

あくら

Korean

아쿠라

2026년 1월 제 150호
ねん がつ だい ごう へんしゅうきぎょく おか や まし こくさいこうりゅうきょうぎかい
編集局:岡山市国際交流協議会

2026년 1월 제 150호
편집국:오카야마시 국제교류협의회

特集：野菜の花と花言葉

특집 : 채소꽃과 꽃말

日本の正月に、多くの家庭で作られる料理に「煮しめ」があります。野菜、こんにゃく、昆布、油揚げなどを甘辛く煮たものです。長時間をかけてじっくり煮詰めるので煮しめといえます。使われている野菜は、にんじん、ごぼう、れんこん、じゃがいも、絹さやえんどう、こんにゃくなどです。みなさんは、これらの花を見たことがありますか。

夏野菜のキュウリ、トマト、ゴーヤなどの花は、家庭菜園でもよく見かけ、黄色い小さなかわいい花を咲かせます。オクラも、ハイビスカスによく似た美しい花を咲かせます。開花から収穫までが短く気軽に栽培できます。が、煮しめに使う野菜の花はなかなか見かけることがありません。今回は、そういった珍しい野菜の花とその花言葉を紹介します。



【オクラの花】

日本の 설날에는 많은 가정에서 ‘니시메’라는 졸인 요리를 만듭니다. 채소, 곤약, 다시마, 유부 등을 달고 짭짤하게 졸인 음식입니다. 오래 보관하기 위해 국물이 남지 않도록 시간을 들여 충분히 졸이는 것에서 ‘니시메’라는 이름이 붙었습니다.

사용되는 채소에는 당근, 우엉, 연근, 감자, 키누사야

완두콩, 곤약 등입니다. 여러분은 이 채소들의 꽃을 본 적이 있으신가요?

여름 채소인 오이, 토마토, 여주 등의 꽃은 가정 채소밭에서도 쉽게 볼 수 있으며, 노란색의 작고 귀여운 꽃을 피웁니다. 오クラ도 하이비스커스를 닮은 아름다운 꽃을 피웁니다. 개화 후 수확까지의 기간이 짧아 비교적 쉽게 재배할 수 있습니다.

하지만, 니시메에 사용하는 채소들의 꽃은 흔히 보기가 어렵습니다. 이번에는 이런 보기 드문 채소꽃과 그 꽃말을 소개합니다.

<目次>

<목차>

とくしゅう やさい はな はなことば
特集：野菜の花と花言葉

シリーズ「人」：ザフリー・ナズラさん

ぶらり：一歩いて見て、そしてホッとしてー

おもてちょうしょうてんがい たの きっさてん
表 町 商店街で楽しもうレトロな喫茶店

せいかつじょうほう かんたんりょうり
生活情報&簡単料理：七草粥（ななくさがゆ）

おかやま うち め そと め ごう よ
岡山、内の目・外の目：「あくら」150号に寄せて

へんしゅういいん れんらくさき
あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先

p 1 特集：채소꽃과 꽃말

p 3 시리즈'사람': 자흐리 나즈라 씨

p 4 산책: -걸어보고 그리고 편안하게 즐기고-

오모테초 상점가에서 즐기는 복고풍 찻집

p 5 생활정보&간단요리: 칠초 죽(일곱가지 채소 죽)

p 6 오카야마 안팎의 눈: ‘아쿠라’ 150호를 맞으며

p 8 아쿠라 봉사 편집위원, 페이스북, 연락처

<にんじんの花>



にんじんは、花が咲くとオレンジ色の
食べられる根の部分が固くなってしま
うので、花が咲く前に収穫します。だ
から、畑でも見かけることが少ないで
すが、白くて、こんもりとドーム状の花を咲

かせ、美しくかわいらしい花です。花言葉は、「幼い夢」です。

<じゃがいもの花>



短歌にもよく読まれるほど美しく、
紫色のかわいい花をたくさん咲かせま
す。種類によっては白い花もあり、形は
ナスの花によく似ています。これは、じ
ゃがいもがナス科ナス属の植物だから

です。花言葉は、「慈愛」(ほかの人を深く思いやる気持ち)など
です。

<れんこんの花>



蓮の花がれんこんの花です。れんこ
んは、漢字で「蓮根」と書きますが、
本当は蓮の根ではなく地下茎(地面の
中にある植物の茎)です。蓮の花は
白色やピンクの花で、水面から高いところ

に伸びて咲きます。泥の中から清らかな花を咲かせるので、仏
教では大事にされます。墓や仏壇に供えられることが多いです。
蓮は無駄になるところがほとんどなく、花だけでなく実も生け花に
使われます。花言葉は「清らかな心」などです。

<絹さやえんどうの花>

絹さやえんどうは、スイートピーにとってもよく似た赤紫や白の
美しい花を咲かせます。実もよく似ていて食用になります。が、ス
イートピーの実には毒があり食べることはできません。花言葉は、
「未来の幸せ」「約束」などです。

