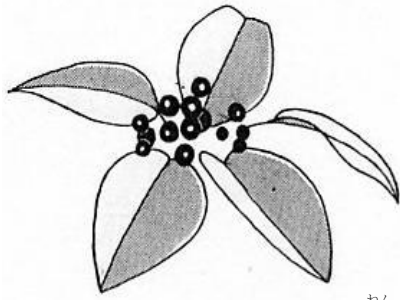




あくら

Vietnamese

AKURA

2026年1月 第150号 編集局:岡山市国際交流協議会

Tháng 1 năm 2026 Số 150
Ban biên tập: Hội Giao lưu
Quốc tế Thành phố Okayama

特集：野菜の花と花言葉

Chuyên đề: Hoa của các loại rau và ý nghĩa (ngôn ngữ) của hoa

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awaii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】

Vào dịp Tết Nguyên đán (Shōgatsu) của Nhật Bản, trong rất nhiều gia đình có món ăn gọi là “nishime”. Đây là món gồm rau củ, konnyaku, kombu (tảo bẹ), đậu hũ chiên... được kho với vị ngọt mặn. Vì món này được nấu liu riu trong thời gian dài cho đến khi nước kho cạn hết để có thể bảo quản lâu, nên được gọi là nishime.

Các loại rau củ thường được dùng gồm có: cà rốt, ngư bàng (gobo), củ sen, khoai tây, đậu Hà Lan Nhật (kinusaya), konnyaku... Mọi người có từng nhìn thấy hoa của những loại rau củ này bao giờ chưa?

Hoa của các loại rau mùa hè như dưa leo, cà chua, mướp đắng (gōyā)... thường dễ thấy ngay cả trong các vườn rau gia đình, và chúng nở ra những bông hoa nhỏ màu vàng rất đáng yêu. Hoa của đậu bắp cũng đẹp và rất giống hoa dâm bụt. Từ khi nở cho đến lúc thu hoạch đều khá ngắn, nên việc trồng trọt khá đơn giản.

Tuy nhiên, hoa của những loại rau củ dùng trong món nishime thì lại rất hiếm khi thấy. Lần này, chúng tôi xin giới thiệu những loài hoa rau củ ít gặp đó cùng với ý nghĩa của các loài hoa (hana-kotoba).

<目次>

Mục lục

特集：野菜の花と花言葉

p 1 Chuyên đề: Hoa của các loại rau và ý nghĩa (ngôn ngữ) của hoa

シリーズ「人」：ザフリー・ナズラさん

p 3 Con người: Anh Zahri・Nazra

ぶらり：一歩いて見て、そしてホッとしてー

Lang thang: – Đi bộ, ngắm nhìn, rồi thả lỏng –

表 町商店街で楽しもうレトロな喫茶店

p 4 Cùng tận hưởng quán cà phê phong cách retro tại khu phố thương mại Omotechō

生活情報 & 簡単料理：七草粥（ななくさがゆ）

p 5 Thông tin đời sống & Món ăn đơn giản: Cháo bảy loại rau (Nanakusa-gayu)

岡山、内の目・外の目：「あくら」150号に寄せて

p 6 Okayama, Góc nhìn bên trong – bên ngoài: Nhân dịp số 150 của “Akura”

あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先

p 8 Ban biên tập tình nguyện Akura・Facebook・Thông tin liên hệ

<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いますので、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。

【 Cà rốt 】

Cà rốt, nếu để ra hoa thì phần rễ màu cam mà chúng ta ăn sẽ trở nên cứng, nên người ta thu hoạch trước khi cà rốt ra hoa. Vì vậy, ngay cả ở ruộng cũng rất hiếm khi thấy hoa của cà rốt. Thực ra, hoa của nó có màu trắng, nở thành cụm tròn như mái vòm, trông rất đẹp và đáng yêu.

