

あくら

Portuguese

AKURA

2026年1月 第150号 編集局:岡山市国際交流協議会

Akura nº 150 Outubro de 2026
Departamento Editorial: Associação
de Intercâmbio Internacional do
Município de Okayama

特集：野菜の花と花言葉

Tópico: Flor de hortaliças e a linguagem secreta das flores.

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います。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】

Um prato caseiro muito preparado para o Ano Novo é o “nishime”. É uma receita de cozido de verduras, *konnyaku*, alga *kombo*, *aburaage* (fatias de tofu frito), etc., com o sabor adocicado. Para conservar o prato, o preparo é feito lentamente, cozinhando até ferver todo o caldo que significa *nitsumeru* derivando assim o nome e *nishime*. As verduras usadas são a cenoura, bardana, raiz de lótus (*renkon*), batata inglesa, ervilha *kinusaya endow*, *konnyaku* (feito da raiz de konjac). Alguma vez já viram as flores dessas verduras? Foto ao lado: flor de quiabo

As flores das verduras populares do verão, como pepino, tomate, *gōya* (melão-de-são-caetano) normalmente se encontram em canteiros, podem ser vistas nas suas formas pequenas e de cor amarela. Também é fácil ver a flor do quiabo, pois o tempo de cultivo desde a floração até a safra, é curto e pode-se ver a flor bonita que se parece com a flor de hibisco. Porém, as flores das verduras usadas no *nishime* não são fáceis de avistar. Aqui apresentaremos as flores que não são comuns e a respectiva linguagem secreta das flores (floriografia).

<目次>

ÍNDICE

特集：野菜の花と花言葉

p 1 Tópico: Flor de hortaliças e a linguagem secreta das flores

シリーズ「人」：ザフリー・ナズラさん

p 3 Série “Pessoa”: Sra. Zahri Nazra

ぶらり：一歩いて見て、そしてホッとしてー

表 町商店街で楽しもうレトロな喫茶店

p 4 Perambulando: —Apreciar e relaxar—
Cafeterias Retrô da rua comercial, Omote-cho

生活情報 & 簡単料理：七草粥（ななくさがゆ）

p 5 Informações do cotidiano e culinária simples: *Nanakusagayu*

岡山、内の目・外の目：「あくら」150号に寄せて

p 6 Okayama, visto por dentro e por fora: em ocasião da edição Akura 150ª

あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先

p 8 Editores voluntários do Akura / Facebook / Contatos

<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
ゃがいもの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。

[Flor de cenoura]

Quando a cenoura começa a florir, a raiz comestível de cor laranja se endurece, por isso, a colheita da cenoura faz-se antes do florescimento. Assim, é difícil ver as flores de cenoura no campo. A flor é a reunião de pequenas flores em ramo, de cor branca, bem delicada. A linguagem secreta da flor de cenoura é “sonho de infância”.

[Flor de batata inglesa]

A flor é roxa, delicada e flora em grande quantidade, e por sua beleza muitas vezes aparece em versos de *Tanka*. Algumas espécies são de flores brancas e a forma é muito parecida com a flor de berinjela. Isto porque a batata inglesa é uma planta relativa à família da berinjela. A linguagem secreta da flor da batata é “*jiai*”(um sentimento de profundo afeto às pessoas).

[Flor de renkon]

A flor de *renkon* é a flor de lótus. Na caligrafia em kanji é apresentado com os caracteres de “lótus” e “raiz”, cuja leitura é *renkon*. Porém, o *renkon* não é a parte da raiz, mas sim o rizoma (caule subterrâneo) da flor de lótus. As cores da flor de lótus são rosa ou branca. A flor brota bem alto da superfície da água. A flor que cresce da lama, tem o sentido muito importante no budismo. É uma flor muito ornamentada em sepultura ou santuário. Não apenas a flor, mas também as sementes também são usadas como ornamentos, assim, o lótus é uma planta aproveitável em todas as suas partes. A linguagem secreta da flor é “Alma pura”.