<ニンニクの花>



最後に紹介するのは、にんにくの花
です。にんにくの花は丸い形をしてお
り、小さい花がすきまなく集まって咲
き、観賞用の花のようにかわいいで
す。色は白やピンクに近い薄紫色をし

ています。5月から7月頃に咲きますが、食用として栽培する場合
は、球根に栄養が集まるように、花茎(葉をつけず花だけをつける
茎)は摘み取られることが多いです。花言葉は、「勇気と力」な
どです。

野菜の花はまだたくさんあります。興味があればほかの野
菜の花も調べてみましょう。新しい発見がありますよ。

<당근꽃>

당근은 꽃이 피면 우리가 먹는 주황색 뿌리 부분이
딱딱해지기 때문에 꽃이 피기 전에 수확합니다. 그
래서 밭에서도 당근꽃을 보기 어렵지만, 실제로는 하
얇고 둥근 돔 모양의 아름답고 귀여운 꽃을 피웁니다.
꽃말은 '어린 꿈'입니다.

<감자꽃>

감자는 단가에도 자주 등장할 정도로 아름다운 보
라색 꽃을 많이 피웁니다. 품종에 따라 흰색 꽃을 피
우기도 하며, 모양은 가지꽃과 비슷합니다. 이는 감
자가 가지과 식물이기 때문입니다.

꽃말은 '자애' 등입니다.(남을 친절하게 대하고 존
중하는 마음)

<연근꽃>

연꽃이 바로 연근 꽃입니다. '연근'이라는 한자
를 쓰지만, 실제로는 연꽃의 '뿌리'가 아니라 땅속
줄기입니다. 연꽃은 흰색이나 분홍색 꽃을 물 위
에서 높이 뻗어 피웁니다. 진흙 속에서 깨끗한
꽃을 피우기에 불교에서 매우 소중히 여겨집
니다. 묘지나 불단에도 자주 올려집니다. 연
꽃은 버릴 것이 거의 없는 식물로, 꽃뿐 아니라
씨앗도 꽃꽂이에 사용됩니다.
꽃말은 '깨끗한 마음' 등입니다.

<기누사야 완두콩꽃>

기누사야 완두콩은 스위트피와 매우 비슷한
붉은빛이나 하얀색의 아름다운 꽃을 피웁니다.
꼬투리 모양도 비슷하며 식용이 가능합니다.
하지만 스위트피의 열매에는 독성이 있어
먹을 수 없습니다. 꽃말은 '미래의 행복',
'약속' 등입니다.

<마늘꽃>

마지막으로 소개할 것은 마늘 꽃입니다.
마늘꽃은 둥근 모양의 작은 꽃이 뭉뚱하게
모여 피며 장식용 꽃처럼 귀엽습니다. 색은
흰색이나 분홍빛을 띤 연보라색입니다. 5
월부터 7월경에 피지만, 식용으로 재배할
때는 영양이 구근(마늘쪽)에 집중되도록
꽃줄기를 잘라내는 경우가 많습니다.
꽃말은 '용기와 힘' 등입니다.

채소꽃은 이 밖에도 다양합니다. 흥미가
있다면 다른 채소꽃도 찾아보세요. 새로운
발견이 있을 것입니다.

シリーズ「人」：ザフリー・ナズラさん

観光で岡山を訪れる外国人も多くなり、街中で日本語以外の会話が聞こえてくるが増えました。そんな会話の中で、外国人が話す日本語がとても上手なことにびっくりすることもよくあります。

今回紹介する「ファジアーノスポーツクラブ」で仕事をするナズラさんもとても日本語が上手です。ナズラさんはマレーシアのジョホールバル市の出身です。



日本に興味を持ったきっかけは、小学生のころ食べた日本の餅アイスだったそうです。餅はマレーシアでもよく食べますが、アイスクリームとの組み合わせは、これまで知らない不思議な食感で一口食べてとりこになりました。日本への興味がどんどんふくらんで、ぜひ日本へという思いになって地元の大学予備教育センターで日本語を勉強しました。この時の指導者が日本なら岡山が住みやすいと教えてくれました。そこで、1998年岡山大学環境理工学部で留学し、環境にやさしい土木工学を研究しました。

卒業後、研究したことを生かした就職先を探しましたがなかなか見つからず、英会話講師になりました。その生徒の一人だったファジアーノの選手に試合観戦に誘われたことがファジアーノ岡山スポーツクラブとの出会いとなりました。マレーシアはサッカーが国民的スポーツです。自分でチケットを買ってファジアーノの応援にいく休日はすごく楽しいものになったそうです。