【khoai tây】

Loài hoa này đẹp đến mức thường được đưa vào thơ *tanka*. Cây khoai tây nở rất nhiều bông hoa nhỏ màu tím xinh xắn. Tùy loại, cũng có giống cho hoa màu trắng, và hình dáng hoa rất giống hoa cà tím. Điều này là vì khoai tây thuộc họ Cà, cùng chi với cà tím.

【Hoa sen chính】

Hoa sen chính là hoa của củ sen (renkon). Mặc dù củ sen được viết bằng chữ Hán là (renkon), nhưng thực ra không phải là rễ của sen, mà là thân rễ dưới mặt đất (thân cây nằm dưới lòng đất). Hoa sen nở với màu trắng hoặc hồng, vươn cao trên mặt nước. Vì nở từ bùn nhưng vẫn tỏa ra vẻ thanh khiết, hoa sen được Phật giáo coi trọng. Nó thường được dâng trên mộ phần hoặc bàn thờ Phật. Sen hầu như không bị lãng phí: không chỉ hoa, mà cả quả cũng được sử dụng trong ẩm thực. Ngôn ngữ của hoa (hana-kotoba) là: “Tâm lòng thanh khiết” và những ý nghĩa tương tự.

【Đậu Hà Lan Nhật(kinusaya endō)】

Đậu Hà Lan Nhật (kinusaya endō) nở hoa rất đẹp, có màu đỏ tím hoặc trắng, trông rất giống hoa sweet pea. Quả của nó cũng tương tự và có thể ăn được. Tuy nhiên, quả của sweet pea có độc, không thể ăn được.

Ngôn ngữ của hoa (hana-kotoba) là: “Hạnh phúc trong tương lai”, “Lời hứa” và những ý nghĩa tương tự.

【Hoa tỏi】

Cuối cùng, chúng ta sẽ giới thiệu hoa tỏi. Hoa tỏi có hình tròn, các bông hoa nhỏ nở chen chúc nhau, trông đáng yêu như những bông hoa để trang trí. Màu sắc của hoa thường là trắng hoặc tím nhạt gần giống màu hồng. Hoa nở từ khoảng tháng 5 đến tháng 7.

Khi tỏi được trồng để ăn, thân hoa (thân mang chỉ hoa mà không có lá) thường được cắt bỏ để dưỡng chất tập trung vào củ.

Ngôn ngữ của hoa (hana-kotoba) là: “Lòng dũng cảm và sức mạnh” và những ý nghĩa tương tự.

Hoa của các loại rau còn rất nhiều. Nếu bạn quan tâm, hãy thử tìm hiểu về những loài hoa rau khác. Bạn sẽ có những phát hiện mới thú vị.

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。

Con người: Anh Zahri Nazra

Số lượng du khách nước ngoài đến Okayama ngày càng nhiều, và trong các khu phố, ngày càng thường nghe thấy những cuộc trò chuyện bằng các ngôn ngữ khác ngoài tiếng Nhật. Trong những cuộc trò chuyện đó, đôi khi chúng ta bắt gặp trước khả năng nói tiếng Nhật rất tốt của người nước ngoài.

Người được giới thiệu lần này, Anh Nazra, làm việc tại Fagiano Sports Club, cũng rất giỏi tiếng Nhật. Nazra sinh ra tại thành phố Johor Bahru, Malaysia.

Nguyên nhân khiến Nazra hứng thú với Nhật Bản là từ khi còn là học sinh tiểu học, khi ăn món mochi kem Nhật Bản. Mặc dù mochi cũng thường được ăn ở Malaysia, nhưng sự kết hợp với kem lại là một trải nghiệm mới lạ và kỳ diệu, chỉ một miếng thôi cũng khiến Nazra mê mẩn.

Sự hứng thú với Nhật Bản ngày càng tăng, và Nazra quyết tâm phải đến Nhật Bản. Vì vậy, Nazra đã học tiếng Nhật tại trung tâm dự bị đại học ở quê nhà. Người hướng dẫn lúc đó đã chỉ rằng, nếu muốn đến Nhật, Okayama là nơi dễ sống. Vì vậy, vào năm 1998, Nazra sang học tại Khoa Kỹ thuật Môi trường, Đại học Okayama, nghiên cứu về công trình dân dụng thân thiện với môi trường.

