



XIN CHÀO SAIKI

シンチャオサイキ

# 国際交流員 通信

2026  
7月号

自己紹介

## ベトナム語

「頑張れ」はベトナム語で次のように言います。

CỐ LÊN  
コーレン



名前 :グエン・タイン・ダット  
ダットと呼んでください  
出身 :ベトナムの北部・ニンビン省  
所属先: 佐伯市役所みんなつながる課

## 国際交流員の活動



6月6日から6月8日にかけて、高校生26名と教職員2名、合計28名のベトナム団体が、佐伯グリーンツーリズムの農泊体験で2泊3日の滞在をしました。私はベトナム語通訳者として、交流や体験活動のサポートを行いました。残念ながら、天候には恵まれず、農業体験を十分に楽しむことはできませんでしたが、佐伯の皆さんの温かいおもてなしや優しさ、有名なグルメ、そして豊かな自然に触れ、高校生の皆さんにとって充実した思い出に残る旅になったと思います。



6月14日、別府市のベトナム料理店オーナーが主催するベトナムコミュニティのサッカー大会が開催され、佐伯市に住むベトナム人チームも参加しました。久しぶりの大会参加で若干の緊張もありましたが、試合を通じて皆で仲良くしながら、充実した楽しい一日を過ごすことができました。残念ながら優勝という結果には届きませんでしたが、今回の大会を通じて、チームの団結力をさらに深める貴重な機会となりました。次回の大会では優勝を目指して頑張ります！

令和8年度エコパーク体感事業が開始しました。昨年、宇目にある藤河内溪谷でキャニオニングを初めて体験してからあっという間に一年間経ちました。令和7年度は、佐伯市内の小中学校と8回ほどキャニオニング体験に参加しました。キャニオニングを体験しながら、子どもの皆さんと楽しく交流できるのは素晴らしい機会だと感じています。そのため、今年度も佐伯市の小・中・高の学生と15回ほど参加する予定です。

現地での体験活動を行う前に、エコパークについての基礎知識や、現地体験時の注意点などを学ぶ「エコパーク事前授業」に参加しました。私たちは簡単な自己紹介を行ってから、子どもたちと一緒に授業を受けました。授業を通じて、子どもたちは食物連鎖の大切さや佐伯市の一部（宇目）もユネスコエコパークに登録されていることを知ることができ、とても良かったと思います。





## ご存知でしょうか？ ドラえもん 映画に登場するベトナム



ランタン祭り



ベトナムの世界自然遺産である  
ハロン湾

みなさん、ドラえもん映画を見えていますか。人気アニメ「ドラえもん」の特別編『プレゼントはベトナム旅行』が、日本で5月23日午後5時に放送されました。

「いつかベトナムに行ってみたい」と話すしずかちゃんに、のび太が「誕生日プレゼントはベトナム旅行にしよう」と提案しました。作品内では、ホアンキエム湖や世界遺産のハロン湾、ドラゴンブリッジ、カラフルランタン祭りなど、ベトナムを代表する観光スポットが登場します。

また、しずかちゃんがベトナムの民族衣装であるアオザイを着ているほか、ドラえもんとのび太が伝統的な帽子「ノンラー」をかぶる場面もあります。

さらにベトナムの人気料理「バインミー」をイメージした「ほんやくコンニャク（エスニックなバインミー味）」というユニークなひみつ道具も登場します。世界中で愛されているドラえもんの作品にベトナムの美しい風景や文化が取り上げられたことを、とても嬉しく思いました。まだご覧になっていない方は、ぜひ見てくださいね。とても面白かったです。

## ベトナムの有名なサンドイッチはどれでしょうか？



A



B



C



### 鶏の手羽先揚げヌクマム味



クイズの回答: A「バインミー」です

みなさん、先月の新聞で紹介したベトナム料理を作ってみましたか。今回は、もう一つの人気料理のレシピをお届けします。それは「手羽中のヌクマム唐揚げ」（カイン・ガー・チエン・ヌクマム）です。この料理は、ビールのおつまみやご飯のおかずとして、ベトナムで親しまれています。

【ステップ1】 鶏手羽中を8本用意し、ペーパータオルでしっかり水気をふき取ります。たっぷりの油を入れたフライパンで、160～170℃の温度でカリッと香ばしく揚げます。

【ステップ2】 揚げた手羽中をざるに取り、余分な油を切ります。

【ステップ3】 たれを作ります。ボウルにスイートチリソース大さじ2、ヌクマム（ナンプラー）大さじ2、レモン汁大さじ2、砂糖大さじ1を入れ、よく混ぜ合わせます。

【ステップ4】 フライパンにステップ2の手羽中とステップ3で作ったたれを入れ、たれにとろみがつくまで煮詰めます。たれが全体によく絡んだら完成です。

甘辛い味わいとヌクマムの風味がたまらないこの料理を食べると、ご飯が止まらなくなり、おかわりが続出する可能性があるのです。ご飯は多めに炊いておくことをおすすめします（笑）