comer, así que les recomendé un bento *obentō* llamado "Oniwa-Sodachi" que contenía ingredientes de Okayama. Mientras comíamos juntas, me preguntaron los nombres de los brotes de bambú, el pulpo y otros ingredientes de mi *obentō*, lo que dio lugar a animadas conversaciones y les ayudó a comprender mejor Okayama.

P: ¿Alguna vez ha tenido problemas mientras guía?

R: Nunca he tenido problemas como guía. Sin embargo, hay algunas cosas con las que debemos tener cuidado. Eso significa que no debemos hablar basándonos en suposiciones. Una vez explicando sobre la pista de equitación de 180 metros en Kankitei en Korakuen. Explicué que *Yabusame* (disparar una flecha con un arco mientras se monta a caballo) nunca se había realizado en ese lugar de equitación, pero cuando lo investigué más tarde, encontré registros de que el señor feudal (*tonosama*) había visto *Yabusame* en Kankitei. Es importante como guías, tener cuidado de no cometer equivocaciones.

P: Por último, ¿tiene algún consejo para las personas que quieren convertirse en guías?

R: Creo que cualquiera que ame a Okayama y ame a la gente puede convertirse en guía voluntario.

Esperamos que Chishaki-san continúe guiando a los visitantes del Castillo de Okayama, el Korakuen y el Santuario Kibitsu-hiko con la vitalidad y hospitalidad que lo caracterizan.

おかやま ぶらり：岡山フォレストパーク

2024年1月のあくら142号「岡山内の目・外の目」で、ドイツの森を紹介しました。外国出身のあくら編集委員も訪れ、その魅力について紹介と感想を書きました。



岡山フォレストパークは、ドイツの森というテーマパークで、緑に囲まれ、ドイツの田舎を思わせる場所です。この公園は非常に広く、約1000ヘクタールの面積があります。公園内を曲がりくねる多くの歩道やサイクリング道を通して、いろいろ探検することができます。「フォレストパーク」という名前の通りさまざまな植物や野生動物の宝庫で、自然を楽しむのにとってもよい場所です！公園へのアクセスは公共交通機関があり、車で行くための広い駐車スペースもあります。

春の桜祭りや秋の紅葉、公園はアウトドア活動と自然に親しむレクリエーションの楽園です。ドイツスタイルの建物、通り、ショップが異なる場所に美しく整然と並び、その周りには季節ごとの美しい花があります。庭園は季節と共に変化し、訪れる人々は一年中異なる自然の美しさを見ることができます。

季節の花畑、動物とのふれあい、クラフトワークショップなど、さまざまなアトラクションがあります。人気のアクティビティとしては、芝生の滑り台、ペダル人気のアクティビティとしては、ペダル式のボートやラジオ制御のボート、SL機関車、ゴーカート、10メートルの高さの森のブランコがあります。



この公園には、西日本で最大のドッグランがあり、面積は約5000平方メートルです。犬のエクササイズ用のアジリティエリアが1か所、小型犬用のエリアが2か所、大型犬用のエリアが1か所、犬の集まり専用のエリアが1か所あり、すべて無料で利用できます。

ジャージー牛乳の乳しぼり、アルパカ、カンガルー、豚、ヤギ、ポニー、ロバなどと触れ合う体験もできます。

そのほか、恐竜エアプレイパーク、草滑り、アーチェリー、宝石探し、展望台などの遊びのアトラクション、パンやソーセージなどの食べ物作り、スノーグローブ、モザイクキャンドル、備前焼、陶芸などの手作り体験ができます。

お土産のショップのある入口エリア、ドイツの街をイメージしたエリア、森のエリア、牧場エリア、楽しみエリア、花畑と庭と芝生広場、それぞれ工夫が凝らしてあります。

Alrededores: Okayama Forest Park

En el número 142, de enero de 2024 de Akura, la sección "Mirada Interna, Mirada Externa", presentamos el Bosque Alemán. Un miembro del comité editorial de Akura de un país extranjero visitó el parque y escribió una introducción y reseña de sus atracciones.

