



家にこもって料理に目覚める

コロナウイルス感染対策の為に家に籠るようになり、早二か月になりました。皆様も大変だと思います。私自身も中国へは勿論、東京や大阪への出張や、名古屋の会社への出勤も出来る限り控えています。自粛生活はいろいろ大変なこともあります。その分時間に余裕が生まれました。

たくさんの時間を家で過ごすことになりました。そうすると普段忙しくて出来ないこともやってみたくなりました。私は小さい頃から家庭料理を作れます。例えば“鸡蛋西红柿”（卵とトマトの炒め物）、“红烧鱼”（魚の醤油煮）、“炖肉”（豚角煮）など。以前中国語教室の生徒さん達ともよく一緒に料理教室をやりました。でも私は来日30年経ちましたが、日本料理は刺身を切るくらいしか作ったことがありません。今の時間を利用して日本料理にチャレンジしよう！と思いました。今はインターネットが普及し、料理の作り方は調べればすぐ出てきます。そしていろいろなレシピがあります。本当に便利です。昔はそんな料理の勉強方法はありませんでした。ほとんど母が料理をしている時に見て学びました。塩2グラムとかみりん大匙一杯などのやり方も全然なく、全部勘でやります。ですから、日本のレシピになかなか慣れないです。自分が食べた経験も活かして、いろいろ日本料理を作りました。

先ず天ぷら。日本の代表的な料理です。中華料理と比べると油の温度は低く、そうすると揚げた野菜など表面

はうすい黄色になります。中華料理はやはり油の温度が高いので、表面は金色や茶色で唐揚げみたいになります。

次に日本人も中国人も大好きなとんかつに挑戦しました。日本に来た中国人のほとんどの観光客はとんかつが大好き。外側サクサク、中は柔らかくてしっとりとおいしい肉。その食感は中国ではなかなか味わえません。中国の日本料理店にもとんかつはありますが、なんかうすっぺらで硬くて美味しくありません。日本の専門家によると豚肉が違うそうです。なるほど！いろいろ工夫してようやく作れました。お陰様でまあまあうまくできたみたいです。妻の評価は有名店“和幸”のとんかつと味と食感は同じとのこと。ちなみに私もとんかつ大好きですから食べて満足しました。

そしてついでに今まで普段作れなかった中華料理にもチャレンジしました。普通の中国人は私と同じで、炒め物、水餃子等家庭料理を作れますが、但し、小麦粉を発酵する料理はほとんど出来ないのです。今度は頑張つて“蒸馒头”（具なし蒸し饅頭）、“蒸包子”（肉まん）、“炸油条”（揚げパン）、“煎饼果子”など作りました。小麦粉をこねたり発酵させたり、ゆっくりと料理できてよかったです。（写真が載せられなくて残念です）

コロナ自粛も長引くと思いますが、皆様もチャレンジしてみたいですか？

唐 啓山

“新型コロナウイルス”で自粛中の過ごし方！

新型コロナウイルスによるパンデミックの中、会員の皆様どのようにお過ごしでしょうか。外出がままならないうえ、予防策に必要なマスクや除菌に必要なアルコールは入手困難です。毎日発表されるコロナ感染者数に不安を抱える人、面会禁止策を取る介護施設に入居する親の安否を心配する人、持病のある方は、怖くて病院にも行けません。

今まで当たり前だったことがすべて否定されているようで、実は平凡な日常を送ることが奇跡だったと思えるこの頃です。

小生は名古屋市認知症予防リーダーとしてのボランティア活動が全て中止になり残念に思っています。ボランティアにはとても人間らしいものがあります。目先の損得にとらわれない無形の財産です！

小生は三密とクラスターを避けるために自粛していますが、時々気分転換の為に散歩をして、青空の下で貯筋と詩吟を吟詠しています。いずれ皆様方に杉原鍊山先生の尺八の伴奏で吟詠させていただきます！

皆様フレイル（虚弱）にならないように筋肉と骨と間接を鍛えるスクワットとかかと落としをお勧めします！

最後に標語をお伝えしますよ！

“呼ばない、行かない、帰省しない”

皆様のご健康を心より祈念いたします！

甲斐 敏行

公的支援制度

今回ご紹介するのは、日本政府の公的支援制度についてです。

一人10万円の特別定額給付金以外にも、事業者・個人・学生・子育て世帯など、様々な人たちを対象に、給付・融資・免除・猶予といった多くの支援策があります。

経済産業省のWEBサイトを訪れると、事業者向けに業種別支援策リーフレットや相談窓口が設置されています。

厚生労働省のWEBサイトにあ

る新型コロナウイルス感染症についてのページには、「生活を支えるための支援のご案内」リーフレットが設置されています。

それ以外にも、首相官邸、自民党、公明党、立憲民主党、国民民主党、日本維新の会などのWEBサイトでは、支援策についてそれぞれ独自にまとめたものを設置しています。自身の支持政党のものや、分かりやすいと感じるものを見ながら、活用できるものは積極的に活用してい

