

あくら

AKURA

2026年1月 第150号 編集局:岡山市国際交流協議会

Edición No.150, enero 2026

Publicado por la Asociación para la Amistad Internacional de Okayama

特集:野菜の花と花言葉

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。長持ちするように、煮汁が残らないように時間を利用し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、じやがいも、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、そういう珍しい野菜の花とその花言葉を紹介します。



【オクラの花】

"Nishime" es un plato que se prepara en muchos hogares durante el Año Nuevo en Japón. Es un plato agridulce elaborado con verduras, *konyaku*, alga *kombu* y *tofu* frito. Se llama *nishime* porque se cocina a fuego lento durante un largo período de tiempo para que no quede caldo y pueda conservarse durante mucho tiempo. Se utilizan verduras como zanahorias, *gobō*, *renkon*, papas, chícharo plano y *konyaku*. ¿Has visto alguna vez estas flores? Las flores de hortalizas de verano como los pepinos, los tomates y los *gōya* se ven a menudo en los huertos caseros, florecen con pequeñas y bonitas flores amarillas. La *okura* también produce hermosas flores que se parecen al hibisco. Estas hortalizas tienen un corto periodo desde la floración hasta la cosecha y son fáciles de cultivar, pero las flores de la verdura que se utiliza en *nishime* se ven muy poco. En esta ocasión, les presentaremos las flores de estas verduras poco comunes y sus significados.

もくじ <目次>

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
表町商店街で楽しもうレトロな喫茶店

生活情報 & 簡単料理: 七草粥 (ななくさがゆ)

岡山、内の目・外の目: 「あくら」150号に寄せて

あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先

<Contenido>

- | | |
|-----|---|
| p 1 | Artículo Especial: Flores vegetales y sus significados |
| p 3 | Serie Personas: Nazra Zahri |
| p 4 | Alrededores: ~Caminando, Mirando y Relajando~
Disfruta de un Café Retro en la Calle Comercial de Omotemachi. |
| p 5 | Información para la Vida y Cocina Fácil: <i>Nanakusa-gayu</i> |
| p 6 | Mirada Interna, Mirada Externa: Palabras para el número 150 de "Akura" |
| p 8 | Voluntarios Akura/ Cuenta en Facebook /Contacto |

<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。

<じやがいもの花>



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、じや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 zanahoria>

Las zanahorias deben cosecharse antes de que florezcan, ya que las raíces comestibles de color naranja se endurecen una vez que florecen. Por lo tanto, rara vez se ve en los campos, pero es una flor hermosa y delicada con flores blancas en forma de cúpula. El significado de la flor es "sueños de infancia".

<Flor de papas>

Es tan hermosa que aparece con frecuencia en la poesía *tanka*, y florece en abundancia con preciosas flores moradas. Algunas variedades tienen flores blancas que se parecen a las de la berenjena, ya que las papas pertenecen a la familia de las solanáceas. El significado de la flor es "compasión" (profunda consideración por los demás).

<Flor de raíz de loto>

Las flores de loto son flores de *renkon*. *Renkon* escribe en kanji como "raíz de loto", pero en realidad no es la raíz de la planta de loto sino su tallo subterráneo (el tallo de la planta que crece bajo tierra). Las flores de loto son flores blancas o rosas que crecen muy por encima de la superficie del agua. Son muy apreciadas en el budismo porque florecen exclusivamente del lodo. Suelen ofrecerse en tumbas y altares budistas. Casi nada se desperdicia, y tanto las flores como los frutos se utilizan en arreglos florales. El significado de la flor es "corazón puro".

<Flor de chícharo plano>

Los chícharos planos tienen hermosas flores de color rojo púrpura y blanco que se parecen mucho a los guisantes de olor. Sus frutos también son muy similares y comestibles. Sin embargo, los guisantes de olor son venenosos y no se pueden comer. El significado de la flor es "felicidad futura" y "promesa".