[Flor da ervilha *kinusaya endow*]

A flor da ervilha *kinusaya endow* é semelhante a da ervilha-doce, com cores vermelho-roxo ou branco. O fruto também é bem parecido, mas contrário ao *kinusaya endow*, o fruto da ervilha-doce é tóxico não podendo ser consumido. A linguagem secreta da flor do *kinusaya endow* é “Felicidade do futuro” e “Promessa”.

[Flor de alho]

A última flor que apresentamos é a flor de alho. A flor apresenta-se em formato de esfera que é a reunião de pequenas flores em grande quantidade, unidas sem deixar espaço. É uma flor meiga que parece mais para fins ornamentais. A cor é branca ou roxo claro, quase róseo. A flor brota desde maio até julho, mas se o alho é cultivado para consumo, normalmente o caule das flores (o caule que não tem folhas) são extraídos para nutrir melhor os bulbos. A linguagem secreta da flor de alho é “Coragem e força”.

São inúmeras as flores de hortaliças. Se você estiver interessado, que tal procurar saber sobre as flores de hortaliças. Poderão descobrir coisas novas.

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Instagram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。

Série “Pessoa”: Sra. Zahri Nazra

O número de estrangeiros na cidade de Okayama aumentou graças ao turismo e sentimos que também aumentou a oportunidade de ouvir idiomas estrangeiros, além do japonês. Dentre os diálogos que ouvimos, o que nos surpreende é o alto nível do japonês falado pelos estrangeiros.

A Sra. Nazra que apresentamos aqui, trabalha no clube esportivo “Fagiano Sport Club” e é fluente no japonês. A Sra. Nazra é natural da cidade de Johor Bahru, na Malásia.

O que a fez se interessar pelo Japão foi o sorvete japonês, *Mochi-ice* que provava quando estava no curso primário. O *mochi* é muito popular na Malásia, mas a combinação com o sorvete foi algo diferente, uma textura que nunca tinha provado antes e deslumbrou-se na primeira bocado. A partir daí o interesse pelo Japão foi crescendo, até que começou a estudar o japonês no centro educacional pré-universitário da sua região, já com a intenção de vir para o Japão. Na época, o seu orientador aconselhou-a para morar em Okayama. Assim, em 1998, ingressou na Faculdade de Ciência e Tecnologia Ambiental da Universidade de Okayama, onde estudou sobre a Engenharia Verde.

Depois de formar-se no curso, procurou o emprego onde pudesse aproveitar a sua pesquisa, mas não conseguiu. Então, tornou-se professora de língua inglesa. Conheceu o time do Fagiano Okayama Sport Club, quando um dos seus alunos de inglês que era jogador do Fagiano, convidou-a para assistir o jogo. Assim como no Japão, o futebol é um esporte popular na Malásia. A partir daí, nos dias de sua folga, comprava o bilhete para acompanhar os jogos, assim, torcer para o Fagiano tornou-se a sua diversão.

O time de futebol de Johor Bahru, a sua cidade natal, é um time muito forte, mas o Fagiano era um time da liga J2 (segunda divisão). Tendo a mesma paixão pelos dois times, o sentimento de querer que o Fagiano subisse à liga J1, fortalecia cada vez que torcia. Pois sentia que era um time que valia a pena apoiar. Até que um dia, esta soube da vaga de emprego no Fagiano Okayama Sport Club. Tomou a decisão e conseguiu empregar-se no clube. É funcionária efetiva desde 2018 e atualmente trabalha no escritório acadêmico como Coordenadora escolar.

Hoje, depois que o time subiu para a liga J1, está envolvida na administração das partidas dos jogos e trabalha também no estádio de futebol. A Sra. Nazra está no Japão há 27 anos e diz com um sorriso encantador:— “Não é o Japão, é Okayama que eu adoro!”

O seu hobby é tirar fotos e compartilhando essas fotos das paisagens e lojas interessantes de Okayama na rede social, chamou a atenção de pessoa que se mudou da Malásia para cá. A produção do oficial Instagram do Fagiano Okayama Sport Club é feita também pela Sra. Nazra. Esperamos ver mais as atividades futuras da Sra. Nazra que expressa o seu carinho por Okayama.