ましよう。感染症を回避できても、経済的ダメージで倒れてしまっは元も子もありません。

また、多くの議員が更なる支援策拡充のために、現在進行形で官邸に働きかけを行っています。支持政党や議員のWEBサイト等を通じて、あるいは官邸に直接、要望や励ましのメッセージを送るのも、現代社会における政治参加として、有効な手段ではないでしょうか。

成語故事コーナー

fùjīngqǐngzuì

負荆請罪（いばらを負って罪を請う）

戦国時代、趙の国に廉頗（れんぱ）という有名な将軍がいました。廉頗はとても強く、戦争では負け知らずでした。藺相如（りんしょうじょ）が大臣になったとき、廉頗は怒りをあらわにし、

「あいつは口先だけの卑怯者だ。なぜ俺よりも上に行くのだ。いずれ力の差を思い知らせてやる。」と公言していました。

その話を聞いた藺相如は、廉頗を

深く反省し心から謝罪する、という意味の言葉です。

ここで登場する藺相如は、以前にご紹介した「完璧帰趙」で、秦王の

避けることにします。それを見た廉頗は、藺相如が自分を恐れていると言いつらしました。

藺相如の臣下たちは不満を募らせます。

「なぜ、廉頗将軍にあんなことを言わせておくのですか。」

藺相如は臣下たちに尋ねました。

「廉頗将軍と秦王では、どちらがより恐ろしいか？」

「もちろん、秦王です。」

ところへ出向き、見事に和氏の璧を取り返した藺相如です。

藺相如と廉頗が和解したとき、お互いのためであれば首をはねられ

「私は秦王を恐れなかった。もちろん、廉頗将軍も恐れていない。今、秦の国が攻めて来ないのは、私と廉頗将軍が居るためだ。廉頗将軍と対立しないのは、趙の国のためだ。」

廉頗はこの話を聞いて自分の行為に恥じ入りました。そして、服を脱ぎ、いばらの枝を背負って藺相如のところへ行き、謝罪しました。藺相如は廉頗を責めず、二人は和解したのでした。

でも後悔しないと誓いを立て、「刎頸之交（刎頸の交わり）」という故事成語も残っています。

漢方教室 113 お子様成長栄養サプリ

【骨の成長を促すカルシウム】

成長期の子どもは成人に比べて骨の成長が活発です。骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが、将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことにつながります。丈夫な骨や歯をつくるためには、バランスのよい食事と運動が大切ですが、特にカルシウムはしっかりとりたい栄養素です。

【アルギニン】

アルギニンはアミノ酸の一つです。体内でも合成されるため、非必須アミノ酸に分類されます。成長ホルモンの合成を促進＝脂肪の代謝を促して筋肉組織を強化したり、身長

の伸びにつながります。

- もう少し背が伸びて欲しい…
- スポーツが得意な子になってほしい
- 勉強のできる子になってほしい…
- 優しい子になってほしい…
- 子供の栄養バランスを守りたい…

【日本安恵のBHQ3】

MBQ-3は、厚生労働省から発表された「日本人の食事摂取基準 2015年版」にもとづいて、子供の成長期に特化した総合栄養補助食品です。カルシウムを始め、その働きを助けるマグネシウム、コラーゲン、卵黄ペプチド、CPP、アルギニンなど「伸びる栄養素」と、ホスファチジルセ

リン、DHA、GABAなど落ち着きや集中に働く「アタマの栄養素」、この2つの成長栄養素をバランス良く配合しています。

毎日手軽にお摂りいただけるよう、1日の摂取目安量1～3粒、飲みやすい小粒のタブレットをご用意しました。もちろん防腐剤・着色料・保存料などの添加物は使用せず、安心してご利用いただけます。ご興味のある方は、052-242-3930まで。中統ビル3階 日本安恵株式会社



中国から日本へ、その後の暮らし
—思い出すがままに③⑥

昭和25年4月、6年生になりました。小学校最後の学年の思い出として忘れられないのは、岐阜県の東濃地方（多治見、土岐、瑞浪、恵那、中津川等を含む地域）の小学校の児童が参加する弁論大会に学校代表として出られたことです。私の学校から6年生がもう一人参加しました。

テーマは、「交通事故を防ぎ、安全な登下校に努める」というものでした。終戦から5年、物流も少しずつ増えて、事故のニュースも聞かれるようになってきました。この年に起こった朝鮮戦争による物資の動きも関係していたのかも分かりません。

担任のY先生は、原稿を添削し、話し方の指導もしてくださいました。話し方で大切なことは、言葉をはっきり、ゆっくり、聴衆に話しかけるようにと、何度も繰り返し練習させられました。

大会は、多治見市の養正小学校で行われました。生来のあがり症で、足がふるえ、登壇するまで声がかすれ、落ち着きませんでした。名前を呼ばれ、登壇し、話し始めると次第に落ち着き、最後までやり終えることができました。結果は3位、本校のもう一人の代表が1位となり、学校代表の責任を果たすことができました。小学校最後の学年で、このような経験をさせていただいた先生に感謝しています。