<Flor de ajo>

La última planta que me gustaría presentarles son las flores de ajo. Las flores de ajo son redondas y florecen en racimos compactos, lo que las hace tan bonitas como flores ornamentales. Su color es un lila claro, casi blanco o rosa. Florece de mayo a julio, pero cuando se cultiva para consumo, a menudo se eliminan los tallos florales (los que solo tienen flores y no hojas) para que los nutrientes se concentren en los bulbos. El significado de la flor es "valiente/valentía y fuerza".

Existen muchos otros tipos de flores de hortalizas/verduras. Si le interesan, puede investigar sobre ellas. Probablemente hará nuevos descubrimientos.

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ことが増えました。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「ア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。餅はマレーシ亞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に留学し、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アジアーノの選手に試合観戦に誘われたことがアジアーノ岡山スポーツクラブとの出会いとなりました。マレーシ亞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ア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、アジアーノはJ2。非常に差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、ア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で発信していく、それを見てマレーシ亞から移住してきた人もいるそうです。ア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も活躍が楽しみですね。



Serie Personas: Nazra Zahri

Por el aumento del número de turistas extranjeros que visitan Okayama, cada vez se escuchan más conversaciones en idiomas que no son del japonés. Dentro de este tipo de conversaciones, a menudo me sorprenden los extranjeros que hablan muy bien japonés.

Nazra quien trabaja en el "Club Deportivo Fagiano," que les presentaremos en esta ocasión, también habla muy bien japonés. Ella es de Johor Bahru, Malasia.

Cuenta que lo que despertó su interés por Japón fue un helado envuelto en *mochi* japonés que comió cuando estaba en la escuela primaria. El *mochi* es un alimento común en Malasia, pero la combinación con helado le dio una textura extraña que nunca antes había experimentado, y quedó enganchada después de un solo bocado. Su interés por Japón creció y decidió a ir a Japón, así que estudió japonés en un centro local de preparación universitaria. Su entrenador le dijo que Okayama sería un buen lugar para vivir en Japón. Entonces, en 1998 fue a estudiar en la Facultad de Ciencias y Tecnología Ambientales de la Universidad de Okayama, donde investigó la ingeniería civil y espetuosa con el medio ambiente.

Tras graduarse, intentó encontrar un trabajo donde pudiera utilizar lo aprendido en sus estudios, pero tuvo dificultades para encontrarlo, así que se convirtió en maestra de inglés. Uno de los estudiantes, jugador

Fagiano, la invitó a ver un partido, y así fue como conoció por primera vez el Club Deportivo Fagiano Okayama. El fútbol es el deporte más popular en Malasia. Dijo que compró su propio boleto y que se lo pasó genial apoyando a Fagiano en su día libre.

El equipo de Johor Bahru, donde nació y se crio, es muy fuerte, pero Fagiano está en J2. Es un equipo que merece muchísimo apoyo, y su esperanza de que puedan ascender a J1 se ha fortalecido aún más. En ese momento, se enteró de una vacante en el Club Deportivo Fagiano Okayama y decidió unirse al club. Se convirtió en empleada a tiempo completo en 2018 y actualmente trabaja en la oficina de la academia como representante escolar.

Ahora que el equipo ha ascendido a la J1, también participó en la gestión de partidos y trabajo en el estadio. Nazra lleva 27 años viviendo en Okayama, dijo "Me encanta Okayama, no Japón." con una linda sonrisa.

Le gusta fotografiar los paisajes de Okayama, sus tiendas favoritas y publicarlas en las redes sociales, y a veces algunas personas se han mudado aquí desde Malasia después de verlas. Nazra también se encarga de gestionar la cuenta oficial de Instagram del Club Deportivo Fagiano Okayama. Esperamos ver el éxito futuro de Nazra, quien ha dicho que le encanta Okayama.