ぶらり：～歩いて見て、そしてホッとして～

おもてちょうしょうてんがいの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。レンガを張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も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「ひとり喫茶専門店」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。



Perambulando:—Apreciar e relaxar—

Cafeterias Retrô da rua comercial, Omote-cho



Ultimamente o “boom” é sentir a nostalgia dos anos 50 até os anos 80 e apreciar as coisas daquela época, o qual é chamado de “Showa Retro” no Japão.

A rua comercial de Omote-cho é o maior bairro comercial da província de Okayama e tudo começou há quase 400 anos atrás quando o castelo de Okayama e a cidade que envolve o castelo foram construídos. Hoje, são mais

de 300 instalações comerciais em funcionamento. Aqui, podemos encontrar cafeterias com ambiente retrô. Vamos procurar enquanto perambulamos.

Andando desde a parada de ônibus “NTT mae” em direção leste, deparamos com uma escada que nos leva ao subsolo do prédio. Descendo ao primeiro andar do subsolo, chegamos numa cafeteria que funciona há 45 anos. Por ser no subsolo, o ambiente é silencioso. O interior é igual a parte exterior, coordenado em tonalidade moderada de castanho escuro. Os tijolos das paredes, as pinturas em quadros, as mesas e cadeiras de madeira fazem do ambiente um local secreto, o qual nos relaxa e o tempo passa calmamente. Pode-se apreciar a comida servida em louças elegantes, e saborear o sabor



do café rico, cuidadosamente torrado. Também é servido o prato gourmet de Okayama, o *ebimeshi*.

Saindo da cafeteria, partimos em busca de outra cafeteria retrô. Continuando na mesma direção leste, atingimos a rua *Oranda Dôri*. Seguindo a direção sul da rua

Oranda Dôri, encontramos uma cafeteria com a placa escrita em alfabeto. Nas vitrines estão as poucas amostras dos pratos servidos, mas aqui é uma das mais antigas cafeterias da cidade que funciona há mais de 90 anos. No centro do interior há uma mesa hexagonal que foi desenhada pelo próprio dono da cafeteria. É um destaque moderno entre os arranjos de desenhos retrô, como os lustres e o chandelier. O omelete de textura suave, e os pratos ocidentais preparados com maestria pelo dono da loja, são de preços acessíveis e que são servidos em qualquer momento.

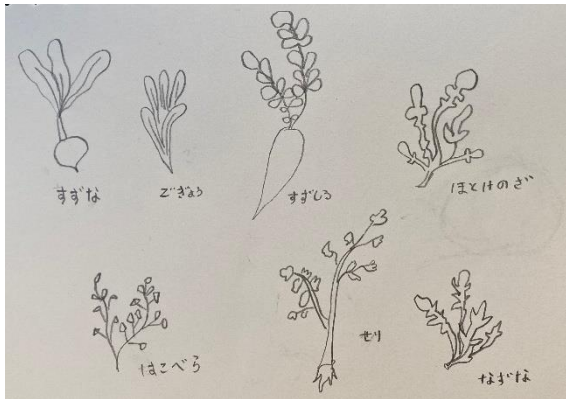
Com a barriga satisfeita, continuamos a caminhada pela rua comercial de Omote-cho, na direção sul. Quase chegando no local de Saidaiji-cho, encontramos uma placa escrito na vertical, “*Hitori Kissaten Senmonten*” (Cafeteria exclusivo para desacompanhado). Ao lado da placa tem uma escada que nos leva ao andar primeiro. A cafeteria é decorada em aspecto da era *Taisho* e exclusivamente para quem está desacompanhado, ou seja, sozinho(a). A iluminação é com luz baixa, e a mesa e cadeira é arrumada para uma pessoa. Também há assentos no balcão e o usuário pode escolher onde mais sentir à vontade. O música tocadas em discos também ajuda o som do ambiente.