生まれ育ったジョホールバルのチームはとても強いのに、ファジアーノは J2。非常に支えがよいのあるチームなのでもっと応援しよう、J1 にもぜひ上がってほしい、と応援する気持ちが強くなりました。そんな時、ファジアーノ岡山スポーツクラブの求人募集を知って思い切って入社しました。2018年から正社員になり、現在はアカデミー事務局でスクール担当として働いています。

J1 に上がった現在は試合運営にも関わり、スタジアムでの仕事もしています。岡山で暮らして27年になるナズラさんは「日本がではなく、岡山が大好きです」とすてきな笑顔で話してくれました。

岡山の風景や好きな店などを趣味の写真にして SNS で発信していて、それを見てマレーシアから移住してきた人もいます。ファジアーノ岡山スポーツクラブの公式インスタグラムの運営もナズラさんは担当しています。岡山を大好きだと言ってくれたナズラさんのこれからの活躍が楽しみです。

シリーズ 人：ナズラ ナズラ さん

最近日本 オカヤマには 観光で 訪ねる 外国人が 増加して、街中에서도 日本語以外の 会話が 聞こえてくる ことが 増えてきました。そんな 会話の中で、外国人が 話す 日本語が とても 上手な ことに びっくり することも よく あります。

今回に 紹介する 人は ‘ファジアーノ スポーツ クラブ’で 仕事 している ナズラ さんです。彼女の 日本語 実力も かなり 高いです。ナズラ さんは マレーシア ジョホールバル 出身です。

彼女が 日本に 関心 する きっかけは 小学生の ころ 食べた 日本の 餅アイス だった そうです。餅は マレーシアでも よく 食べますが、アイスクリーム との 組み合わせは、これまで 知らない 不思議な 食感で 一口 食べて とりこ になりました。日本 への 興味が どんどん ふくらんで、ぜひ 日本へ という 思い になって 地元の 大学 予備 教育 センターで 日本語を 勉強 しました。この 時の 指導者 が 日本 なら 岡山が 住みやすい と 教えて くれました。そこで、1998年 岡山大学 環境 理工 学部で 留学 し、環境 に やさしい 土木 工学を 研究 しました。

卒業 後 研究 を 生かす 就職 先を 探 しましたが 見つからず、英会話 講師 になりました。その 生徒 の 一人 だった ファジアーノ の 選手 に 試合 観戦 に 誘 われた ことが ファジアーノ 岡山 スポーツ クラブ との 出会い となりました。マレーシア は サッカー が 国民 的 スポーツ です。自分で チケット を 買って ファジアーノ の 応援 に いく 休日は すごく 楽しい もの になった そうです。

生まれ 育った ジョホールバル の チーム は とても 強い のに、ファジアーノ は J2。非常に 支え が よい のある チーム なのでもっと 応援 しよう、J1 にも ぜひ 上が って ほしい、と 応援 する 気持ち が 強 くなりました。そんな 時、ファジアーノ 岡山 スポーツ クラブ の 求人 募集 を 知 って 思い 切 っ て 入社 しました。2018年 から 正社員 になり、現在は アカデミー 事務局 で スクール 担当 として 働 いています。

J1 に 上 が った 現在は 試合 運営 にも 関わり、スタジアム での 仕事 も しています。岡山 で 暮ら して 27年 になる ナズラ さんは 「日本 が ではなく、岡山 が 大好き です」と すてきな 笑顔 で 話 してく れました。

岡山の 風景 や 好きな 店 など を 趣味 の 写真 に して SNS で 発信 して いて、それ を 見て マレーシア から 移住 して きた 人も います。ファジアーノ 岡山 スポーツ クラブ の 公式 インスタグラム の 運営 も ナズラ さんは 担当 しています。岡山 を 大好き だ と 言 っ て くれた ナズラ さん の これ から の 活躍 が 楽しみです。

ぶらり：～歩いて見て、そしてホッとして～

表町商店街で楽しもうレトロな喫茶店

最近の日本では「昭和レトロ」といって、1950年代から1980年代のことを懐かしむことやそのころのものを好むことがブームになっています。

岡山県内で最大の商店街の表町商店街は、今から約400年前、岡山城とその城下町が整備されたことから始まります。今では300以上の商店が営業しています。ここには、レトロな雰囲気が感じられる喫茶店もあります。ぶらぶら歩きながら探してみましょう。



NTT前のバス停から道沿いに東に向かって歩いて行くと、ビルの地階に降りる階段があり、地下1階には開業して45年になる喫茶店があります。地下にあるので周りの騒がしさも気にならず、静

かな雰囲気の中にあります。店の外観と同じように、店内も渋い暗褐色でまとめられています。レンガをはった壁や飾ってある絵画、木彫の椅子やテーブルなど落ち着いた隠れ家のような雰囲気で、ほっと気持ちが落ち着く時間を過ごすことができます。おしゃれな食器でいただく料理や、ていねいに焙煎されている味わい深いコーヒーをゆっくりと楽しめるお店です。岡山グルメのえびめしを食べることができます。