ぶらり：～歩いて見て、そしてホッとして～

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

さいきん にほん しょうわ ねんだい
最近の日本では「昭和レトロ」といって、1950年代から1980
ねんだい なつ この
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。

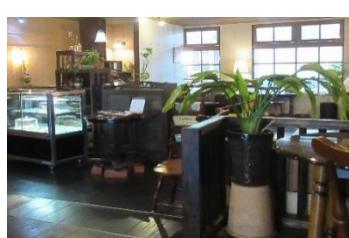
おかやまけんない さいだい しょうてんがい おもてちょうしようてんがい いま やく
岡山県内で最大の商店街の表町商店街は、今から約400
ねんまえ おかやまじょう じょかまち せいび はじ いま
年前、岡山城とその城下町が整備されたことから始まります。今
いじょう しょうてん えいきょう
では300以上の商店が営業しています。ここには、レトロな
ふんいき かん きつさてん ある さが
雰囲気が感じられる喫茶店もあります。ぶらぶら歩きながら探して
みましょう。



ふんいき なか みせ がいからん おな てんない しぶ
かな霧囲気の中になります。店の外観と同じように、店内も渋い
あんかふしきよく は かべ かざ
暗褐色でまとめられています。レンガを張った壁や飾つてある
かいが もくちよう いす おつ かく が
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
ふんいき きも おつ じかん す
霧囲気で、ほっと気持ちが落ち着く時間を過ごすことができます
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
あじ ぶか たの みせ おかやま
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。ウイ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
ねだん たか あじ い たの
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向いて歩きましょう。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がった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。



Alrededores: ~Caminando, Mirando y Relajando~

Disfruta de un Café Retro en la Calle Comercial de Omotemachi



Recientemente en Japón, se ha popularizado una tendencia conocida como "Showa Retro", que se refiere a la nostalgia por los años del 50 al 80 y a la apreciación de las cosas de esa época.

La calle comercial Omotemachi, la más grande de la prefectura de Okayama, comenzó a desarrollarse hace unos 400 años, cuando se construyó el castillo de Okayama y su ciudadela. Actualmente hay más de 300 tiendas. Aquí también hay cafeterías donde podemos a dar un paseo y busquémos

Si camina hacia el este por la calle desde la parada

Si camina hacia el este por la calle desde la parada de autobús frente a NTT, encontrará una escalera que baja al sótano del edificio, y en el primer piso de l sótano hay una cafetería que lleva abierta 45 años. Está ubicada bajo tierra, así que no tendrá que preocuparse por el ruido a su alrededor y es un lugar tranquilo. Al igual que el exterior de la tienda, el interior está decorado en un sobrio color marrón oscuro. Las paredes de ladrillo, los cuadros colgados, las mesas y sillas de madera tallada crean una atmósfera tranquila y acogedora, convirtiéndolo en un lugar relajante y apacible para pasar el tiempo. Este es un restaurante donde podrá disfrutar tranquilamente con la comida servida en vajilla elegante y un café aromático que ha sido tostado con esmero. También puede probar el plato gourmet de Okayama, el arroz con camarones.



sta escrita con letras del alfabeto. Aunque no hay muchas muestras de comida expuestas en el escaparate, esta es la cafetería más antigua de la ciudad de Okayama, abierta hace más de 90 años. En el centro del local hay una mesa hexagonal diseñada por el propio dueño. Con sus lámparas de araña y una iluminación elegante, la cafetería tiene un aire retro con un toque moderno. La comida occidental que prepara el dueño no es cara, y los platos como el suave arroz con tortilla de huevo siempre resultan deliciosos.

