

## ハローフレンド通信別冊 Vol.12

# 「世界を知ろう World Knowledge」

「世界を知ろう World Knowledge」では、海外の国や文化をみなさんにご紹介します。

### ラグビー出場国紹介 「ミステリアスな国 ジョージア」



日本人の 99%が行かない国?! ジョージアはとても素敵な国だった!

### ジョージアってどんな国?



- ◆国名：ジョージア Georgia (旧ソビエトの「グルジア」)
- ◆首都：トビリシ
- ◆公用語：ジョージア語
- ◆面積：6万9,700 km<sup>2</sup> (日本の約5分の1)
- ◆人口：約400万人 (2016年)
- ◆日本との時差：日本より5時間遅れている。
- ◆ラグビー世界ランキング：**第12位!** (2018年2月現在)

### アジアとヨーロッパのいれこ取り?!

#### ジョージアのグルメ

東にアジア、西にヨーロッパという位置にあるジョージアは、様々な地方の特性を地方の特性を含んだ料理が多く、とても日本人の口に合い美味しいものばかりだと評判です!



#### ヒンカリ

見た目は小籠包のようです。中に肉と野菜が入っており、周りの皮を噛むと肉汁が溢れ出てきます。



#### ハチャプリ

楕円形の平たいパンの真ん中にくぼみを作り、生卵とバターをのせてチーズと混ぜながら周りのパンと一緒に食べます。国民食とも言われています。

#### ジョージアの観光スポット

多くの教会や修道院、万年雪を抱くコーカサス山脈、溪谷、森林、洞窟住居、亜熱帯の黒海沿岸など、地方によって様々な景観を目にできます。



#### カズベギ山寺

ツミンダ・サメバ教会と背景に高くそびえるカズベギ山。トビリシからのトレッキングコースも人気です!

#### トビリシ

世界中から年間500万人以上の旅人が訪れる観光大国です! トビリシには、ヨーロッパとアジア両方の歴史や文化が感じられる観光スポットがたくさんあります。



今回は、南アフリカについてお伝えします! お楽しみに♪

## ベジタリアンとビーガン

ベジタリアンとビーガンについてご紹介します。どんな違いがあるのでしょうか。

**ベジタリアン** ベジタリアンのベジとはラテン語の vegetus (ベジエトゥス) が語源で、「健全な」「新鮮な」「活力のある」という意味です。健康のため、環境のため、宗教のため等、ベジタリアンになる背景は様々です。ベジタリアンと一口にいても、肉や魚は食べないが、乳製品や卵は取る人、魚介類は取る人など、たくさんの種類に分けられます。

**ビーガン** ビーガンとは「Vegan (ビーガン)」と書き、「Veg(etari)an (ベジタリアン)」が短縮されて出来た言葉だそうです。一般的なベジタリアンが肉や魚を食べないのに加え、ビーガンは卵・乳製品・はちみつも口にしません。日本ではまだあまり知られていないビーガンですが、海外では健康や美容のために取り入れる人が増加しています。では、ビーガンの人は何を食べているの？と不安になりますが、主食の穀物(お米、パスタ、シリアル、玄米)を中心に、豆類、野菜、海藻類、ナッツ類、果物を食べています。

**日本人はベジタリアン？！** 日本人もその昔、実はベジタリアンの民族だったと言われます。明治維新の頃までの日本の食事は、米飯に一汁一菜の粗食が基本であり、祝いの日には魚を食べていたそうです。和食には、豆腐、油揚げなど大豆製品が多く使われており、ビーガンにも人気があります。また、精進料理は素朴でシンプルな健康食として国内外から注目を浴びています。



### ベジタリアンの外国人ゲスト(イタリア人)を受け入れたホストファミリーの方より



彼女はベジタリアンでお肉はすべてNGでしたが、健康の為に食べないという理由でした。食事はラーメン(魚介ダシ)、うなぎ、寿司、うどん、そば、おでん、豆腐ハンバーグなど大豆を使ったメニュー、魚肉ソーセージを肉の代わりに調理したものを好んで食べていました。

### ビーガンの外国人ゲスト(メキシコ人)を受け入れたホストファミリーの方より



もともとビーガンのことをよく知らずに受け入れたのですが、ゲストが食べられないものをその都度聞いて、問題を解決しました。もちろん好き嫌いは少ない方が楽ですが、お肉が使えなくても野菜が食べられたらなにかしら作れますし、少し工夫すれば普段あるもので対応できるので大丈夫です。なんとかなります。楽しんでください！

いかがでしたか？世界中からいらっしゃるゲストの中には、さまざまな理由から食事制限を持つ方がいらっしゃいます。いろいろな国の食事を知ること異文化体験ですね。袋井市では、ホームステイの体験プログラムを実施しています。★次回の体験プログラムは3月24日(土)、25日(日)です！ホームステイの様子はまたレポートしますので楽しみに。