Okayama Forest Park es un parque temático bosque alemán, rodeado de vegetación y parece como la campiña alemana. El parque es muy grande y cubre una superficie de aproximadamente 1,000 hectáreas. Hay mucho por explorar a través de los numerosos senderos y ciclovías que serpentean por el parque. Como lo sugiere el nombre "Forest Park (Parque Forestal)", hay diversas plantas y vida silvestre, ¡y es un gran lugar para disfrutar de la naturaleza! Como lo sugiere el nombre "Forest Park (Parque Forestal)", hay bastante diversas plantas y vida silvestre, ¡y es un gran lugar para disfrutar de la naturaleza! Se puede acceder fácilmente al parque en transporte público y hay amplio estacionamiento disponible para quienes lleguen en coche.

Desde los festivales de los cerezos en flor en primavera hasta la contemplación del follaje otoñal, el parque es perfecto para actividades al aire libre y oportunidades recreativas en la naturaleza. Los edificios, calles y tiendas de estilo alemán están cuidadosamente dispuestos en diferentes ubicaciones, rodeados de bellas flores de temporada. El jardín cambia con las estaciones, permitiendo a los visitantes ver diferentes bellezas naturales durante todo el año.

Hay varias atracciones, incluidos campos de flores de temporada, encuentros con animales y talleres de artesanía. Entre las actividades más populares se incluyen un tobogán de césped, botes a pedales y barcos radiocontrolados, una locomotora de vapor, karts y un columpio forestal de 10 metros de altura.

Este parque tiene la zona para perros más grande del oeste de Japón, con una superficie de aproximadamente 5,000 metros cuadrados. Hay un área de agilidad para ejercicio de perros, dos áreas para perros pequeños, un área para perros grandes y un área solo para reuniones de perros, todas son de uso gratuito.

También podrá experimentar la ordeña de vacas Jersey e interactuar con alpacas, canguros, cerdos, cabras, ponis, burros y más.

Además, hay un parque de juegos aéreos con dinosaurios, toboganes de césped, tiro con arco, búsqueda de joyas y una plataforma de observación, así como experiencias prácticas como la preparación de alimentos como pan y salchichas, bolas de nieve, velas de mosaico, cerámica Bizen u otro tipo de cerámicas.

Hay una zona de tiendas de recuerdos en la entrada, una zona ambientada como un pueblo alemán, una zona de bosque, una zona de granja, una zona de diversión, un campo de flores, un jardín y una plaza con césped, cada uno de los cuales ha sido cuidadosamente diseñado.



ぜひ、フォレストパークを訪れてみてください。たくさんのアトラクション、アクティビティ、イベントと楽しさいっぱい、きっと気に入るでしょう。

やはり、ドイツの森は多くの人にとって、ドイツ風の文化に手軽にふれ、自然と親しみ、いろいろな体験できる魅力いっぱいのところですね。岡山市からは車で約1時間かかりますが、季節の良い日を選び、一日楽しんでみたらどうでしょうか？

生活情報：日本の森林・岡山の森林公園

先進国の中でもフィンランドに次いで2番目に高い森林率の日本。森林面積は約2,500万haで国土の67%を占めています。森林の多い日本では、家屋も含め神社仏閣など木造建築物が多く材料となる木材の生産を支える林業はとても大切です。

10月13日まで

開催されている

大阪・関西万博

会場のシンボル

建築「大屋根リング」

は7割が日本の

木材を使い、

日本の伝統的工法に現代

の工法を加えて建築された

世界最大級の木造建築物です。その柱に使用された木材の3分の2は岡山の企業が加工したものだそうです。

林業は、自然の力を利用して森林を管理し育て、木材などを生産する仕事です。森林は、1. 建築物や家具などの木材の生産や紙製品の生産 2. 雨水を蓄え、生活に必要な水の確保と土砂災害の防止 3. 地球温暖化の防止など人々の生活にと

ても大きな役割を果たしています。

しかし、森林資源を管理したり育成したりする仕事は大変で、

林業に携わる人の減少という大きな課題もあります。

岡山市には市の面積全体の約44%にあたる約35,000haの

林野があります。日頃から森林の管理はされていますが、今年3月には南区で山火事が発生し、大きな被害が出ました。山に入る

ときには十分な注意が必要です。

緑の自然とのかかわりは人々の生活にも大切で、自然に親しみながら心身の健康づくりをすすめる「森林公園」も市内や周辺

には何か所もあります。

・貝殻山市民憩いの森 岡山市南区小串

・たけべの森 岡山市北区建部町

・瀬戸町総合森林公園 岡山市東区瀬戸町

・砂川の森 総社市

・鳴滝森林公園 吉備中央町 など

県内で規模の大きいのは、鳥取県との県境付近の「県立森林公園」です。休日には、森林公園を訪れ自然とのふれあいをし

っかり感じるのも気持ちのいいものです。



【万博大屋根リング】

Porque no visitar Forest Park. Con tantas atracciones, actividades, eventos y diversión, le encantará.