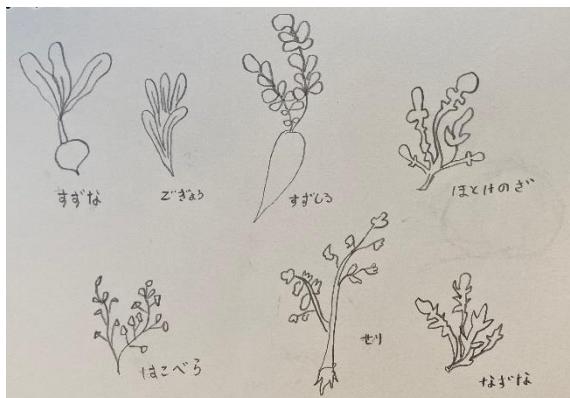
Ya empezamos a sentir abre. Ahora, nos dirigimos al sur por la calle comercial Omotemachi. Ya casi llegamos a Saidaiji-cho y hay un letrero que dice "Solo Café Specialty Shop" (Cafetería Especializada en Solo s). Subiendo las escaleras junto al letrero, encontraran en el segundo piso una cafetería que ofrece servicio para comensales solitarios y está inspirada en las cafeterías de la era Taishō. El interior tiene luz tenue, cuenta con mesas y sillas de madera para comensales individuales. Hay asientos en la barra, pero también puede disfrutar de un momento de tranquilidad en el lugar que prefiera. La música que suena en la cafetería procede de discos, es muy agradable.

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、やさいが不足しがちな冬にしつかり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。

Al estar en la segunda planta, hay asientos con vistas a la calle comercial, lo que la convierte en un lugar ideal para observar a la gente pasar. Además de comer, esta cafetería es perfecta para relajarse a solas, disfrutando de un café de sifón y postres.

A parte de ésta, hay alrededor de 70 restaurantes en la calle comercial de Omotemachi. También es divertido dar un paseo y descubrir su lugar favorito.

Información para la Vida y Cocina Fácil: Nanakusa-gayu

“Seri, Nazuna, Gogyō, Hakobera, Hotokenoza, Suzu, Suzushiro, Korezo Nanakusa.”

¿Es posible que muchos japoneses hayan tenido la experiencia de decir esto en voz alta? Son los nombres de las “Siete Hierbas de Primavera” (siete tipos de hierbas o plantas que crecen en primavera). El *nanakusa-gayu* es un platillo de *okayu* elaborado con estas siete hierbas de primavera.

En China, desde hace mucho tiempo se han designado cinco días al año como puntos de inflexión en los que cambian las estaciones, y la gente reza por *mubyō-sokusai* (ausencia de enfermedades). Los cinco festivales estacionales son: el 7 de enero (*Jinjitsu*), el 3 de marzo (*Jōshi*), el 5 de mayo (*Tango*), el 7 de julio (*Tanabata*) y el 9 de septiembre (*Chōyō*). De estos, se dice que el *Nanakusa-gayu* se originó durante la dinastía Tang (desde principios del siglo VII en adelante), cuando la gente comía *okayu* con siete tipos de hojas (hierbas) el 7 de enero (Festival *Jinjitsu*) para pedir buena salud.

Esta tradición se introdujo en Japón durante el periodo Heian (desde finales del siglo VIII en adelante), y después, cuando se adoptó como evento durante el periodo Edo (desde principios del siglo XVII en adelante), se extendió a muchas personas y se convirtió en una costumbre japonesa.

El motivo por el que comemos *nanakusa-gayu* el 7 de enero es para pedir buena salud e incorporar hojas verdes frescas a nuestra dieta durante el invierno, cuando las verduras suelen ser escasas. También se dice que es para dar un descanso al estómago después del ajetreo de la cena de Año Nuevo. Parece que esta razón ha contribuido a que la costumbre de comer *nanakusa-gayu* se haya popularizado entre mucha gente en la actualidad.

Se dice que las siete hierbas tienen los siguientes beneficios.

- Seri: Fortalece el estómago y reduce la presión arterial.
- Nazuna: Desintoxica y alivia la inflamación.
- Gogyō (Hahakogusa): Alivia la tos, las flemas y el dolor de garganta.
- Hakobera (Hakobe): Alivia el dolor de estómago y es eficaz contra la enfermedad periodontal.
- Hotokenoza: Fortalece el estómago y aumenta el apetito.
- Suzuna (kabu): Regula el estómago y los intestinos. Eficaz contra los sabañones.
- Suzushiro (Daikon): Bueno para la belleza y contra los 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。

一七草粥の作り方



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、なづな、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。
- ⑤ 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)
- ⑥ 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の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、スペイン語を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。

Ahora, les mostraré como preparar *nanakusa-gayu*, una papilla de arroz con estas hierbas beneficiosas.