Sau khi tốt nghiệp, Nazra tìm kiếm công việc phù hợp với nghiên cứu đã thực hiện, nhưng không dễ tìm, nên đã trở thành giáo viên dạy tiếng Anh giao tiếp. Một trong số học sinh của Nazra là cầu thủ của Fagiano, đã mời Nazra đi xem trận đấu, và đó chính là cơ duyên dẫn đến Fagiano Okayama Sports Club.

Ở Malaysia, bóng đá là môn thể thao quốc dân. Vào những ngày nghỉ, Nazra tự mua vé để đi cổ vũ Fagiano, và những ngày đó trở nên rất vui vẻ và thú vị.

Hiện nay, khi Fagiano đã lên J1, Nazra cũng tham gia vận hành các trận đấu và làm việc tại sân vận động. Nazra, đã sống ở Okayama 27 năm, chia sẻ với một nụ cười rạng rỡ rằng:

“Tôi không chỉ yêu Nhật Bản, mà đặc biệt là yêu Okayama.”

Nazra còn biến cảnh đẹp ở Okayama và các cửa hàng yêu thích thành những bức ảnh nghệ thuật theo sở thích, đăng lên SNS, và nhờ đó mà có những người từ Malaysia chuyển đến sinh sống. Ngoài ra, Nazra còn phụ trách quản lý Instagram chính thức của Fagiano Okayama Sports Club.

Chúng ta thật sự mong đợi những hoạt động sắp tới của Nazra, người đã bày tỏ tình yêu lớn với Okayama.

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「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。



Lang thang: – Đi bộ, ngắm nhìn, rồi thả lỏng – Cùng tận hưởng quán cà phê phong cách retro tại khu phố thương mại Omotechō



Gần đây tại Nhật Bản, trào lưu gọi là “Phong cách hoài cổ thời Showa” đang rất thịnh hành — đó là sự hoài niệm và yêu thích những đồ vật, phong cách từ những năm 1950 đến 1980.

Khu phố thương mại Omotechō, lớn nhất tỉnh Okayama, bắt đầu hình thành cách đây khoảng 400 năm, khi lâu đài Okayama và khu phố dưới chân thành được xây dựng và chỉnh trang. Hiện nay, có hơn 300 cửa hàng đang hoạt

động tại đây. Trong khu vực này cũng có những quán cà phê mang phong cách hoài cổ thời Showa, nơi bạn có thể cảm nhận được bầu không khí xưa cũ. Hãy thử tản bộ thong thả và tìm những quán thú vị ấy nhé.

Từ trạm xe buýt trước NTT, nếu đi bộ dọc theo con đường về hướng đông, bạn sẽ thấy một cầu thang dẫn xuống tầng hầm của tòa nhà. Ở tầng hầm B1 có một quán cà phê đã hoạt động được 45 năm. Vì quán nằm dưới tầng hầm nên bạn không bị ảnh hưởng bởi sự ồn ào xung quanh và có thể tận



hưởng một không gian yên tĩnh. Giống như vẻ ngoài của quán, bên trong cũng được trang trí với tông màu nâu trầm. Bức tường ốp gạch, tranh trang trí, bàn ghế gỗ chạm khắc... tất cả tạo nên một bầu không khí trầm lắng như một nơi ẩn mình, nơi bạn có thể thư giãn và cảm thấy nhẹ nhàng.

Đây là một quán nơi bạn có thể thong thả thưởng thức các món ăn được phục vụ trong bộ đồ dùng dễ thương, và cà phê rang cẩn thận với hương vị đậm đà. Bạn cũng có thể thưởng thức món ebimeshi, một đặc sản của ẩm thực Okayama.