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のでしょうか？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（病気をしてい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。

A cafeteria fica no primeiro andar, e há assentos para ver de cima a rua comercial. Ver as pessoas passarem também é uma opção para deixar o tempo passar. É uma cafeteria onde poderão tomar refeição, ou apenas tomar um café com sobremesa e sozinho.

Além dessas cafeterias, na rua comercial de Omote-cho tem quase 70 lojas para comer. Procurar um local de preferência durante uma caminhada é um bom passatempo.

Informações do cotidiano & Culinária simples: Nanakusagayu

Eis as sete ervas que juntas representam a primavera no Japão: *Seri* (agrião-d'água), *Nazuna* (bolsa-de-pastor), *Gogyo* (*Gnaphalium affine*), *Hakobera* (morugem), *Hotokenozaka* (*koonitabirako*), *Suzuna* (nabo redondo), *Suzushiro* (nabo daikon).

Acho que recitar os nomes das sete ervas da primavera é algo que a maioria dos japoneses já tentaram fazer nem que seja uma vez na vida, certo? Essas são as ervas, chamadas de “*haru no nanakusa*” (sete ervas da primavera). E o *nanakusagayu* é um tipo de mingau de arroz com essas sete ervas.

Originária da China, cinco vezes ao ano, nas datas que demarcam a mudança de estação, eram feitas as preces de boa saúde e afastar a doença, chamado de “*mubyouosokusai*”. Os cinco principais festivais sazonais (*Go-sekku*) são: 7 de janeiro (*Jinjitsu*), 3 de março (*Jyōshi*), 5 de maio (*Tango*), 7 de julho (*Tanabata*) e 9 de setembro (*Chōyō*). Diz-se que a tradição de comer mingau de arroz com sete ervas começou na antiga China, durante a Dinastia Tang (início do séc.VII) quando o povo desejou a boa saúde e a prevenção de doenças, e que levou à prática de consumir mingau de arroz contendo sete tipos de folhas (ervas).

Este hábito veio para o Japão na Era Heian (final do séc.VIII) mas apenas na Era Edo (Início do séc.XVII) passou a ser um tipo de evento, o qual se expandiu ao público e hoje tornou-se um costume japonês.

Comer o mingau de sete ervas no dia 7 de janeiro, significa nutrir-se durante a época fria quando falta verduras, com as folhas verdes de ervas, desejando uma boa saúde e prevenindo-se contra doenças. Há também a teoria de que o mingau serve para descansar o estômago após a fartura da comida de Ano Novo. Atualmente, esta é a teoria no qual muitos seguem. Diz-se que o mingau de sete ervas serve para:

- Seri* : fortalecer o estômago, abaixar a pressão arterial.
- Nazuna* : tem elementos desintoxicantes, alivia o inchaço.
- Gogyo* (*hahakogusa*): aliviar a tosse, mucosidade, dor na garganta.
- Hakobera* (*hakobe*): aliviar a dor de barriga, eficaz para gengivite supurativa.
- Hotokenozaka* : fortalecer o estômago, aumentar o apetite.
- Suzuna* (*kabu*): ajudar a digestão, eficaz para perniose.
- Suzushiro* (*daikon*) : eficaz para a beleza e para resfriados.

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い胃を休めるためにぜひチャレンジしましょう。

岡山内の目・外の目：「あくら」150号に寄せて

1992年12月に第1号を発行した多言語生活情報紙「あくら」は今回で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。

「あくら」は、はじめは2か月に1回5ページで発行し、日本語、英語、中国語、スペイン語と同じ用紙に並べて書いていました。60号から3か月に1回(年4回)発行になり、2号より韓国語、92号よりポルトガル語、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。

Sabendo os efeitos das sete ervas, agora vamos cozinhar o mingau de sete ervas (*nanakusagayu*).

—Como preparar—

Poderão achar no supermercado, o pacote das sete ervas e com um pacote é possível preparar 4 porções. Apresentamos aqui dois modos de preparo: com a panela elétrica e com uma panela comum.

Ingredientes (quatro porções)

Arroz - um copo

Sal - 1/3 col.chá

Água - na panela elétrica, usar o modo de “okayu”.

