

ねりまつうしん

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 味噌汁など。ちゅうか 民族、ちいさ この いろいろなあります。めんるい が好きな人、かゆ つげもの す ひと 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 いろど 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良いということです。

今日は、中国上海の典型的な朝ご飯を紹介합니다。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。それからゆっくの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
ふつとう 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
い
と言います。

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
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）

Autumn, 2023

Information Desk Support Staff (Chinese)

Kei Katou

Breakfast in Shanghai, China

As a proverb says, the year's measure is in the Spring, and the measure of the day is in the morning. The year starts in the Spring when birds sing, people enjoy the fragrance of flowers, and living beings are reborn

We start the day with an excellent breakfast: Western, Japanese, and Chinese. Westerners have bread, milk, cornflakes, and so on for breakfast. Japanese people eat rice, natto, grilled fish, and miso soup.

In China, people have various kinds of breakfast according to ethnicity, region, and taste. Some like noodles, others have porridge and pickles, and some even go to restaurants for Dim Sum. So different!

Recently, the health consciousness among people has risen. Health-oriented breakfasts got attention. Besides their favorites, people are getting keener on having breakfast with a wider variety of

nutritional value and colorful looks. They spend more time having breakfast than before. Here, we eat breakfast daily even though society and our way of thinking have changed a lot.

Today, I would like to introduce breakfast in Shanghai, China, which I drool over, and it remains the taste of my unforgettable childhood: 'Sidajingang,' Dim Sum includes 'Da Bing,' 'You Tiao' 'Dou Jian,' and 'Ci Fan'.

Da Bing

It is almost like bread. Ferment flour, mold it, dust it with sesame seeds, and bake it in the toaster to get Da Bing. When you put lard and chopped chives into flour, you can have salty Da Bing. If you put fat and sugar, you can make sweet Da Bing. Freshly baked Da Bing is delicious and crispy with the scent of sesame seeds.



You Tiao



Combine flour with eggs and cut the dough into small pieces. Put two pieces together and push slightly with chopsticks. Stretch, twist, and deep fry in hot oil. Fried bread! In Shanghai, most people put golden You Tiao on Da Bing and fold up Da Bing when they eat it.

Dou Jian

This is soy milk. Soak soybeans in water for 3-8 hours, mix in the blender, strain out with a cloth.

Add water and boil it for 5-10 minutes. You can drink it. It is very nice when you put Zha Cai pickles, dried shrimp, chopped chives, edible seaweed (laver),

and other ingredients in warm Dou Jian! Like soup!



Ci Fan

Cooked glutinous rice ball with You Tiao inside. We call it the Shanghai Rice Ball. Ci Fan makes you feel full longer. You will never feel hungry if you eat Ci Fan from breakfast till lunchtime!



Now, there are lots of authentic Chinese restaurants here in Japan. When you have a chance, please enjoy having some of these dishes there.

Information from Nerima City Regional Promotion Section

<Welcome to Information Desk at Cultural Exchange Square>

We provide all sorts of useful information in some languages for your daily life, including Japanese language classes and so on.

【Venue】 3-1-1、Hikarigaoka, Nerima City

【Telephone number】 03-3975-1252

【Open】 Weekday 10:00a.m.-1:00p.m.

Saturday, Sunday, holidays 1:00-4:00p.m.

※Closed: When Culture Exchange Square is closed, and the end of year and new year holidays.

【Languages】 English : Tue. Thu. Sat. Chinese: Wed. Fri. Sun.

Korean : Mon. ※Please make inquires for other languages.

<Please visit the Information Desk at Nerima City Office>

Counseling service in English, Chinese, Korean, Tagalog and Japanese is available at Nerima City Regional Promotion Section. Counseling on phone is also available.

【Venue】 Regional Promotion Office, 9th floor of Nerima City Main Building
6-12-1, Toyotamakita, Nerima City

【Telephone Number】 03-5984-4333

【Open】 1:00p.m.-5:00p.m.

【Languages】 English : Mon.~Fri. Chinese : Mon.~Fri.

Korean : Fri. Tagalog : Mon.

※For other languages, please make inquiries.

We hold events where Japanese and foreigners can interact with each other.

For more information

【Nerima City Official HP】

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/gaikokunohitomuke/bunka.html>

【QR】



Nerima City Office
Regional Promotion Section
〒176-8501 6-12-1, ToyotamaKita,
Nerima, 9th floor,
Nerima City Main Building
Phone: 03-5984-4333
Email: CHIIKI17@city.nerima.tokyo.jp

Edited by Nerima Cultural
Exchange Square
(Hikarigaoka3-1-1)
Staff: Atsuko Ishida (English)
Kei Katou (Chinese)
Myonhyon Han (Korean)