さて、地上に出て次のレトロな喫茶店を探しましょう。そのまま道沿いに東にいくとオランダ通りにでます。オランダ通りを南に歩いて行くとアルファベットの店名が書かれている喫茶店があります。ウィンドウに飾られている料理のサンプルも多くありませんが、ここは開業して90年を超える岡山市で最も古い喫茶店です。店内の真ん中には、マスターがデザインした六角形のテーブルがあります。シャンデリアやデザイン性のある照明などレトロな中にも新しさを感じる喫茶店です。マスターが腕を振るう洋食は値段も高くなく、やさしい味のオムライスなどいつ行っても楽しめます。

お腹も満たされてきました。次は表町商店街の通りを南に歩いて歩きましょう。もう少しで西大寺町というあたりの立て看板に「一人喫茶専門店」とあります。看板が置かれている横の階段を上った2階が大正時代の喫茶店をイメージしたお一人様専用喫茶店です。照明を少し落とした店内には、木製の一人用のテーブルに一人用の椅子が置かれています。カウンター席もありますが、自分の好みの席で静かな時間を過ごすことができます。店内に流れているレコードからの音楽も気持ちよく聞こえます。



산책：-걸어보고 그리고 편안하게 즐기고-
오모테초 상점가에서 즐기는 복고풍 찻집



최근 일본에서는 ‘쇼와 레트로 (쇼와 복고풍)’이라 하여 1950년대부터 1980년 대까지의 시기를 그리워하며 그 시대의 물건을 좋아하는 것이 유행입니다.

오카야마현 내에서 가장 큰 상점가인 오모테초 상점가는, 지금으로부터 약 400년 전 오카야마성과 성하마을이 정비되면서 시작되었습니다. 현재는 300곳이 넘는 상점이 영업 중입니다. 이

곳에는 복고풍 분위기를 느낄 수 있는 찻집들도 있습니다. 천천히 걸으며 찾아보세요.

NTT 앞 버스 정류장에서 길을 따라 동쪽으로 걷다 보면, 건물 지하로 내려가는 계단이 보입니다. 그 지하 1층에는 개업한 지 45년이 된 찻집이 있습니다. 지하에 있어서 주변의 소음이 들리지 않고, 조용하고 차분한 분위기입니다. 가게의 외관과 마찬가지로 실내도 짙은 갈색 톤으로 꾸며져 있으며, 벽돌 벽과 걸려 있는 그림, 나무로 된 의자와 테이블이 어우러져 마치 숨겨진 아지트 같은 편안함을 느낄 수 있습니다. 세련된 식기에 담긴 음식과 정성껏 볶은 향 깊은 커피를 천천히 즐길 수 있는 가게입니다. 오카야마의 명물 요리인 새우볶음밥도 먹을 수 있습니다.

이제 다시 지상으로 올라와 다음 복고풍 찻집을 찾아볼까요? 길을 따라 계속 동쪽으로 가면 ‘네덜란드 거리’가 나옵니다. 이 거리를 남쪽으로 걷다 보면 알파벳으로 된 간판이 보이는 찻집이 있습니다. 진열창에 음식 모형이 많지는 않지만, 이곳은 창업한 지 90년이 넘은, 오카야마에서 가장 오래된 찻집입니다. 가게 한가운데에는 주인이 직접 디자인한 육각형 테이블이 놓여 있고, 샹들리에와 개성 있는 조명 등으로 더해져 복고풍 이면서도 세련됨이 느껴집니다. 주인이 정성껏 만드는



서양식 요리는 가격도 부담스럽지 않고, 부드러운 맛의 오므라이스 등 언제 가도 만족스럽게 먹을 수 있습니다.

배도 든든하게 채웠으니 이제 오모테초 상점가 거리를 남쪽으로 걸어가 봅시다. 조금 더 걸으면 ‘사이다이 지 초’라는 지역 근처의 입간판에 ‘1인 전용 찻집’이라는 글씨가 보입니다. 간판 옆 계단을 올라가면 2층에 위치한, 다이쇼 시대(1912~1926)를 이미지한 1인 전용 찻집이 있습니다. 조명을 은은하게 낮춘 실내에는 나무로 된 1인용 테이블과 의자가 놓여 있고, 카운터석도 있습니다.