Como preparar *nanakusa-gayu*

Un paquete de *nanakusa*, se vende en supermercado, rinde para 4 personas.

Les mostraré dos maneras de prepararlo: con una arrocera o en una olla.

Ingredientes: (para 4 personas)

1 taza de arroz

1/3 de cucharadita de sal

Aqua: si utiliza arrocera, seleccione la función de *okayu*. Si utiliza una olla, utilice seis veces la cantidad de agua en comparación con la cantidad de arroz.

1 paquete de *nanakusa* de primavera

1. Separe los tallos y las hojas de *suzuna* y *suzushiro* y las partes blancas córtelas en rodajas finas.
2. En una olla grande ponga agua a hervir y agregue las hierbas del paso 1, hierva durante 2 minutos y luego escurra en un colador.
3. Agregue las hojas y tallos de 1, *seri*, *nazuna*, *gogyō*, *hakobera* y *hotokenoza*, a la olla de 2. Hierva durante aproximadamente 1 minuto a fuego medio, luego pángalas en agua fría, exprima el agua y páquelas finamente.
4. Cocine

(Arrocera) Coloque el arroz lavado en la olla, añada agua hasta la marca de 1 taza de *okayu* y cocine en modo *okayu*. (Olla) coloque el arroz y seis veces la cantidad de agua en una olla. Lleve a ebullición a fuego alto, luego reduzca a fuego medio-bajo y cocine durante unos 30 minutos (retirando la tapa para que salga el vapor).

5. Una vez cocido, añada las siete hierbas, la sal, mescle y ¡listo!

¡Anímese a preparar esto para que tenga buena salud en 2026 y que su estómago descance después de los festines del Año Nuevo!

Mirada Interna, Mirada Externa: Palabras para el número 150 de "Akura"

Akura, es una revista multilingüe de información sobre estilo de vida cuyo primer número se publicó en diciembre de 1992, se encuentra ahora en su número 150. Entonces, nos gustaría presentar nuestro progreso hasta el momento, el proceso de edición y publicación de cada número.

Al principio, "Akura" se publicaba cada dos meses como una revista de cinco páginas, con japonés, inglés, chino y español escritos uno al lado del otro en la misma revista de papel. A partir del número 60, se publica cada tres meses (cuatro veces al año) y se han añadido el coreano desde el número 2, el portugués desde el número 92 y el vietnamita desde el número 111. Además, a partir del número 78, ya se puede leer en el sitio web de la ciudad de Okayama. Se editan 2,000 ejemplares ahora. Adoptó su forma actual a partir del número 37.

全國の市町村にはたくさん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つ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つ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き、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も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にく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よいよ紙面づくりです。

編集・発行の「縁の下の力持ち」(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部を印刷しては送ります。こうして手元にあくらが届きます。

○読者から「日本の文化や岡山のことがよくわかつていいです。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で、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。」

Hay muchos periódicos informativos publicados por los municipios de todo el país, pero se dice que es muy raro ver uno como "Akura", que publica el mismo contenido traducido al japonés y a otros seis idiomas uno al lado del otro en una página. Por lo tanto, en reconocimiento a sus esfuerzos hasta la fecha, recibieron el Premio de "Desarrollo Urbano Fuente del Amor" de la Ciudad de Okayama en enero del año pasado.

El propósito de publicar "Akura" es ayudar a las personas de países extranjeros que viven en Okayama a conocer Okayama y a aprender sobre las cosas que necesitan saber para la vida diaria. Otro objetivo es ayudar a los estudiantes a estudiar japonés escribiendo en japonés y en idiomas extranjeros uno al lado del otro. Entonces, nuestro objetivo es 1. hacer que la información sea lo más familiar posible, 2. utilizar el japonés más simple posible y 3. hacer que sea prácticamente útil.