Bây giờ, hãy lên lại mặt đất và tìm quán cà phê hoài cổ tiếp theo. Cứ đi dọc theo con đường đó về hướng đông thì sẽ ra đường Oranda. Đi bộ về phía nam trên đường Oranda sẽ thấy một quán cà phê có tên được viết bằng chữ cái alphabet. Các mẫu món ăn trưng bày ở cửa sổ không nhiều, nhưng đây là quán cà phê lâu đời nhất ở thành phố Okayama, đã hoạt động hơn 90 năm. Ở giữa bên trong quán có một chiếc bàn hình lục giác do chủ quán thiết kế. Đây là một quán cà phê mà trong sự hoài cổ vẫn có thể cảm nhận được nét mới mẻ, với đèn chùm và các loại đèn được thiết kế độc đáo. Các món ăn kiểu Tây do chủ quán chế biến không đắt, và những món như cơm trứng (omuraisu) với hương vị nhẹ nhàng luôn khiến khách thưởng thức một cách thoải mái vào bất cứ lúc nào ghé quán. Bụng cũng đã bắt đầu no rồi.

Tiếp theo, hãy quay mặt về hướng nam và đi bộ dọc theo con đường của khu thương mại Omotechō.

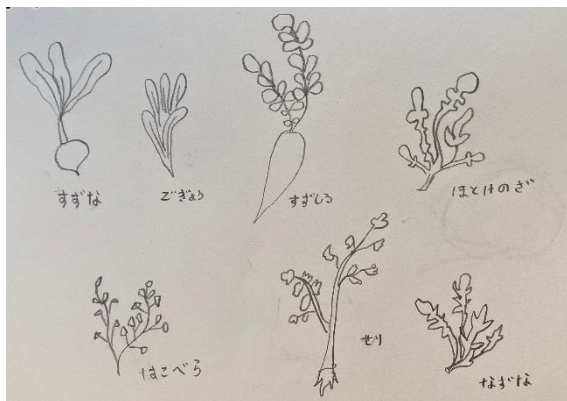
Gần đến khu vực gọi là Saidaiji-chō ở phía tây, bạn sẽ thấy một bảng hiệu đề “Quán cà phê chuyên dành cho một người”. Đi lên cầu thang bên cạnh bảng hiệu đó, ở tầng hai là một quán cà phê dành riêng cho khách đi một mình, được thiết kế theo phong cách quán cà phê thời Đại Chính (Taishō). Bên trong quán, ánh sáng được giảm nhẹ, và tại đó đặt những chiếc bàn gỗ dành cho một người cùng với những chiếc ghế ngồi một mình. Ngoài ra cũng có ghế ngồi quầy, nhưng bạn có thể ngồi ở chỗ mình thích và tận hưởng khoảng thời gian yên tĩnh. Âm nhạc phát ra từ những chiếc đĩa than đang chạy trong quán cũng đem lại cảm giác rất dễ chịu.

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。

ヴィータは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。

Thông tin đời sống & Món ăn đơn giản:

Cháo bảy loại rau (Nanakusa-gayu)

Seri, nazuna, gogyo, hakobera, hotokenoza, suzuna, suzushiro – đó chính là bảy loại rau.

Nhiều người Nhật có lẽ từng có trải nghiệm thuộc lòng những cái tên này thật to khi còn nhỏ, đúng không? Đây là tên của “bảy loại rau mùa xuân” (bảy loại cây mọc vào mùa xuân). Cháo nanakusa-gayu là món cháo có chứa bảy loại rau này.

Ở Trung Quốc, từ xưa đã chọn ra 5 ngày trong năm để đánh dấu sự chuyển mùa và cầu mong sức khỏe, không bệnh tật (sống khỏe mạnh mà không bị ốm).

Năm ngày đó là: Ngày 7 tháng 1 (Nhân Nhật), ngày 3 tháng 3 (Thượng Thi), ngày 5 tháng 5 (Đoan Ngọ), ngày 7 tháng 7 (Thất Tịch), ngày 9 tháng 9 (Trùng Dương). Những ngày này gọi là Ngũ tiết (Gosekku). Trong số đó, vào ngày 7 tháng 1 (Nhân Nhật), vào thời nhà Đường (thế kỷ 7), người ta ăn cháo có 7 loại lá (cỏ) để cầu mong sức khỏe và không bệnh tật. Từ đó, hình thành truyền thống cháo nanakusa-gayu.