- na panela comum, 6 vezes a mais da quantidade de arroz.

Haru no Nana kusa (sete erva da primavera) um pacote

- ① Cortar em fatias finas as partes brancas das ervas *suzana* e *suzushiro*, depois de separar as folhas do caule.
- ② Ferver a água na panela e colocar o item ① e ferver por uns 2 minutos e depois escoar numa peneira.
- ③ Na mesma panela do item ②, ferver por um minuto em fogo médio, as folhas os caules do ①, o *seri*, o *nazuna*, o *gogyō*, o *hakobera* e o *hotokenoza*. Passado um minuto, colocar tudo em água gelada e depois de espremer bem a água, cortar em fatias grandes.
- ④ Cozinhar.
(Panela elétrica) colocar o arroz lavado na panela, e a água até a linha 1 de *okayu*, e ligar a panela no modo “okayu”.
(Panela comum) colocar o arroz e a água 6 vezes mais do que o arroz. Cozinhar em fogo forte até ebulir e depois de fervido, deixar em fogo médio quase baixo por quase 30 minutos. (Abrir de vez em quando a tampa para tirar o vapor)
- ⑤ Quando estiver pronto, adicionar as ervas e sal e misturar para servir.

Em 2026, desfrutem com uma nova receita, para desejar o “*mubyouosokusai*” (boa saúde e prevenção de doenças) e para descansar o estômago após os comes e bebes da celebração do Ano Novo comendo o mingau de sete ervas.

Okayama, visto por dentro e por fora: em ocasião da edição Akura 150ª

A revista multilíngue de informação sobre o estilo de vida “Akura”, que publicou sua primeira edição em dezembro de 1992, chegou agora à sua 150ª edição. Vamos, portanto, traçar um panorama de sua trajetória até hoje e descrever o processo desde a edição até a publicação de cada número.

A revista “Akura”, inicialmente era publicado bimestralmente sendo uma publicação de cinco páginas, e era imprimido na mesma página os artigos em japonês, inglês, chinês e espanhol. A partir da 60ª edição, passou a ser uma publicação trimestral (quatro edições por ano). O coreano foi acrescentado a partir da 2ª edição, o português a partir da 92ª edição e o vietnamita a partir da 111ª edição. Além disso, a partir da 78ª edição, tornou-se disponível a leitura no site da cidade de Okayama. Atualmente, a edição é de 2.000 exemplares. O formato atual foi adotado a partir da 37ª edição.

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。自分の国の言葉に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で、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。」

Embora muitos municípios em todo o país publiquem boletins informativos, é considerado bastante raro que um boletim como o “Akura” publique o mesmo conteúdo traduzido para seis idiomas lado a lado em uma única página. Além disso, em reconhecimento aos seus esforços até hoje, o informativo recebeu o prêmio “Fountain of Love Town Development Award” do governo municipal de Okayama em janeiro do ano passado.

O objetivo da publicação da revista “Akura” é ajudar os residentes estrangeiros que vivem em Okayama a se sentirem mais conectados à cidade e a aprenderem o essencial para a vida cotidiana. Ela também visa auxiliar no aprendizado da língua japonesa, apresentando o japonês e outras línguas estrangeiras lado a lado. Bem como nos esforçamos para editar a revista tendo em mente os seguintes princípios: 1. Cobrir tópicos relevantes o quanto possível; 2. Usar um japonês que seja o mais fácil possível para entender; e 3. Garantir que o conteúdo seja genuinamente útil.