Por supuesto, para muchas personas, el Bosque Alemán es un lugar fascinante donde pueden experimentar fácilmente la cultura alemana, familiarizarse con la naturaleza y tener una variedad de experiencias. Se tarda aproximadamente una hora en coche desde la ciudad de Okayama, pero ¿por qué no elegir un día de su estación favorita y disfrutar allí?

Información para la Vida: Los bosques de Japón y los parques forestales de Okayama

Japón tiene el segundo lugar de cobertura forestal más alta entre los países desarrollados, después de Finlandia. La superficie forestal es de aproximadamente 25 millones de hectáreas, lo que representa el 67% de la superficie terrestre del país. En Japón hay una gran superficie forestal, la silvicultura es muy importante ya que sustenta la producción de madera, que es el material utilizado para construir edificios de madera, incluidas casas, santuarios, templos y otros edificios.

El "gran techo en forma de anillo", el edificio simbólico del recinto de la Expo Osaka-Kansai, que estará abierto hasta el 13 de octubre, es uno de los edificios de madera más grandes del mundo, construido con un 70% de madera japonesa y combinando métodos de construcción tradicionales japoneses con técnicas modernas. Al parecer, dos tercios de la madera utilizada para los pilares fue procesada por una empresa de Okayama.

La silvicultura es el trabajo de gestionar y cultivar los bosques utilizando el poder de la naturaleza para producir madera y otros productos. Los bosques juegan un papel muy importante en la vida de las personas, entre ellos: 1) producir madera para edificios, muebles y productos de papel, 2) almacenar agua de lluvia para garantizar el agua necesaria para la vida diaria y prevenir deslizamientos de tierra, y 3) prevenir el calentamiento global.

Sin embargo, gestionar y cultivar los recursos forestales es muy difícil, y además existe el importante problema de la disminución del número de personas que trabajan en el sector forestal.

La ciudad de Okayama tiene aproximadamente 35,000 hectáreas de tierras forestales, lo que representa aproximadamente el 44% de la superficie total de la ciudad. Aunque los bosques se gestionan a diario, en marzo de este año se produjo un incendio forestal en Minami-ku, que causó grandes daños. Debemos tener mucho cuidado cuando vamos a la montaña.

La relación con la naturaleza es importante para la vida de las personas, y hay varios "parques forestales" en la ciudad y sus alrededores donde las personas pueden disfrutar de la naturaleza y mejorar su salud física y mental.

・Kaigarayama Shimin Ikoinomori Kogushi en Minami-ku, ciudad de Okayama

・Takebenomori Takebe-chō en Kita-ku, ciudad de Okayama

・Setocho Sōgō Shinrin Kōen Seto-chō en Higashi-ku, ciudad de Okayama

・Sunagawanomori ciudad de Soja

・Narutaki Shinrin Kōen Kibi Chuo-cho, etc.

El parque más grande de la prefectura es "Kenritsu Shinrin Kōen", cerca de la frontera con la Prefectura de Tottori. Es agradable visitar un parque forestal y estar en contacto con la naturaleza en sus días libres.

簡単料理:「きんぴら(金平)」を作ってみましょう

Cocina Fácil: Cocinaremos “Kinpira”

きんぴらはせん切りにした野菜を、さとうやしゅう油で甘辛く炒めた料理のことです。特にごぼうを使って作るものは「きんぴらごぼう」と呼ばれています。この言葉は今から200年前に書物にも見られます。今回は、古くから日本で作られてきたきんぴらを紹介します。

きんぴらの材料はごぼうだけでなく、れんこん、にんじんなどで作られることが多いのですが、厚めにむいた大根の皮で作ることもあります。野菜のほかには、こんにやくやちくわを入れることもあります。とりや豚や牛のバラ肉を入れてつくと主菜となるおかずになります。

材料は違っても、味付けは酒3:しょう油2:さとう1を基本にすると、簡単にきんぴらを作ることができます。

きんぴらごぼう(2人分)