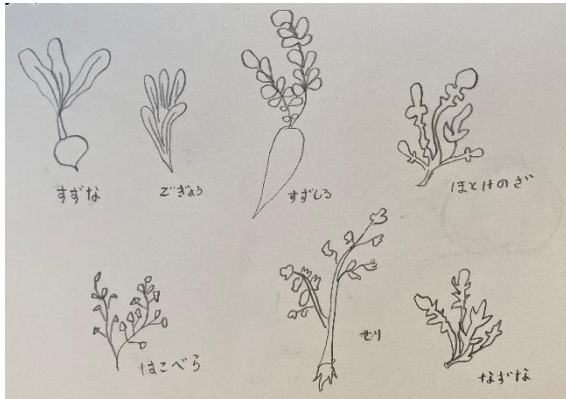
자신이 좋아하는 자리를 골라 조용한 시간을 보낼 수 있습니다. 실내에서는 레코드에서 흘러나오는 음악이 기분 좋게 들립니다.

2階にあるので、商店街を見下ろせる座席もあり、通りを行く人たちを見ながら過ごすのもいいです。食事だけでなく、サイフォンで入れたコーヒーやデザートを楽しみながら一人でゆっくりと過ごすことができる喫茶店です。

この他にも表町商店街には約70の飲食店があります。歩いてみてお気に入りの店を見つけるのもいいですね。

生活情報&簡単料理：七草粥（ななくさがゆ）

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ これぞ七草



日本人の多くは、大きな声でこれを暗唱した経験があるのではないでしょうか？これは、「春の七草（春に育つ七種類の草などの植物）」の名前です。七草粥はこの春の七草が入ったお粥のことです。

中国では、昔から1年に5回、季節が移り変わる区切りの日を決め、無病息災（病気をしないで健康で過ごすこと）を祈ります。1月7日（人日）、3月3日（上巳）、5月5日（端午）、7月7日（七夕）9月9日（重陽）で五節句といいます。このうち1月7日（人日の節句）に、唐の時代（7世紀初～）7種類の葉（草）の入ったお粥を食べて無病息災を願ったことから七草粥が始まったと言われています。

これが、平安時代（8世紀末～）日本に伝わり、江戸時代（17世紀初～）にイベントとしてとりあげられたことで多くの人々にも広まり、日本の風習になったそうです。

1月7日に七草粥を食べるのは、野菜が不足しがちな冬にしっかりと青い葉っぱを取り入れ、無病息災を願うためです。また、正月のごちそうで疲れた胃腸を休めるためという説もあります。現在では、この目的で多くの人に広まっているようです。

七草には次のような効き目があると言われています。

- せり 胃をじょうぶにする。血圧を下げる。
- なずな 解毒作用がある。むくみに効く。
- ごぎょう（ハハコグサ） せき、たん、のどの痛みをおさえる。
- はこべら（ハコベ） 腹痛をおさめる。歯槽膿漏に効く。
- ほとけのざ 胃をじょうぶにする。食欲を増す。
- すずな（カブ） 胃腸を整える。しもやけに効く。
- すずしろ（ダイコン） 美容や風邪に効く。

2층이 있어 상점가를 내려다보며 오가는 사람들을 보는 재미도 있습니다. 식사뿐만 아니라, 사이편으로 내린 커피나 디저트를 즐기며 혼자만의 여유로운 시간을 보내기 좋은 곳입니다.

이 외에도 오모테초 상점가에는 약 70곳의 음식점이 있습니다. 걸으며 자신에게 맞는 가게를 찾아보는 것도 즐거운 경험이 될 것입니다.

생활정보&간단요리:칠초 죽(일곱가지 채소 죽)

미나리, 냉이, 별꽃, 벼룩나물, 광대나물, 순무, 무 이것이 바로 일곱 가지 채소

일본인의 대부분은 큰 소리로 이것을 암송한 경험이 있는 것이 아닐까요? 이것은 '봄의 일곱 가지 풀(봄에 자라는 일곱 가지 식물)'의 이름입니다. 칠초 죽은 봄 채소가 일곱가지 들어간 죽을 말합니다.

중국에서는 예로부터 1년에 다섯 번 계절이 바뀌는 날을 정해 무병장수(병 없이 건강하게 지내는 것)를 기원했습니다. 1월 7일(인일), 3월 3일(상사), 5월 5일(단오), 7월 7일(칠석) 9월 9일(중양)로 이를 오절구라고 합니다. 이 중 1월 7일(인일)에 당나라 시대(7세기 초~) 에 일곱 가지의 잎(풀)이 들어간 죽을 먹고 무병장수를 기원한 데서 칠초 죽이 시작되었다고 합니다.

이것이 헤이안 시대(8세기 말 부터) 일본에 전해지고 에도 시대(17세기 초 부터)에 행사로 자리잡으면서 많은 사람들에게도 널리 퍼져 일본의 풍습이 되었다고 합니다.

1월 7일에 칠초 죽을 먹는 것은 채소가 부족하기 쉬운 겨울에 제대로 된 푸른 잎 채소를 먹어 무병장수를 기원하기 위함입니다. 또한 설음식으로 지친 위장을 쉬게 하기 위해서라는 설도 있습니다. 현재는 이런 목적으로 많은 사람들에게 널리 퍼진 것 같습니다.

