

ねんあきごう
2023年秋号

たげん ごじょうほう しえんいん ちゅうごくごたんとう
多言語情報支援員(中国語担当)

かとう けい
加藤 慧

ちゅうごくしゃんはい あさ はん 中国上海の朝ご飯

ちゅうごく 中国のことわざにもあるように、いちねん けい はる 一年の計は春にあり、いちにち けい あさ 一日の計は朝にあると私は思います。とり 鳥がさえずり、はな かお せかい い もの しょうぶつ 花が香る。世界に生き物や植物がよみがえる春から、あたら いちねん はじ 新しい一年が始まります。そして、あたら いちにち おいし い朝ご飯から始まります。

あさ はん 朝ご飯といえば、ようしょく にほんしょく ちゅうか わたし おも だ ようしょく ぱん、ぎゅうにゅう そーせーじ こーんふれーく など。にほんしょく はん なつどう や ぎかな みそしる など。ちゅうか 民族、ちいき この 好みなどにより、いろいろあります。めんるい が好きな人、お粥と漬物が好きな人、みせ あし はこ やむちや た べに行く人。ほんとうにさまざまです。

いま とく けんこう おも ひと ふ おも あさ はん たいせつ 今には特に、健康でいたいと思う人が増えたと思います。朝ご飯が大切だという思いが強くなっています。す 好きだけでなく、ほうふ しゆるい えいよう いろいろ 豊富な種類、栄養と彩りが求められています。そして、あさ はん おお じかん さ 朝ご飯に多くの時間を割くようになりました。

ここまでいろいろ挙げてみましたが、いちばん い よ なか 一番に言いたいことは、世の中がどん

なに変わっても、人の考え方がどんなに変化しても、毎日、朝ご飯を食べた方がよいということです。

今日は、中国上海の典型的な朝ご飯を紹介します。思い出だけでよだれが出そうな、忘れられない子供の頃の味です。それは、【四大金剛】と呼ばれている点心(朝ご飯の種類)「大餅(DA BING)、油条(YOU TIAO)、豆浆(DOU JIAN)、菜飯(CI FAN)」です。

大餅

発酵した小麦粉をこねて、形を整え、表面に胡麻をまぶしてから特製のトースターに入れて焼く(焼く時間は、職人さんが決めます)パンに似た食品です。

小麦粉の中にラードと小葱を混ぜると、しょっぱい味の塩大餅が出来上がります。

小麦粉の中にラードと砂糖を混ぜると、

甘い味の甜大餅が出来上がります。

出来立ての大餅は、ほんのりゴマの香りがして、サクサクと美味しいです。

油条



卵入りの発酵した小麦粉を小さく切り、切ったものを二つ重ねて、上からお箸で軽く押します。それからゆっくり伸ばしながらねじって、熱した油

あ あ しゃんはい ひと だーびん うえ こがねいろ ようていやお
で揚げる揚げパンです。上海の人は、大餅の上に黄金色の油 条をのせて、
お たた した しゅりゅう
折り畳んでから食べるのが主流です。

どうじゃん 豆浆

にほん い どうにゅう じかんみず ひた だいず み き さ ー こま
日本で言う豆乳です。3～8時間水に浸した大豆をミキサーで細かくし、
が ー ぜ まめ か どうにゅう みず こ この そそ ぶんかん
ガーゼで豆かすをろ過します。豆乳に水（濃さは好み）を注ぎ、5～10分間
ふっとう の
沸騰させてから飲みます。

あたた どうじゃん ざーさい ほ え び
温かい豆浆に搾菜、干しエビ、
こねぎ ちょうみりょう い の
小葱、のりと調味料を入れて飲むと、
すーぶ おい
スープみたいで、すごく美味しいです！



つーふあん 粢饭

た む ごめ なか ようていやお つつ まる にぎ
炊いた、または蒸したもち米の中に、油 条を包んで丸く握ったものです。

わたし た もの しゃんはい
私はこの食べ物を上海おにぎりと
い
言います。

つーふあん はらも よ あさた
粢饭は腹持ち良く、朝食べたら、
ひる ぜったい なか す
昼まで絶対にお腹が空きません！



いま にほん ほんば あじ ちゅうかれ す とらん こりょうりや
今は、日本にも本場の味の中華レストランや小料理屋がたくさんあります。

もし機会がありましたら、ぜひ食べてみてください。

じぎょうすいしんがかり 事業推進係からのお知らせ

ぶんかこうりゆう じょうほう ことば じょうほう <文化交流ひろば情報コーナーをご利用ください>

にほんごがくしゅう じょうほう がいこくじん せいかつじょうほう たげんご ていきょう
日本語学習の情報や外国人のための生活情報などを多言語により提供します。

ばしょ ねりま くひかり おか
【場所】 練馬区光が丘3-1-1

でんわ
【電話】 03-3975-1252

かいせつにちじ へいじつ ごぜん じ ごご じ ど にち しゅく ごご じ じ
【開設日時】 平日（午前10時～午後1時）、土・日・祝（午後1時～4時）

ねんまつねんし ぶんかこうりゆう きゅうかんび のぞ
※年末年始など「文化交流ひろば」休館日を除く

たいおうげんご えいご か もく ど ちゅうごくご すい きん にち かんこくご げつ
【対応言語】 英語（火・木・土）、中国語（水・金・日）、韓国語（月）

た げんご と あ
※その他の言語はお問い合わせください。

がいこくごそうだんまどぐち りょう <外国語相談窓口をご利用ください>

ちいきしんこうかじぎょうすいしんがかり えいご ちゅうごくご かんこくご たがろぐご にほんご
地域振興課事業推進係では、英語・中国語・韓国語・タガログ語・日本語でいろい
ろな相談ができます。電話での相談も受け付けます。

ばしょ ちいきしんこうか くやくしよほんちようしゃ かい ねりまくとよたまきた
【場所】 地域振興課（区役所本庁舎9階） 練馬区豊玉北6-12-1

でんわ
【電話】 03-5984-4333

かいせつにちじ へいじつ ごご じ じ
【開設日時】 平日（午後1時～5時）

たいおうげんご えいご げつ きん ちゅうごくご げつ きん かんこくご きん たがろぐご げつ
【対応言語】 英語：月～金、中国語：月～金、韓国語：金、タガログ語：月

た げんご と あ
※その他の言語はお問い合わせください。

にほんじん がいこくじん こうりゆう いべんと かいさい くわ <日本人と外国人が交流できるイベントなどを開催しています。詳しくはこちら>

くこうしき
【区公式HP】 <https://www.city.nerima.tokyo.jp/gaikokunohitomuke/bunka.html>

コード
【QRコード】



ねりまうちいきしんこうかじぎょうすいしんがかり
練馬区地域振興課事業推進係

〒176-8501

ねりまくとよたまきた
練馬区豊玉北6-12-1

ねりまやくしよほんちようしゃ かい
練馬区役所本庁舎9階

でんわ
電話03（5984）4333

e-mail:CHIIKI17@city.nerima.tokyo.jp

へんしゅう ぶんかこうりゆう
編集：文化交流ひろば

ひかり おか
（光が丘3-1-1）

たげんごじょうほうしえんいん
多言語情報支援員

いしだ あつこ えいごたんとう
石田 厚子（英語担当）

かとう けい ちゅうごくごたんとう
加藤 慧（中国語担当）

はん みよんひよん かんこくごたんとう
韓 明 鉉（韓国語担当）