材料 ごぼう1本 牛バラ肉100g 日本酒大さじ3 しょう油大さじ2 さとう大さじ1 サラダ油(ごま油)大さじ1

作り方

- ① ごぼうをよく洗います。(たわしか丸めたアルミホイルでこすると良いです)
- ② 皮をむかずに、ごぼうをまず薄い斜め切りにして、それを重ねてせん切りにします。
- ③ 切ったごぼうは水を入れたボウルに入れ、アクをとります。(水が茶色になります)
- ④ 牛バラ肉は少し細かく切っておきます。
- ⑤ フライパンに油を熱し、しっかり水分をとったごぼうを入れて炒めます。しんなりするまで炒めます。しんなしたら、牛バラ肉を入れ炒めます。
- ⑥ 調味料を入れ、水分がなくなるまで炒めます。味を確かめます。しょう油や砂糖を少し加えて好みの味にします。
- ⑦ 水分がなくなったら完成です。



きんぴらピーマン(短時間で出来上がります。2人分)

材料 ピーマン5個 ちりめんじゃこ30g 日本酒大さじ2 しょう油大さじ1 さとう大さじ1/2

サラダ油(ごま油)小さじ2

作り方

- ① ピーマンを洗い縦半分に切ります。へたと種を取り8mm幅くらいの斜め切りにします。
- ② 調味料は一緒にして器に入れ、砂糖が溶けるように混ぜておきます。



Kinpira es un plato de sabor dulce y picante, salteando verduras ralladas con azúcar y salsa de soja. En particular, el plato elaborado con *gobō* se llama "kinpira gobō". Esta palabra se puede encontrar en libros de hace 200 años. En esta ocasión vamos a presentar el *kinpira*, un plato que se elabora en Japón desde hace mucho tiempo.

El *kinpira* se preparan normalmente con ingredientes a la como el *gobō*, raíz de loto (*renkon*) y zanahorias, aunque también se puede hacer con piel de rábano pelada gruesa. Además de verduras, también se pueden añadir *konnyaku* y *chikuwa*. Si le adiciona pollo, falda de cerdo o res, puede convertirse en el plato principal.

Aunque los ingredientes son diferentes, puedes hacer *kinpira* fácilmente usando un condimento básico de 3 partes de sake, 2 partes de salsa de soja y 1 parte de azúcar.

Kinpira gobō (Para 2 personas)

Ingredientes: 1 *gobō*, 100 g de falda de res, 3 cucharadas de sake, 2 cucharadas de salsa de soja, 1 cucharada de azúcar,

1 cucharada de aceite (o aceite de ajonjolí)

Preparación:

1. Lave bien el *gobō*. (Puede usar un cepillo o papel aluminio enrollado para fregar).
2. Primero córtelo en rodajas diagonales finas sin pelar, luego apile las rodajas y córtelas en tiras finas.
3. Coloque el *gobō* cortado en un recipiente con agua y retire la astringencia (el agua se volverá marrón).
4. Corte la falda de res en trozos pequeños.
5. Caliente el aceite en un sartén y agregue el *gobō* que ha sido bien escurrido y cocínelo hasta que esté blando. Una vez ablandado, agregue la falda de res y sofréir.
6. Adicione los condimentos y saltee hasta que el agua se haya evaporado. Pruebe y adicione un poco más de salsa de soja o azúcar si es necesario.
7. Cuando el agua se haya evaporado, estará listo.

Kinpira de pimientos (Listo en corto tiempo. Para 2 personas.)

Ingredientes: 5 pimientos morrones, 30 g de *chirimén-jyako*, 2 cucharadas de sake, 1 cucharada de salsa de soja, 1/2 cucharada de azúcar

2 cucharaditas de aceite (o aceite de ajonjolí)

Preparación:

1. Lave los pimientos y córtelos por la mitad a lo largo. Retire los tallos, las semillas y córtelos diagonalmente en trozos de 8mm de ancho.
2. Combine los condimentos en un tazón y revuelva hasta que el azúcar se disuelva.