칠초에는 다음과 같은 효능이 있다고 알려져 있습니다.

- 미나리 - 위를 튼튼하게 함. 혈압을 낮춤.
- 냉이 - 해독 작용이 있음. 부종에 효과가 있음.
- 별꽃 - 기침, 가래, 인후통 완화.
- 벼룩나물 - 복통 완화. 치주 질환 개선.
- 광대나물 - 위 기능 강화. 식욕 증진.
- 순무 - 위장 정돈. 동상 완화.
- 무 - 미용이나 감기 예방에 효과.

では、このように効き目のある七草が入っている七草粥の作り方を紹介します。

七草粥の作り方



スーパーなどで売っている七草1パックで4人分作れます。
炊飯器を使う場合と鍋を使う場合の2通りの作り方を紹介します。

材料(4人分)

米	1合
塩	小さじ3分の1
水	炊飯器の場合はおかゆモードで

鍋の場合は米の6倍で。

春の七草1パック

- ① 七草のうち、すずな、すずしろは、茎、葉を切り離し、白い部分を薄い輪切りにする。
- ② 鍋にたっぷりの湯をわかして①を入れる。2分ゆでザルにあげる。
- ③ ②の鍋に、①の葉と茎、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざを入れる。中火で1分ほどゆで、冷水に上げて水気を絞り粗く刻む。
- ④ 炊く
(炊飯器) 釜に洗った米を入れ、おかゆ1合の目盛りまで水を加え、おかゆモードで炊く。
(鍋) 鍋に米とその6倍の水を入れる。沸騰するまでは強火で、沸騰してからは弱めの中火で約30分炊く。(ふたをずらして蒸気を抜きながら)
- ⑤ 炊きあがったら七草と塩を加え、ひと混ぜして完成。

2026年の「無病息災」を願い、正月のごちそう続きで疲れた胃を休めるためにぜひチャレンジしましょう。

그럼 이렇게 효과가 좋은 칠초가 들어 있는 칠초 죽 만드는 방법을 소개하겠습니다.

-칠초 죽 만드는 법-

슈퍼 등에서 판매하고 있는 칠초 1팩으로 4인분을 만들 수 있습니다.

밥솥을 사용하는 경우와 냄비를 사용하는 경우의 두 가지 방법을 소개합니다.

재료(4인분)

쌀: 한 컵
소금: 3분의 1 작은 술
물: 밥솥-죽 모드로, 냄비-쌀의 6배.
봄 칠초 한 팩

- ① 칠초 중 순무나 무는 줄기, 잎을 떼어내고 흰부분을 얇게 썰다.
- ② 냄비 물을 넉넉히 넣고 ①을 넣는다. 2분 삶은 뒤 채반에 건진다.
- ③ ②의 냄비에 ①의 잎과 줄기, 미나리, 냉이, 별꽃, 벼룩나물, 광대나물을 넣는다. 중불에서 1분 정도 삶아 찬물에 올려 물기를 짜서 곱게 다진다.
- ④ 죽 짓기
밥솥: 솥에 씻은 쌀을 넣고 죽 눈금까지 물을 부어 죽 모드로 조리한다.
냄비: 냄비에 쌀과 6배의 물을 넣는다. 끓기 전까지는 센불, 끓기 시작하면 중약불로 약 30분간 끓인다.
(뚜껑을 조금 열어 증기를 빼며 조리)
- ⑤ 다 익으면 칠초와 소금을 넣고 가볍게 섞으면 완성.

2026년의 '무병장수'를 기원하며 설음식으로 지친 위를 쉬게 하는 의미로 꼭 만들어 보세요.

岡山内の目・外の目:「あくら」150号に寄せて

1992년 12월에 제1호를 발행한 다언어 생활정보지「아쿠라」는今回で150号になりました。そこで、これまでのあゆみと、毎号の編集から発行までの様子を紹介することにします。

「아쿠라」는、はじめは2か月に1회5ページで発行し、日本語、英語、中国語、スペイン語を同じ用紙に並べて書いていました。60号から3か月に1회(年4回)発行になり、2号より韓国語、92号よりポルト갈語、111号よりベトナム語が加わりました。また、78号から、岡山市のホームページでも読むことができるようになりました。現在、2000部発行しています。37号から今の形になりました。

오카야마 안팎의 눈 :아쿠라 제 150호를 맞으며

1992년 12월에 제1호를 발행한 다언어 생활정보지「아쿠라」는 이번에는 제150호를 맞이했습니다. 이번에는 그동안의 걸어온 여정과, 매 호가 어떻게 기획되고 발행되는지를 소개합니다.