2023 年秋季号

多言语情报支援员（中国语担当）

加藤 慧

中国上海的早餐

常言道、一年之计在于春、一日之计在于晨。花香鸟语、植物重生、动物啼鸣的春天拉开了一年 365 天的帷幕。早餐、则开始了新的一天。

说到早餐、我会想到西式早餐、日式早餐和中式早餐。

西式早餐、有面包、牛奶、香肠、麦片、、、

日式早餐、有米饭、纳豆、烤鱼、味增汤、、、

中式早餐、根据民族、区域、爱好的不同、有喜欢吃面条的、有喜欢喝粥就酱菜的、还有喜欢早起去饮茶（广式早餐）的。真可谓数不胜数。

在现今、随着注重健康的人群的不断增多、人们更加感觉到了早餐的重要性。

除了喜欢、人们更讲究的是品种丰富、营养俱全、色彩诱人，所以、花在早餐上的时间也就越来越多。

说来说去、我只是想说、不管时代如何变迁、人们的意识如何变化、最好坚持每天吃早餐。

今天、就让我来介绍几种典型的中国上海早点（早餐的一种方式）。

那是让我想起来都会流口水的、忘不了的童年的味道。它们是被称作【四大金刚】的大饼、油条、豆浆和粢饭。

大饼

是用经过发酵的面团揉捏成一定的形状、表面撒上芝麻、然后放在特制的烤炉中烘烤(烘烤时间、由做大饼的师傅自己掌握)的一种食物。



面团里掺入猪油和切碎的小葱做成的是咸大饼、面团里掺入猪油和砂糖做成的是甜大饼。刚刚出炉的大饼、飘着芝麻香、又酥又脆。

油条



是把加入鸡蛋的发酵面团揉捏、切成小块、并将两小块重叠起来、在中间用筷子按一条线、拉长做成麻花型、然后放入加热的油锅中煎炸的一种食物。

上海人特别喜欢在大饼的中间放上炸成金黄色的油条折叠起来大口大口的咬着吃。这味道简直难以用语言来形容！

豆浆

是将浸泡 3 到 8 小时的黄豆用粉碎机磨碎后，用纱布等过滤掉豆渣、在剩下的生豆浆里加水（浓度根据自己的爱好调整）、烧开至 5 到 10 分钟便能饮用的一种食物。



在烧开的原味豆浆里放入榨菜、虾皮、葱花、紫菜和调味料做成的咸豆浆，味道实在是太棒了！

粢饭

就是在蒸熟的糯米饭团中间包上油条（还可以加点糖或者肉松等等）做成的饭团。早上如果吃了粢饭、保证到中午您也不会觉得肚子饿！



现在、在日本、有很多正宗味道的中国料理店和小吃店，如果有机会的话，不妨您也亲自去走一走、尝一尝，肯定收获不会小！

事业推进系通知

<请利用文化交流广场信息角>

用多种语言为外国人提供学习日语和生活信息

【地址】练马区光丘 3-1-1

【电话】03-3975-1252

【开设时间】平日的上午 10 点~下午 1 点

星期六 日 假日的下午 1 点~4 点 年末年始文化广场休馆

【对应语言】英语：星期二 星期四 星期六

中文：星期三 星期五 星期六

韩国语：星期一

※其他语言请先与我们联系

<外语咨询窗口为您服务>

地域振兴课事业推进系可以用英语、中文、韩语、菲律宾语、日语为您提供咨询服务，并接受电话咨询。

【地址】地域振兴课（练马区役所本厅 9 楼） 练马区丰玉北 6-12-1

【电话】03-5984-4333

【开设时间】平日下午 1 点~5 点

【对应语言】英语：星期一~星期五 中文：星期一~星期五

韩语：星期五

菲律宾语：星期一

※ 其他语言请先与我们联系

<日本人与外国人定期举办交流会 详情请见下>

【区公式 HP】

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/gaikokunohitomuke/bunka.html>

【QR】



练马区地域振兴课事业推进系

〒176-8501 练马区丰玉北 6-12-1

练马区役所本厅 9 楼

电话:03 (5984) 4333

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

编辑：文化交流广场

（光丘 3-1-1）

多语言情报支援员

石田 厚子（英语担当）

加藤 慧（中国语担当）

韩 明铉（韩国语担当）

네리마 통신

2023 년 가을호

다언어정보지원인(중국어 담당)

가토 케이

중국 상하이의 아침식사

속담에도 있듯이 1 년의 계획은 봄에 있고, 하루의 계획은 아침에 있다고 나는 생각합니다.새가 지저귀고, 꽃향기가 피어납니다. 세상에 살아있는 생물과 식물이 소생하는 봄부터 1 년이 시작됩니다.