③ フライパンに油を入れ中火で熱します。そこにピーマンを広げて入れ、2分ほど焼いたら、ちりめんじゃこ混ぜておいた調味料を入れて炒めていきます。水分がなくなるまで炒めます。味を確かめます。

④ 出来上がりです。
今回はちりめんじゃこを入れましたが、ちくわを細く切って入れるとボリュームのある1品になります。
辛いのが好きな人は、きんぴらの出来上がりに七味唐辛子をふるとピリっとした味になります

岡山内の目・外の目：日本の公衆トイレ

日本映画「PERFECT DAYS (2023年)」(役所広司主演)はカンヌ国際映画祭で男優賞を受賞しました。その舞台になったのは東京・渋谷の公衆トイレです。公衆トイレを毎日掃除する清掃員(役所広司)を通じて日本の新たな魅力を発見しました。
私は、日本に34年間住んでいて、どこに行ってもトイレで困ったことはありません。特に、全国にあるコンビニにトイレがあるのは便利で安心できます。皆さんは感じたことはありませんか。

インバウンドで増える外国人観光客にも、グルメだけではなく公衆トイレもかなりの人気が集まっています。日本は、トイレの技術で世界のトップ、水洗トイレの普及も非常に進んでいます。温水洗浄便座、排せつの音を消す、トイレトーパーも切らさない、車椅子も利用可能、手すり付き、乳幼児のおむつ交換台など、多機能で清潔に掃除された公衆トイレが備わっています。ここまで徹底的に行き届くのかと感心するところが多いです。この

ようなトイレは、商店、ホテル、オフィス、駅、空港、道の駅、文化施設などにあります。関東の高速道路のS.Aのトイレでは、ユニバーサルデザイン、

化粧室付き、シャワー室付き、子どもの介助などの機能も備え、きれいな花を飾っているところもあります。トイレは、ただ排せつの場所だけでなく、休憩、化粧、読書などの場所にもなっています。トイレを通して日本の思いやりの心、便利さの追求、美意識、技術力、公衆衛生の向上などに気が付きます。新型コロナウイルスの感染症が流行した時、勤めていた大学では、すぐにトイレを非接触スイッチに変え感染拡大の防止に努めました。災害の時に使われるトイレも開発されています。

公衆トイレの進化から日本文化の進化がみえてきます。



3. Caliente un sartén con aceite a fuego medio. Agregue los pimientos morrones y cocínelos durante unos 2 minutos. Agregue *chirimen-jyako* y los condimentos que preparó y continúe salteando, hasta que el agua se haya evaporado. Pruebe la sazón.
4. Listo.

Ahora, utilizamos *chirimen-jyako*, pero si le agrega *chikuwa* cortado en rodajas finas, obtendrá un plato más abundante.

Si le gusta la comida picante, espolvoree pimienta *shichimi* sobre el *kinpira*.

Mirada Interna, Mirada Externa: Baño Público en Japón

La película japonesa "PERFECT DAYS (2023)" (protagonizada por Koji Yakusho) ganó el premio al Mejor Actor en el Festival de Cine de Cannes. La trama se ambientó en un baño público de Shibuya, Tokio. A través del limpiador (Koji Yakusho) que limpia los baños públicos todos los días, descubrí una nueva característica sobre las cosas buenas de Japón.

He vivido en Japón durante 34 años y nunca he tenido problemas para encontrar un baño dondequiera que voy. En particular, es cómodo y me siento aliviado de encontrar un baño en las tiendas de conveniencia de todo el país. ¿Alguna vez te has sentido así?

Con el creciente número de turistas extranjeros que llegan a Japón, no sólo la comida sino también los baños públicos se están volviendo bastante populares. Japón es primer lugar en mundial en tecnología de inodoros, y los inodoros con cisterna están muy extendidos. Los baños públicos son limpios y tienen multifunciones como asientos de inodoro con calefacción, inodoros que amortiguan el ruido de las excreciones, el portarrollos de papel higiénico contiene dos rollos, acceso para sillas de ruedas, pasamanos y una estación para cambiar pañales para bebés y niños pequeños. Me impresionan lo minuciosos y meticulosos que son. Estos baños se pueden encontrar en tiendas, hoteles, oficinas, estaciones de tren, aeropuertos, estaciones de carretera, instalaciones culturales, etc. Algunos baños en las áreas de servicio de las autopistas de Kantō presentan un diseño universal, incluyen sanitarios con salas de maquillajes, duchas e instalaciones para el cuidado de niños, e incluso están decorados con hermosas flores. Los baños no son sólo lugares para defecar, sino también lugares para descansar, maquillarse y leer. A través de los baños, podemos tomar conciencia del espíritu compasivo de Japón, su búsqueda de la comodidad, el sentido estético, la destreza tecnológica y la mejora de la salud pública. Cuando comenzó la pandemia de COVID-19, la universidad donde trabajaba reemplazó rápidamente los baños con interruptores sin contacto para evitar la propagación de la infección. Se han desarrollado baños para emergencias, también. La evolución de los baños públicos refleja la evolución de la cultura japonesa.