「아쿠라」는 창간 당시 2개월에 한 번, 5페이지 분량으로 발행되었으며, 일본어, 영어, 중국어, 스페인어가 같은 지면에 나란히 실렸습니다. 60호부터는 3개월에 한 번(연 4회) 발행으로 변경되었고, 제2호부터 한국어, 92호부터 포르투갈어, 111호부터 베트남어가 추가되었습니다.

또한 78호부터는 오카야마시의 홈페이지에서도 열람할 수 있게 되었습니다. 현재는 2,000부를 발행하고 있으며, 37호부터 지금의 형태로 정착했습니다.

全国の市町村にはたくさんの情報紙がありますが、「あくら」のように、1ページに同じ内容を日本語と6か国語に翻訳し並べて発行しているのはとても珍しいそうです。また、これまでの取り組みが認められ、昨年1月には岡山市の「愛の泉 まちづくり賞」を受賞しました。

「あくら」発行の目的は、外国出身で岡山に住んでいる人たちに、岡山のことを身近に感じてほしい、生活に必要なことを知ってほしいということです。また、日本語と外国語を並べて書くことで、日本語の勉強の助けになってほしいという目的もあります。そこで、私たちは、1. できるだけ身近なことを、2. できるだけやさしい日本語で、3. 実際に役立つように、を心がけて編集しています。

現在、ボランティアの編集委員は外国出身の2人も含め岡山大好きの7人。各号に載せる内容を話し合う編集会議は年8回。関心のあること、伝えたいことを持ち寄り、わいわいがやがや話題が盛り上がり時間をオーバーすることもよくあります。内容と担当が決まると取材と原稿の執筆です。ここで悩むのが民間の商店、施設、個人などの名前をどこまで取り上げていいのかということです。岡山市国際課の意見を聞くこともあります。さらに、できるだけやさしくわかりやすい日本語で書くことを心がけていますが、どうしてもやさしくできない言葉もあり一番苦労するところです。出来上がった原稿を読み、内容や日本語のチェックや手直しをして6人の翻訳者に渡します。翻訳原稿が戻ってきたらいいよいよ紙面づくりです。

編集・発行の「縁の下力持ち」(目立たないけど大事な役割を果たしている人)が友好交流サロンの担当スタッフです。パソコンを使ってすべての原稿を仕上げる、ページのレイアウトを考える、すべての日本語に読みがなをつける、そして、時々わがままになる印刷機のご機嫌を取りながら8ページ2000部を印刷して発送します。こうして手元にあくらが届きます。

皆さんからの一言です。

○読者から「日本の文化や岡山のことがよくわかっていいです。日本語と外国語を並べて載せる形はとてもいいです。自分の国の言葉を日本語ではどういうか、見比べてすぐにわかり日本語の勉強にたいへん役立っています。新しく友達になった外国人にも日本語で教えてあげることができ助かっています。」

○翻訳者から「あくら」の翻訳を通じて、岡山の歴史や名所について学ぶことができます。あくらにはいろいろな興味深い記事が載っているの、いつも新しい発見があります。過去の号を振り返るのも楽しいです。翻訳を続ける中で、文化の理解が言語の理解には大事であることを強く感じています。文化や歴史を知ること、表現の背景がわかり、より深く意味を理解できると実感しています。これからも様々な興味深い記事を発信してほしいと思います。」

전국 각지의 시·정·촌(지방자치단체)에도 다양한 정보가 있지만, 「아쿠라」처럼 한 페이지 안에 동일한 내용을 일본어와 6개 언어로 나란히 기재 하는 형태는 매우 드문 사례라고 합니다. 또한 그간의 꾸준한 활동이 인정되어, 작년 1월에는 오카야마시 ‘사랑의 샘’도 시 만들기 상을 받았습니다.

「아쿠라」를 발행하는 목적은, 오카야마에 사는 외국 출신 사람들에게 오카야마를 가깝게 느끼게 하고, 생활에 필요한 정보를 전하는 것입니다. 또한, 일본어와 외국어를 나란히 실어 일본어 학습에 도움이 되기를 바라는 목적도 있습니다. 그래서 편집팀은 다음 세 가지를 늘 염두에 두고 있습니다. 1.가능한 한 생활과 가까운 주제를 다루기, 2.가능한 한 쉬운 일본어로 쓰기, 3.실제 생활에 도움이 되는 내용을 담기.

현재 「아쿠라」의 편집위원은 오카야마를 사랑하는 7명, 그중 2명은 외국 출신의 자원봉사자입니다. 내용을 논의하는 편집회의는 연 8회 열리며, 각자 관심 있는 주제나 전하고 싶은 이야기를 가져와 자유롭게 의견을 나눕니다. 이야기가 너무 흥미로워 시간이 초과하는 일도 자주 있습니다. 내용과 담당자가 정해지면 취재와 원고 작성이 시작됩니다. 이때 늘 고민되는 것은, 민간 상점이나 시설, 개인의 이름을 어디까지 다뤄도 될까 하는 점입니다. 이럴 때는 오카야마시 국제과의 의견을 듣기도 합니다. 또한 ‘쉬운 일본어’로 쓰려고 노력하지만, 아무리 해도 단순화하기 어려운 표현도 많아 늘 고민이 많습니다. 완성된 원고는 내용과 일본어를 여러 차례 교정한 뒤 6명의 번역자에게 전달됩니다. 번역된 원고가 돌아오면, 본격적인 지면 편집이 시작됩니다.

