



18世紀に建築されたパラカッド砦



迫力のマランブーザダム



マランブーザダムでできたダム湖

# インド共和国ケララ州 パラカッド ～南インドの美しい楽園～



アシーラ マーカッセリ  
**Athira Markasseriさん**  
(横浜市在住、故郷パラカッドより家族の仕事で来日)

パラカッドは、インドの最南部の神の国と呼ばれているケララ州にある私の故郷の名前です。タミルナドゥ州とケララ州の国境の街です。

パラカッドは、タミルとケララの両方の文化の影響を受けた場所で、両文化が密接に結びついています。そのため、私は両方の言語と文化を学びながら育ちました。寺院がたくさんあり、それら寺院との

精神的な結びつきが非常に強かったです。ベジタリアンが多く、たくさんのベジタリアン料理を楽しむことができます。

私の故郷は見どころがたくさん! 村の緑、鳥の鳴き声、静かな環境で、自然を感じることができる一方、夜は屋台で賑わうパラカッド砦エリアを散歩し、充実した時間を過ごすこともできます。砦内の小さな寺院から漂うお香の香りが一日を快適なものにしてくれるでしょう。

## INFORMATION



インド共和国

面積 3,287,469km<sup>2</sup>  
人口 14億1,717万人  
首都 ニューデリー  
言語 ヒンディー語 ほか

またマランブーザダムのエリアは、ロープウェイのある魅力的な庭園があり、週末を過ごすのにぴったりです。長距離ドライブやピクニックを楽しむことができます。このエリアの最もエキサイティングな部分は、雨季にダムのシャッターが開き、息を呑むような景色が見られることです。素敵な村の生活を楽しむことも、刺激的な体験を楽しむこともできる、それがパラカッドです。

(コーディネーター・日本語訳・編集ボランティア 高橋優子)

## おいしい 楽しい 世界のごはん!

ケララ料理

今回は「この街・この国 一度は行ってみたい!!」で故郷を紹介してくれたAthira Markasseriさんに、ケララ州の家庭料理を教えてくださいました。



## パイナップル パチャディ (パイナップルのココナッツ&ヨーグルト和え)

パチャディはケララ料理の伝統的な料理の1つです。基本的にヨーグルトやココナッツミルク等とリンゴやブドウ等の果物や、キュウリ、トマト、ニンジン、ビート、オクラ等の野菜で作ることができます。

### 材料(3~4人分)

- 刻んだパイナップル……………1カップ
- 水……………1/4カップ
- 青唐辛子……………1、2本
- ターメリックパウダー ……小さじ 1/4
- 塩……………小さじ 1/2
- 砂糖……………小さじ 1/2
- 無糖ヨーグルト……………1/2 カップ
- ココナッツミルク……………1/4 カップ

### デンパリング(註)の材料

- ココナッツ オイル……………小さじ1  
(オリーブオイル、バターも可)
- マスタード シード……………小さじ 1/2
- 乾燥赤唐辛子……………1、2本
- (手に入れば)カレーの葉……………少々

### 作り方

- ① フライパンにパイナップル、青唐辛子、ターメリック、塩、砂糖、水を入れます。フライパンを火にかけて、パイナップルが柔らかくなるまで炒めます。
- ② ヨーグルトとココナッツミルクを混ぜてから①のフライパンに加えます。3分ほど加熱して火を止めます。(ヨーグルトは長く加熱すると固まってしまうので注意!)
- ③ 別に小さなフライパンを熱し、そこにココナッツオイルを入れます。(ココナッツオイルはケララ料理で伝統的に使用されていますが、オリーブオイルやバターでも代用できます。)オイルが温まったら、マスタードシードを加え、はじけるのを待ち、赤唐辛子とカレーの葉を加えます。
- ④ このスパイスの香りついたオイルを②に加えて、かき混ぜたら出来上がり!
- ⑤ ご飯と一緒に召し上がりください。

注…スパイスを油で炒め、香りを油に移すこと。

(コーディネーター・日本語訳・編集ボランティア 高橋優子)

多文化共生の  
取り組みに  
フォーカス!