Actualmente, el comité editorial está formado por siete voluntarios amantes de Okayama, incluidos dos extranjeros. Se celebran reuniones editoriales ocho veces al año para discutir el contenido que se incluirá en cada número. Cada uno expone sus intereses y cosas que quiere compartir, la conversación se vuelve tan animada que a menudo se extiende al resto del tiempo. Una vez decidido el contenido y la persona responsable, comienzan las entrevistas y la redacción del manuscrito. La cuestión aquí es hasta qué punto es aceptable incluir los nombres de comercios privados, instalaciones, personas, etc. A veces buscamos la opinión de la División de Asuntos Internacionales de la ciudad de Okayama. Además, tratamos de escribir en un japonés lo más simple y fácil de entender posible, pero hay algunas palabras que son difíciles de escribir en un lenguaje sencillo, y ahí es donde más nos cuesta. El manuscrito completo se lee, se revisa, se corrige su contenido y su versión en japonés, y luego se entrega a seis traductores. Una vez devuelto el manuscrito traducido, es hora de comenzar a crear las páginas.

El personal encargado del Salón de Amistad e Interambio son los "héroes anónimos" (personas que desempeñan un papel discreto pero importante) de los departamentos de edición y publicación. Se utiliza una computadora para completar todos los manuscritos, planificar el diseño de las páginas y proporcionar lecturas para todas las palabras japonesas. Luego, mientras apacigua a la imprenta a veces caprichosa, se imprime y envía 2.000 copias del libro de ocho páginas. Así es como Akura llega a sus manos.

Unas palabras de todos.

● De lectores: "Es genial porque te permite comprender bien la cultura japonesa y de Okayama. Es fantástico ver el japonés y los idiomas extranjeros uno al lado del otro. Puedo comparar y comprender fácilmente cómo se expresan las palabras de mi país en japonés, lo que es muy útil para estudiar japonés. Me alegra de poder enseñar en japonés a mis nuevos amigos extranjeros."

● De los traductores: "Gracias a las traducciones de Akura, podrás aprender sobre la historia y los lugares famosos de Okayama. Akura contiene una variedad de artículos interesantes, así que siempre descubrirás algo nuevo. Es divertido repasar números anteriores. A medida que sigo traduciendo, creo firmemente que comprender la cultura es importante para comprender el idioma. Siento que, al aprender sobre la cultura y la historia, puedo comprender el contexto de las expresiones y obtener una comprensión más profunda de su significado. Espero que continúen publicando una variedad de artículos interesantes."

○編集委員から「あくらの原稿を担当すると苦労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つ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、二色刷り印刷あまり自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きます。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。お待ちしています。



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

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。

●De los consejos editoriales: "Estar a cargo de los manuscritos de Akura puede ser difícil a veces, pero a través de entrevistas y la escritura de manuscritos, a menudo aprendo y confirmo cosas nuevas sobre Okayama.

●De los miembros del personal a cargo: "Todos los productos Akura son entregados a mano por nuestro personal y hemos aprendido mucho sobre Okayama en el proceso."

Los tiempos han cambiado, el estado de la sociedad y la forma de transmitir la información han cambiado considerablemente desde hace 30 años. Debido a limitaciones presupuestarias, "Akura" es un papel informativo impreso en dos colores que no es muy llamativo. El trabajo es duro, pero el comité editorial y el personal trabajarán juntos para aprovechar al máximo el contenido valorando la calidad de los productos hechos a mano. Por favor, envíenos sus comentarios. También buscamos miembros para el comité editorial. Esperamos sus respuestas.

Voluntarios Akura

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

Facebook

Se ha creado el Facebook oficial de la Asociación Internacional de Okayama, para difundir noticias y eventos de la asociación, se presentan en varios idiomas. Por favor haga clic el código y eche un vistazo.

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

Contacto

Salón de Intercambio de Amistad (Nishikawa Ai Plaza 4º piso)

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

Tel: 086-234-5882

División de Asuntos Internacionales, Okayama:

Daiku, 1-1-1, Kita-ku, Okayama, C.P. 700-8544

Tel: 086-803-1112

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

Los artículos anteriores (del 5º año de Reiwa) están publicados en el sitio web.