편집, 발행의 보지 않는 힘(그림자 속의 조력자)는 바로 우호교류살롱의 담당 스태프들입니다.

이들은 컴퓨터를 이용해 모든 원고를 정리하고, 페이지 구성을 고민하며, 모든 일본어에 후리가나(읽는 법 표기)를 붙입니다. 그리고 때로는 고장이 잦은 인쇄기를 달래가며 8페이지짜리 2,000부를 인쇄하고 발송합니다. 이렇게 해서 여러분의 손에 「아쿠라」가 전해지는 것입니다.

여러분들의 의견입니다.

○ 독자로부터 “일본의 문화와 오카야마에 대해 잘 알 수 있어서 좋아요. 일본어와 외국어를 나란히 실는 형식이 정말 좋습니다. 자신의 모국어와 일본어를 비교하며 바로 이해할 수 있어서 일본어 공부에 큰 도움이 됩니다. 새로 사귄 외국인 친구에게 일본어로 알려줄 때도 도움이 되고 있어요.”

○ 번역자로부터 “「아쿠라」 번역을 통해 오카야마의 역사나 명소에 대해 배울 수 있습니다. 항상 흥미로운 기사가 많아 새로운 발견이 있고, 과거의 호를 돌아보는 것도 즐겁습니다. 번역을 하며 느낀 것은 ‘언어 이해에는 문화 이해가 필수’라는 점입니다. 문화와 역사를 알면 표현의 배경을 이해할 수 있어, 의미를 더 깊이 파악할 수 있습니다. 앞으로도 흥미로운 기사를 계속 전해 주시길 바랍니다.”

○編集委員から「あくらの原稿を担当すると苦勞することもあります。が、取材や原稿の執筆を通して、岡山のことを改めて知ったり確かめたり勉強になることが多いです。」

○担当スタッフから「あくらは、すべてスタッフの手作業で頑張っていて皆様に届けています。その中で、今までに岡山のことをたくさん学びました。」

時代が進み、30年前とは社会のようすも情報の伝え方もずいぶん変わってきました。「あくら」は予算の関係もあり、二色刷り印刷であり目立たない情報紙です。作業も大変ですが、手づくりの良さを大切にしながら中身で勝負とばかりに、編集委員・スタッフは協力しながら頑張っています。ぜひ感想をお寄せください。また、編集委員も募集しています。お待ちしております。



○ 편집위원으로부터 “‘아쿠라’의 원고를 맡으면 어려운 점도 많지만, 취재와 집필을 통해 오카야마에 대해 새롭게 배우는 일이 많습니다.”

○ 담당 스태프로부터 “‘아쿠라’는 모든 과정을 직접 손으로 제작해 여러분께 전달합니다. 그 과정에서 오카야마에 대해 정말 많은 것을 배웠습니다.”

세월이 흐름에 따라 30년 전과는 사회의 모습도, 정보 전달 방식도 크게 달라졌습니다.

「아쿠라」는 예산의 제약도 있어 2색 인쇄의 소박한 정보지입니다. 작업은 힘들지만, ‘손으로 만드는 따뜻함’을 소중히 하며, ‘겉모습보다 내용으로 승부한다’는 마음으로 편집위원과 스태프가 힘을 합쳐 노력하고 있습니다. 여러분의 감상이나 의견을 꼭 들려주세요. 또한 편집위원을 모집 중이니, 관심 있는 분들의 참여를 기다립니다.

あくらボランティア編集委員

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

아쿠라 자원봉사 편집위원

기시모토 하루미, 가타야마 케이코, 모리 히데시, 시모

야마 토시코, 교 하, 사카타 아키에,

자비도 마하무도

Facebook

岡山市国際交流協会の公式Facebookでは、当協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/>

Facebook

오카야마시 국제교류협회의 공식 페이스북을 개설하여 당 협회의 소식이나 이벤트정보 등을 다국어로 전달하고 있습니다.

2차원 코드나 아래 주소를 참고해주세요.

<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。

연락처

우호교류살롱 (니시가와 아이플라자 4층)

〒700-0903 오카야마시 기타구 사이와이초 10-16

TEL: 086-234-5882

오카야마시청 국제과:

〒700-8544 오카야마시 기타구 다이쿠 1-1-1

TEL: 086-803-1112

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

지난호(레이와 5년도분부터)의 백넘버를 홈페이지에 게재했습니다.