しかし、世界では約80億人が暮らしていますが、そのうちの半数は、安全で衛生的なトイレを使えていないといわれています。国によっては、一部の都心部を除き、多くの人が野外で排せつしているとのこと。そのため性暴力の犯罪や感染症の発生も深刻な問題となっています。2015年の国連サミットでは「安全な水とトイレを世界中に」の目標が設定されました。国際機関や人道支援を行うNPO・NGOなどの組織が動き出しています。トイレの作り方の指導や材料の提供、トイレ後の手洗いの普及、衛生的な生活の知識の普及などを進めています。毎年11月19日は「世界トイレの日」とトイレに関心を持つ日にしています。

ただ、このように進んだ日本の公衆トイレでも、今もむかしも変わらない課題があります。それは、男性用に比べ女性用の方が待つ人の列が長いということです。この課題を解決して、だれでもいつでも便利で使いやすい公衆トイレになってほしいと思います。

さて、皆さんの住む岡山市の公衆トイレはどうでしょうか？ ふだん、当たり前に使っている公衆トイレに今一度関心を持ってみましょう。

あくらボランティア編集委員より

「あくら」は、日本語と英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語の6か国語で年4回発行しています。



岸本晴美、片山敬子、森英志、下山俊子、姜波、坂田昭江、ザヒド・マハムド

Facebook

岡山市国際交流協議会の公式Facebookでは、当協議会のニュースやイベント情報等を多言語で発信しています。二次元コードにアクセスし、ぜひご覧ください。



<https://www.facebook.com/Kokusaika.OkayamaCity/>

連絡先

友好交流サロン(西川アイプラザ4階):

〒700-0903 岡山市北区幸町10-16

TEL:086-234-5882

岡山市役所国際課:

〒700-8544 岡山市北区大供1-1-1

TEL:086-803-1112

<https://www.city.okayama.jp/0000012949.html>

過去(令和5年度分より)のバックナンバーをHPに掲載しています。

Sin embargo, se dice que de los aproximadamente 8,000 millones de personas que viven en el mundo, la mitad de ellos no tienen acceso a baños seguros e higiénicos. En algunos países, con excepción de algunas zonas urbanas, muchas personas defecan al aire libre. Por lo tanto, los delitos de violencia sexual y el brote de enfermedades infecciosas son problemas graves. La Cumbre de las Naciones Unidas de 2015 estableció el objetivo de "agua limpia y sanitarios limpios para todos". Las organizaciones internacionales y las ONG · ONP de ayuda humanitaria están tomando medidas. Brindan orientación sobre cómo construir baños, proporcionan materiales, promueven el lavado de manos después de usar el baño y difunden conocimientos sobre la vida higiénica. El 19 de noviembre de cada año, se celebra el "Día Mundial del Retrete," un día para crear conciencia sobre la sanidad.

Aunque los baños públicos de Japón han avanzado, todavía hay problemas que siguen siendo los mismos hoy que en el pasado. Esto significa que las colas para las mujeres son más largas que las de los hombres. Espero que este problema se pueda resolver y que los baños públicos sean cómodos y fáciles de usar para cualquier persona en cualquier momento.

Ahora ¿Cómo estarán los baños públicos de la ciudad de Okayama, donde vives? Ahora ¿Cómo estarán con los baños públicos de la ciudad de Okayama, donde vives? Echemos un vistazo a los baños públicos que utilizamos a diario.

Akura Volunteers

Published 4 times in a year in English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese and Vietnamese.

Harumi Kishimoto, Keiko Katayama, Hideshi Mori, Toshiko Shimoyama, Ha Kyou, Akie Sakata, Zaheed Mahmood

Facebook Page

The Okayama City International Friendship Association has set up an official Facebook page where you can find news and event information in multiple languages. Please use the 2D barcode to take a look.

<https://www.facebook.com/Kokusaika.OkayamaCity/>

Contact Details

International Exchange Lounge (Yūkô Kôryû Salon) in Nishigawa Ai Plaza 4F:

10-16 Saiwai-cho, Kita-ku, Okayama City, 700-0903.

Tel. 086-234-5882

International Affairs Division, Okayama City Hall:

1-1-1 Daiku, Kita-ku, Okayama City, 700-8544

Tel. 086-803-1112

<https://www.city.okayama.jp/0000012949.html>

Back issues from Reiwa 5th year are posted on our website.