外国人のための  
就職活動セミナー「リポート

外国人が日本の就職活動を理解して準備をし、自信をもって就職活動に臨めるように、5月18日に「外国人のための就職活動セミナー」を開催しました。

セミナーでは、日本特有の就職活動の基本的な知識、就職活動の流れ、そして面接におけるマナーや振る舞い方を説明しました。講師の実体験における成功例・失敗例をもとに、やさしい日本語での講義があり、更に参加者による面接の模擬実践も行いました。今年は留学生の参加者が少なく、主婦層の参加が多かったため、パートやアルバイトも含めた就職活動を念頭に実施しました。

受講者はオーストラリア、スペイン、ケニア、中国、台湾、インド、インドネシア、タイ、フィリピンの9つの国や地域の出身者です。日本語での聞き取りが難しい参加者には、多文化共生課の職員が英語やタイ語、フィリピン語の通訳を行いました。

参加者からは「とても役に立つセミナーで、私も自分自身をみがき、いつか日本で働きたい」「とても楽しかったです」「日本で仕事を探すときに注意すべきことを学べました」などの感想をいただきました。



(文・写真:川崎市国際交流協会 西尾マリーナ、ファム・ミーリン  
編集:同協会 加藤恵美)

川崎で頑張っている  
民間団体紹介  
59



交流会の様子

多文化共生社会の実現に向けて  
若者たちの成長を応援

神奈川県青年国際交流機構(神奈川県IYEO)は、1959年以来、神奈川県に在住する、内閣府青年国際交流事業の既参加青年が集まる団体です。人材を育成し、多文化共生社会の実現を目指して活動しています。

【活動内容】

- 事業説明会の実施:毎年、全国各地で内閣府青年国際交流事業の説明会を開催しています。OB・OGが直接、事業の魅力や参加のメリットを語る機会を提供し、参加希望者からの質問にも丁寧にお答えします。
- ボランティア活動:説明会をはじめとする様々なイベントを、会員が主体となって企画・運営しています。企画段階から携わることで、リーダーシップやコミュニケーション能力を養うことができます。
- ネットワークの構築:県内外、さらには世界各地に広がる会員ネットワークを活用し、国際交流の機会を創出しています。異文化理解を深め、国際感覚を養うことができます。

【こんな方におすすめ】

- 国際交流に興味がある方
- リーダーシップを身につけたい方
- 多様な人々とつながりたい方
- 地域社会に貢献したい方

【参加方法】

お気軽にご連絡ください。



説明会の様子

神奈川県青年国際交流機構(神奈川県IYEO)

神奈川県青年国際交流機構(神奈川県IYEO)

代表者:森 三樹  
[メールアドレス]  
iyeokanagawa-secretariat@googlegroups.com  
[Instagram]  
@iyeokanagawa



行ってみよう!  
このお店  
12

～外国人シェフや外国人と共に、頑張っているお店を紹介～

インド料理 ジャイプール(JAIPUR)

【住 所】川崎市宮前区野川台1-26-1 露木ハイツ1F  
【電話番号】044-798-8345  
【営業時間】ランチ 11:00～14:30(L.O. 14:15)  
ディナー 17:00～21:30(L.O. 21:15)  
【定休日】月曜日  
【アクセス】梶が谷駅・鷺沼駅・武蔵小杉駅から東急バスで「野川台公園前」バス停下車徒歩1分



カレーセット



スタッフの皆さん(全員、姓はシングさん)

野川台で15年。地域で愛されるお店です。店内には、近くの小学校からお店に寄せられた小学生の作文も飾られています。取材時はランチタイム。「カレーセット」を注文し、6種類のカレーから「野菜」と「マトン」の2種類を選び、ふわふわのナンと、イエローライスで食しました。店員さんの穏やかさが、さらに美味しさを引き立ててくれます!次回は、選べる「辛さ」を少しアップさせ、「キーマ」と「チキン」を食してみようと思います。全く辛くないキッズカレーのセットもあり、家族で行かれても安心です。駐車場も3台分あります。いざ! (取材・文・撮影:編集ボランティア 正一 努)