그리고 새로운 하루는 맛있는 아침식사로부터 시작이 됩니다.아침식사로 말하자면 양식, 일식, 중식을 나는 떠올리게 됩니다. 양식은 빵, 우유, 소세지, 콘후레이크 등.일식은 밥, 낫또, 구운 생선, 미로시루 등.중식은 민족, 지역, 기호등에 따라 여러가지가 있습니다. 면류를 좋아하는 사람, 죽과 채소절임을 좋아하는 사람, 일부러 가게에 방문해 양차(딤섬을 먹으면서 중국차를 마시는 것)를 먹으러 가는 사람 등 정말로 다양합니다. 특히요즘은 건강하게 살고 싶다고 생각하는 사람들이 늘었다고 생각합니다. 아침식사가 중요하다는 생각이 강해지고 있습니다. 좋아하는 것 뿐만 아니라 다양한 종류, 영양 그리고 색감도 요구되어지고 있습니다. 그리고 아침식사에 많은 시간을 할애하게 되었습니다.

지금까지 여러가지 예를 들어 보았는데, 가장 이야기하고 싶은 것은 세상이 아무리 변해도, 사람의 생각이 아무리 변화해도, 아침식사를 매일 하는 것이 좋다는 것입니다.

오늘은 중국상하이의 전형적인 아침식사를 소개하려고 합니다. 생각만해도 군침이 나올 것 같은 잊을수 없는 어릴적의 추억의 맛입니다.

그것은 텐신(아침밥의 종류)의 사대천왕이라고 불리는 다빙, 유티아오, 두지안, 시황입니다.

다빙

발효한 밀가루를 반죽해 형태를 만들어 표면에 참깨를 묻혀서 특제 토스터기에 넣어 구운(굽는 시간은 만드는 사람이 결정한다) 빵과 비슷한 식품입니다.

밀가루안에 라드(돼지기름)와 실파를 섞어놓으면 짠맛의 소금다빙이 만들어지고, 라드와 설탕을 섞어놓으면 단맛의 티엔다빙이 완성됩니다.



갓만들어진 다빙은 약간의 참깨향이있고, 바삭바삭하고 맛있습니다.

유티아오



계란을 넣어 발효시킨 밀가루를 작게 자르고 자른 것을 이중으로겹쳐서 위에서 부터 젓가락으로 가볍게 누릅니다. 그리고 천천히 늘어가면서 비틀어 끈 후에 뜨거워진 기름으로

튀겨낸 빵입니다. 상하이 사람은 다빙의 위에 황금색의 유티아오를 올려
싸서 먹는 것이 주류입니다.

두지안

일본에서는 두유입니다. 3~8 시간 물에
불린 콩을 믹서기로 갈아 면보자기로
건더기를 거릅니다. 생두유에 물(진하기는
원하는대로)을 붓고 5~10 분간 끓여
마십니다.



따뜻한 두유에 자사이, 말린새우, 실파, 김, 조미료를 넣어 마시면 스프
같아서 아주 맛있습니다!

시항:

찰밥을 짓거나 찐 찹쌀 안에 유티아오를 싸서 동그렇게 만 것입니다. 나는
이 음식을 상하이 오니기리라고 부릅니다.

시항은 아침으로 먹으면 든든해서 점심까지는
절대로 배가 고프지 않습니다!



요즘은 일본에서도 본고장의 맛을 내는 중식레스토랑이나 작은
중식요리점이 많이 있습니다.

혹시 기회가 있다면 꼭 드셔보세요.

사업추진계에서 알림

<문화교류광장 정보코너를 이용해 주십시오>

일본어 학습정보와 외국인을 위한 생활 정보 등을 다국어로 제공합니다.

【장소】 네리마구 히카리가오카 3 - 1 - 1

【전화】 03 - 3975 - 1252

【개설시기】 평일은 오전 10시~오후 1시

토·일·축일은 오후 1시~ 4시

※연말연시 등 「문화교류광장」 휴관일은 제외

【대응언어】 영어 : 화·목·토 중국어 : 수·금·일 한국어 : 월

※그 외의 언어는 문의해 주십시오

<외국어 상담창구를 이용해 주세요>

지역진흥과 사업추진계에서는 영어·중국어·한국어·타갈로그어·일본어로 여러 가지 상담이 가능합니다. 전화로도 상담을 받고 있습니다.

【장소】 지역진흥과 (구청 본청사 9층) 네리마구 토요타마키타 6 - 12 - 1

【전화】 03 - 5984 - 4333

【개설일시】 평일 오후 1시 ~ 5시

【대응언어】 영어 : 월~금 중국어 : 월~금 한국어 : 금

타갈로그어 : 월 ※그 외의 언어는 문의해 주세요.

일본인과 외국인이 교류할 수 있는 이벤트 등을 개최하고 있습니다. 상세한 내용은 여기로

【공공식 홈페이지】 <https://www.city.nerima.tokyo.jp/gaikokunohitomuke/bunka.html>

【QR】



네리마구지역진흥과 사업추진계
〒176 - 8501
네리마구 토요타마키타 6 - 12 - 1
네리마구청 본청사 9층
전화 03 (5984) 4333
e-mail:CHIIKI17@city.nerima.tokyo.jp

편집:문화교류 광장
(히카리가오카 3 - 1 - 1)
다언어정보지원인
이시다아츠코 (영어 담당)
가토 케이 (중국어 담당)
한 명현 (한국어 담당)