Phong tục này được truyền sang Nhật Bản vào thời Heian (cuối thế kỷ 8), và trở thành một sự kiện phổ biến từ thời Edo (đầu thế kỷ 17), nhờ đó lan rộng đến nhiều người và trở thành phong tục truyền thống của Nhật Bản.

Mục đích ăn cháo nanakusa-gayu vào ngày 7 tháng 1 là: Bổ sung rau xanh trong mùa đông khi rau củ thường thiếu, cầu mong sức khỏe và không bệnh tật.

Ngoài ra, còn có thuyết cho rằng món cháo này giúp nghỉ ngơi cho dạ dày sau những món ăn nhiều trong dịp Tết. Hiện nay, phong tục này vẫn được nhiều người Nhật duy trì vì những mục đích trên.

Người ta cũng nói rằng bảy loại rau có những công dụng sau:

- **Seri:** Tốt cho dạ dày, hạ huyết áp.
- **Nazuna:** Có tác dụng giải độc, tốt cho giảm sưng phù.
- **Gogyo (Hahakogusa):** Giúp giảm ho, đờm, đau họng.
- **Hakobera (Hakobe):** Giảm đau bụng, tốt cho bệnh viêm nướu và chảy mủ răng.
- **Hotokenoza:** Tốt cho dạ dày, kích thích ăn ngon miệng.
- **Suzuna (Củ cải Nhật):** Cân bằng hệ tiêu hóa, tốt cho trị táo bón.
- **Suzushiro (Củ cải trắng):** Tốt cho làm đẹp và phòng cảm cúm.

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。

Vậy thì, sau đây chúng tôi sẽ giới thiệu cách nấu cháo nanakusa-gayu, món cháo có chứa bảy loại rau với những công dụng tốt như đã nêu.

Cách nấu cháo nanakusa-gayu

Một gói bảy loại rau bán tại siêu thị có thể nấu được cho 4 người.

Chúng tôi sẽ giới thiệu hai cách nấu: dùng nồi cơm điện và dùng nồi thường.

Nguyên liệu (cho 4 người)

- Gạo: 1 chén
- Muối: 1/3 muỗng cà phê
- Nước:

- Dùng nồi cơm điện: chế độ nấu cháo

- Dùng nồi thường: gấp 6 lần so với lượng gạo

- 1 gói bảy loại rau mùa xuân

Cách làm:

1. Trong bảy loại rau, suzuna và suzushiro: tách lá và thân, phần trắng cắt thành vòng mỏng.
2. Đun sôi một nồi nước đầy, cho phần vừa cắt vào, luộc 2 phút, rồi vớt ra rổ.
3. Cho phần lá và thân của bước 1 cùng với seri, nazuna, gogyo, hakobera, hotokenoza vào nồi. Luộc khoảng 1 phút với lửa vừa, sau đó vớt ra nước lạnh, vắt ráo và thái nhỏ.
4. Nấu cháo:
- Nồi cơm điện: Cho gạo đã vo vào nồi, thêm nước đến mức 1 chén cháo, chọn chế độ nấu cháo.
- Nồi thường: Cho gạo và lượng nước gấp 6 lần vào nồi, đun lửa to đến khi sôi, sau đó giảm lửa vừa và nấu khoảng 30 phút (mở hé nắp để thoát hơi).
5. Khi cháo chín, thêm bảy loại rau và muối, trộn đều là hoàn thành.

Hãy thử nấu món cháo này để cầu mong một năm 2026 khỏe mạnh, không bệnh tật, đồng thời giúp dạ dày nghỉ ngơi sau những bữa tiệc Tết đầy đồ ăn.