杉本 克治

5月誕生日の人の言葉

今月の誕生日の人の言葉はお休みします。

Uber Eats

最近新型コロナウイルス感染症対策として、店内での食事を減らし、持ち帰りや宅配を取り扱うようになった飲食店が増えています。私自身も携帯アプリのUber Eats（ウーバー・イーツ）を導入して、飲食店の宅配を利用するようになりました。

Uber Eatsは、大手チェーン店も多く提携しているので、大抵のものを買うことができます。小腹が空いてきた頃に携帯でポチポチ注文を出せば、30分ほどで（注文内容や飲食店との距離にもよります）玄関先まで届けてくれるという仕組みは、ずぼらな私にぴったりな感じです。

もちろん、宅配料はかかります。商品額の1割と距離に応じた手数料が必要なので、1回の注文で少なくとも500円前後は余分に支払うことになります。ずぼらな生活に慣れてしまうと、予想以上に出費がかさむかもしれません。

耕

近くて遠い国の隣人との交流！（前編）

愛知県名古屋市に日中文化協会という組織が有る。現理事長さんのご両親が尽力され組織化されて今日に至っている。過去からも現在もこの組織は多くの中日交流事業が展開され続けている。その組織に併設されている上山学院・日本語学校が有る。そこでは多くの留学生が『日本語学習』に励んでいる。日本の大学・大学院・専門学校に進学する者にとっては日本語検定資格を課す教育機関が多くあり、貴校は日本語認定資格取得としての教育活動で多大の実績がある。

日本語学習を推進する機関とし

て、国内にはこうした組織はあるが、この地方での貴校の存在価値は大きい。私はご縁が有って貴組織と若干の関わりを持つ。私は中国・江西省・景德镇陶瓷大学に赴任8年半を経過して現在は帰国して2年となる。景德镇陶瓷大学に赴任する前には日本の勤務先「愛知県立窯業高等技術専門校」に定年まで勤務していた。例年教え子さん達を引率して中国の名勝地や陶磁器産地を25年間見聞してきた。その経過中には世界の瓷都・景德镇も含まれて交流を進めてきた。定年後に当時の院長が瀬戸市の旧通産省の陶磁器研究

機関が有り、そこで窯業工学を学ばれた。その時の日本人恩師の方々が私の定年までの勤務先・愛知県立窯業高等技術専門校で講師されていた事のご縁が私と繋がり、教授としての赴任へと推移した。

二十歩(にじゅうぶ)文雄

景德镇陶瓷大学元教授

景德镇学院文化大使・日本語非常勤講師

美濃陶芸協会会員

東洋陶磁学会会員

愛知県立窯業高等技術専門校

元訓練課長

お知らせ

★6月例会

6月例会は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。

★JCCA 中国語サロン

新型コロナウイルスの影響によりお休みです。

★日本語広場

6月の日本語広場はお休みです。

★7月例会

日時：7月7日（火）18：00～

上山学院日本語学校からのお知らせ

新型コロナウイルスの影響により休校となっていました。5月に入りオンライン授業をスタートさせました。また緊急事態宣言解除を受け、現在は分散登校とその後の一斉登校に向け調整中です。

4月に入学を予定していた入国できなかった新入生には当校の教師によるオリジナルの動画授業を配信しています。学生が早く安心して通常の学校生活に戻れるよう職員で検討を重ねています。



6月例会

6月2日（火）の例会も、引き続き新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止させていただくことにしました。自粛の甲斐あってか、日本ではほとんどの地域で感染拡大が収まりつつあるようです。もう一息、頑張っていきましょう！

自宅でコグニサイズ！

コグニサイズは、認知症予防のために運動も取り入れたエクササイズです。2年ほど前の月例会で会員の甲斐氏に指導してもらったので、覚えている方も多いのではないのでしょうか。

まずは座ったままでも良いので、ゆっくりと肩・腰・足を伸ばします。特にふくらはぎは念入りにほぐします。そして次は手の運動です。手は第二の脳と呼ばれるほど重要で、手を動かすことで脳も活性化されます。

最初は両手を開いて、親指から順番に折りたたんでいきます。小指まで折りたたんだら、今度は小指から順番に開いていきます。次は左手の親指だけ折りたたんだ状態で始めます。左手は人差し指から順番に折りたたみ、右手は親指から順番に折りたたみます。左右で違う指を折りたたむので、ゆっくりやっても中々難しいですね。脳の活性化には、これくらいの少し難しい動きがちょうど良いそうですよ。

自宅でも手軽に行うことができるので、自粛中にコグニサイズはいかがでしょうか。



編集局

編集局では現在、携帯電話番号、生年月日、E-Mail アドレスのご登録を推奨しています。イベントのご案内、「誕生日の人の言葉」の掲載、WEB サイト更新の通知などに使用致します。china@chuto.co.jp 宛にご送付ください。ニュースレターは、WEB サイトにてカラー版を公開しています。郵送不要の方は「郵送不要」とご連絡ください。



〒460-0008 名古屋市中区栄 4-16-29 中統奨学館
TEL：052-262-1410 FAX：052-262-5036
一般社団法人日中文化協会 編集長 上山耕治