Atualmente, o comitê editorial voluntário é composto por sete membros, incluindo dois estrangeiros, todos devotados por Okayama. As reuniões editoriais para discutir o conteúdo de cada edição são realizadas oito vezes por ano. Trazendo tópicos de interesse e assuntos para compartilhar, as discussões são geralmente vibrante e frequentemente a reunião ultrapassa o tempo previsto. Uma vez decidido o conteúdo, cada um fica incumbido de sua parte para coletar informações e redigir os artigos. Neste momento surge o problema de determinar até que ponto pode-se divulgar os nomes de lojas particulares, estabelecimentos e de pessoas. Ocasionalmente, consultamos a Divisão de Assuntos Internacionais do governo municipal. Além disso, apesar dos esforços para escrever em um japonês fácil e acessível, há palavras difíceis de simplificar, o qual é a parte mais complicada. Concluída as respectivas matérias, é feita a leitura para verificar o conteúdo e o japonês, e após a correção geral a matéria é enviada aos seis tradutores dos respectivos idiomas. Retornado a matéria traduzida, então é a hora de fazer o layout das páginas.

A edição e a publicação é concluída graças à “força dos bastidores” da equipe responsável pelo Salão de Intercâmbio de Amizade. Os funcionários da equipe fazem o acabamento dos artigos, utilizando o computador, criam os layouts de cada página, acrescentam o *furigana* em todos os textos em japonês e, ocasionalmente, devem tomar cuidado com a máquina impressora não “se emburrecer e estagnar-se”, pois são 2.000 cópias da publicação de oito páginas, que serão enviadas até chegar nas mãos do público.

Comentários:

○ De um leitor: “É muito bom para compreender bem a cultura japonesa e sobre Okayama. Também é muito bom o formato da redação em japonês e as línguas estrangeiras lado a lado. Ver como as palavras da minha própria língua são expressas em japonês permite uma comparação imediata e é extremamente útil para estudar japonês. Também tem sido uma grande ajuda para poder ensinar japonês aos meus novos amigos estrangeiros.”

○ Do tradutor: “Ao traduzir a Akura, pude aprender sobre a história e os locais de interesse de Okayama. O boletim apresenta muitos artigos fascinantes, por isso há sempre novas descobertas a fazer. Também é agradável rever as edições anteriores. À medida que continuo a traduzir, sinto fortemente que compreender a cultura é vital para compreender a língua. Percebo que conhecer a cultura e a história me ajuda a compreender o contexto das expressões e a compreender o seu significado mais profundamente. Espero que continuem a publicar uma variedade de artigos interessantes.”

○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るように届けています。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。



○ Da comissão editorial: “Trabalhar com a redação do artigo, por vezes é desafiador. No entanto, ao fazer as entrevistas e escrever os artigos, muitas vezes me vejo aprendendo coisas novas ou entendendo o que já sabia sobre Okayama.”

○ Da equipe responsável: “O boletim Akura é entregue a todos vocês graças ao trabalho dedicado de toda a nossa equipe. Ao mesmo tempo, através desse processo, aprendemos muito sobre Okayama.”

Os tempos mudaram consideravelmente nesses trinta anos, tanto a sociedade como a forma como a informação é transmitida. Devido a restrições orçamentais, o Akura é impresso em apenas duas cores de papel, sendo um boletim informativo bem modesto. Porém, mesmo sendo um trabalho é duro, damos o importância ao serviço manual, o qual exige muito esforço. E o nosso orgulho é a validade do conteúdo. Agradecemos quanto aos comentários. Aproveitando a ocasião, informamos que estamos recrutando novos membros para a comissão editorial. Aguardamos o seu contacto.

あくらボランティア編集委員

Voluntários do Akura

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

Kishimoto Harumi, Katayama Keiko, Mori Hideshi, Shimoyama Toshiko, Kyo Ha, Sakata Akie, Morioka Atsushi. Zaheed Mahmood

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/>

Facebook

A Associação de Intercâmbio Internacional está com uma conta oficial no Facebook, onde poderão verificar as notícias, eventos e informações multilíngue. Basta acessar pelo código de barras bidimensional.

<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。

Contato

International Exchange Lounge (Yûkô Kôryû Salon) in Nishigawa AI plaza 4F:

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

Ph. 086-234-5882

International Affairs Division, Okayama City Hall: 1-1-1 Daiku, Kita-ku, Okayama City, Zip 700-8544

Ph. 086-803-1112

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

As edições anteriores (a partir de 2023) estão publicados no site.