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。

“Nhìn bên trong và bên ngoài Okayama:

Gửi gắm trong số 150 của ‘Akura’”

“Akura”, một ấn phẩm thông tin đời sống đa ngôn ngữ, được phát hành số đầu tiên vào tháng 12 năm 1992, đến nay đã ra đến số 150. Nhân dịp này, chúng tôi xin giới thiệu quá trình phát triển của tờ báo cũng như quá trình từ biên tập đến phát hành từng số.

Ban đầu, “Akura” được phát hành 1 lần 2 tháng, mỗi số 5 trang, trên cùng một ấn phẩm có các ngôn ngữ: tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Trung và tiếng Tây Ban Nha. Từ số 60, tần suất phát hành chuyển sang 1 lần 3 tháng (tức 4 lần/năm). Từ số 2 có thêm tiếng Hàn Quốc, từ số 92 có thêm tiếng Bồ Đào Nha, và từ số 111 có thêm tiếng Việt. Ngoài ra, từ số 78, tờ báo còn có thể đọc trực tuyến trên trang web của thành phố Okayama. Hiện nay, “Akura” được phát hành 2.000 bản. Hình thức hiện tại được áp dụng từ số 37 đến nay.

全国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。」

Trên khắp các thành phố và thị trấn trong cả nước có rất nhiều tờ báo thông tin, nhưng việc một tờ báo giống như “Akura”, xuất bản cùng một nội dung trên một trang bằng tiếng Nhật và 6 thứ tiếng khác song song, được cho là rất hiếm. Ngoài ra, những nỗ lực của tờ báo cũng được công nhận, và vào tháng 1 năm ngoái, “Akura” đã nhận giải “Giải Xây dựng Thành phố với Tâm lòng Yêu thương” của thành phố Okayama.

Mục đích phát hành “Akura” là giúp những người gốc nước ngoài đang sống tại Okayama cảm nhận gần gũi về thành phố, biết được những điều cần thiết trong đời sống hàng ngày. Đồng thời, việc viết song song tiếng Nhật và ngoại ngữ cũng nhằm giúp những người học tiếng Nhật có thêm công cụ học tập. Vì vậy, chúng tôi biên tập với nguyên tắc:

1. Nội dung gần gũi, dễ hiểu.
2. Sử dụng tiếng Nhật càng đơn giản càng tốt.
3. Thực sự hữu ích cho người đọc.

Hiện nay, ban biên tập tình nguyện gồm 7 người, trong đó có 2 người gốc nước ngoài yêu thích thành phố Okayama. Các cuộc họp biên tập để thảo luận nội dung từng số được tổ chức 8 lần mỗi năm. Mọi người mang theo những mối quan tâm, thông tin muốn truyền đạt, trao đổi sôi nổi đến mức thường vượt quá thời gian dự kiến.

Sau khi quyết định nội dung và phân công, công việc tiếp theo là thu thập thông tin và viết bài. Một vấn đề khó khăn là quyết định mức độ đưa tên các cửa hàng tư nhân, cơ sở, cá nhân lên báo. Đôi khi cũng phải tham khảo ý kiến từ Phòng Quan hệ Quốc tế thành phố Okayama.

Hơn nữa, chúng tôi luôn cố gắng viết bằng tiếng Nhật dễ hiểu, nhưng vẫn có những từ khó diễn đạt đơn giản, đây là phần vất vả nhất. Khi bàn thảo hoàn tất, nó sẽ được kiểm tra nội dung và tiếng Nhật, sau đó chuyển cho 6 biên dịch viên. Khi bản dịch quay về, công đoạn tiếp theo là bố cục trang báo.

Những người làm công việc “đứng sau sân khấu” của biên tập và phát hành – dù không nổi bật nhưng rất quan trọng – là đội ngũ phụ trách Phòng Giao lưu Hữu nghị. Họ sử dụng máy tính để hoàn thiện tất cả bản thảo, bố cục trang, thêm chú thích đọc (furigana) cho mọi chữ tiếng Nhật, đồng thời đối phó với những lúc máy in “tâm trạng thất thường”. Cuối cùng, 2000 bản, mỗi số 8 trang, được in và gửi đi. Nhờ vậy, “Akura” đến tay bạn đọc.

