



XIN CHÀO SAIKI

シンチャオサイキ

ベトナム語

「クールだね」はベトナム語で次のように言います。

NGÀU QUÁ

ンガウ クア

国際交流員 通信

2026

9月号

自己紹介

名前 :グエン・ティン・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



8月2日に、観光まちづくり佐伯の依頼を受けて、長尾製作所に勤めているベトナム人のスアンさんとスアンさんの友達と一緒に、ベトナム料理教室を開催しました。

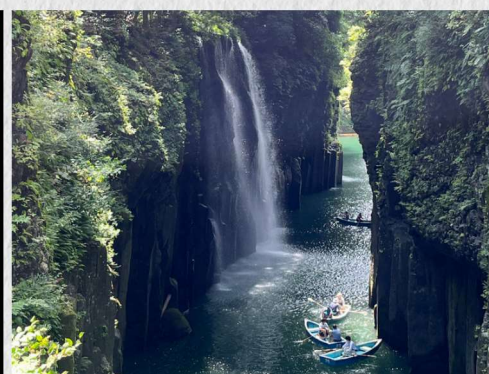
もともとは16人限定で募集していましたが、ベトナム料理に興味を持ってくださる方が多かったため、定員を25人まで増やしました。

今回は「家庭料理」をテーマに、ベトナムの「揚げ春巻き」「空心菜のニンニク炒め」「ヘチマとエビのスープ」を作りました。料理を通じて、市民の方々と楽しく交流しながら、お互いに食事文化の相違点も理解できました。暑かったのですが、幅広い年代の方が参加し、美味しいベトナムの料理を作ってくれてとても嬉しかったです。

8月8日に、ONE PARK (ワンパーク) を訪問しました。今回はベトナムの中秋節について紹介しました。ベトナムでは、「月にはうさぎではなく、ガジュマルの木の下に座るクオイおじいさんが見える」と言われています。また、中秋節に人気なランタンも子どもたちと一緒に作りました。最後にベトナムのビンゴゲームも一緒に楽しみました。今後もONE PARK (ワンパーク) を訪問しますので皆さんぜひ遊びに来てくださいね。



皆さん、こんな暑い夏の中にどこかへ遊びに行きましたでしょうか。私は8月15日に宮崎県の高千穂峡へ旅行しました。高千穂峡は、自然がとても豊かで、きれいな景色を楽しむことができました。特に、ボートに乗って、川から見る景色がとてもきれいだと言われましたが。残念ながら事前に予約を取れませんでした。でも上から見る景色も本当にきれいで、十分に満喫できました。





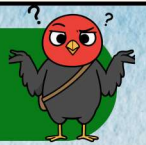
ご存知でしょうか？ ベトナムでは昼寝をする文化があります



皆さんは、昼ごはんを食べた後に昼寝をするでしょうか。ベトナムでは、昼食後に昼寝をする習慣が広く根付いています。特に暑い季節には、午後の暑さを避け、午後の仕事や勉強に備えるために昼寝をします。ベトナムの会社で働いてみると、昼寝の文化をより実感できると思います。さっきまで騒がしかったオフィスが、昼食を終えて20分もすると、静まります。

椅子に座ったまま昼寝をしたり、机にうつ伏せになったりする人も珍しくありません。小・中・高校では、午前7時30分から11時30分まで、午後は14時から17時まで授業があるため、昼休みは約2時間半あります。その間に家に帰って昼ご飯を食べたり、昼寝をしたりします。私は子どもの頃、昼寝が大嫌いでした。それでも、昼ご飯を食べた後は、いつも親に「昼寝しなさい」と言われ、しぶしぶ昼寝をしていました。今、社会人になって、あの頃の昼寝の時間が欲しくても、なかなかできませんね。

ベトナムの平均年齢は何歳でしょうか？



～33.3

A

～34.4

B

～35.5

C

パリパリ焼きライスペーパー（バインチャンヌン）

今回、ベトナムのストリートフード、バインチャンヌン（BÁNH TRÁNG NƯỚNG）という食べ物の作り方をご紹介します。パリパリ食感のライスペーパーに塩気の効いた干しエビ、豚ひき肉、ウインナー。そしてしっとり卵を組み合わせた、ベトナムで人気の一品です。

ステップ1：フライパンにサラダ油を少し入れ、豚ひき肉やみじん切りのウインナーを色変わるまで炒め、お皿に取り出します。

ステップ2：フライパンを一度洗い、油を引かずにライスペーパーを乗せてフチが反り返るまで中火で加熱する。

ステップ3：卵を一つ割り入れライスペーパー全体に行き渡るように、混ぜながら広げていきます。

ステップ4：**ステップ1**で炒めた豚ひき肉、ウインナーと万能ネギ、干しエビを卵の上から全体的に散らす。

ステップ5：ライスペーパーがカリカリになって、卵が固まったら取り出す。好みの大きさにカットしたら完成です

A-プライスにはライスペーパーの種類がたくさんありますがこのバインチャンヌンを作る際に、右下の写真のようなものがおすすめです。ぜひ作ってみてくださいね。

豚ひき肉：50g
干しエビ：30g
ウインナー：30g
万能ねぎ：適量
卵：一個
ライスペーパー：一枚



クイズの回答：A