Lời nhắn từ mọi người

○ Từ độc giả: “Tôi hiểu rõ hơn về văn hóa Nhật Bản và về Okayama, điều đó thật tuyệt. Cách trình bày song song tiếng Nhật và tiếng nước ngoài rất hay. Tôi có thể so sánh và biết ngay cách nói bằng tiếng Nhật tương ứng với tiếng mẹ đẻ của mình, điều này rất hữu ích cho việc học tiếng Nhật. Nhờ vậy, tôi còn có thể giải thích bằng tiếng Nhật cho những người bạn nước ngoài mới quen, điều đó đã giúp tôi rất nhiều.”

○ Từ người dịch: “Thông qua việc dịch bài cho Akura, tôi được học về lịch sử và các địa điểm nổi tiếng của Okayama. Trên Akura có rất nhiều bài viết thú vị nên tôi luôn có những khám phá mới. Việc xem lại các số báo cũ cũng rất vui. Trong quá trình dịch, tôi cảm nhận rõ ràng để hiểu được ngôn ngữ thì việc hiểu văn hóa là vô cùng quan trọng. Khi biết được văn hóa và lịch sử, tôi có thể hiểu được bối cảnh của cách diễn đạt và hiểu sâu ý nghĩa hơn. Tôi hy vọng trong thời gian tới, Akura sẽ tiếp tục gửi đến độc giả nhiều bài viết thú vị.”

○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。



○ Từ ban biên tập:

“Khi phụ trách bài viết của Akura, đôi khi chúng tôi cũng gặp khó khăn. Tuy nhiên, thông qua việc thu thập thông tin và viết bài, chúng tôi lại có thêm cơ hội tìm hiểu và học hỏi nhiều điều về Okayama.”

○ Từ nhân viên phụ trách:

“Akura được thực hiện hoàn toàn thủ công và được gửi đến mọi người bằng tất cả sự cố gắng của nhân viên chúng tôi. Nhờ việc thực hiện Akura, tôi đã học được rất nhiều điều về Okayama.”

Thời đại thay đổi, và so với 30 năm trước, xã hội cũng như cách truyền tải thông tin đã thay đổi rất nhiều. Do hạn chế về ngân sách, Akura là tờ báo chỉ in hai màu và không quá nổi bật. Dù công việc thực hiện rất vất vả, nhưng chúng tôi luôn trân trọng giá trị thủ công và cố gắng tạo ấn tượng bằng nội dung. Ban biên tập và đội ngũ thực hiện sẽ tiếp tục hợp tác và cố gắng.

Chúng tôi rất mong nhận được những chia sẻ và cảm nhận của mọi người.

Ngoài ra, chúng tôi cũng đang tuyển thêm thành viên ban biên tập. Rất mong nhận được sự tham gia của bạn.

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

Ủy viên biên tập tình nguyện Akura

Harumi Kishimoto, Keiko Katayama, Hideshi Mori,
Toshiko Shimoyama, Kyouha, Sakata Akie,
Morioka Atsushi, Zaheed Mahmood

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

Chúng tôi thành lập trang facebook công khai của Hiệp Hội Giao Lưu Quốc Tế thành phố Okayama, và phổ biến thông tin, sự kiện của Hiệp Hội bằng nhiều ngôn ngữ. Xin hãy truy cập mã QR để xem.

<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。

Địa chỉ liên lạc

Phòng giao lưu hữu nghị (tầng 4 Nishigawa Ai Plaza):
10-16 Saiwai-cho, Kita-ku, Okayama City, Zip 700-0903
Tel: 086-234-5882

Phòng quốc tế cơ quan hành chính thành phố Okayama:
1-1-1 Daiku, Kita-ku, Okayama City, Zip 700-8544
Tel: 086-803-1112

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

Các số trước đây (từ ấn bản Reiwa 5 năm) được đăng trên trang web của chúng tôi.

