

# みんなの活動だより

2026.3

発行: MISHOP 広報部会

94

## 世界を食べよう！ 中国—本場の家庭料理

中国出身の講師から本場ならではのコツを教えてください「世界を食べよう！ 中国—本場の家庭料理」が1月31日、三鷹市の連雀コミュニティ・センター料理実習室で開催されました。外国籍市民4人を含む18人が4班に分かれて調理と試食会に参加しました。

講師を務めたのは河北省出身の卓球指導者、チョウさん（写真左）。この日、取り上げた代表的な家庭料理は「トマトと卵の中華炒め」（写真右上）、「チンジャオロース」（写真右下）、「広東風中華粥」の3品。チョウさんは教えることを仕事にしているだけあって、野菜の切り方、炒め方、味付けの順序など一つ一つ丁寧に分かりやすく実演していきます。「味の決め手はニンニクです」とチョウさん。味付けに紹興酒を使い、粥にはクコの実、ナツメ、ピータンなど中国料理では

おなじみの材料も投入しました。完成した料理が班ごとに大皿に盛りつけられると、一気に本場の雰囲気がかんぱります。試食会では「おいしい」の声が一斉に上がりました。食後にはもう一人の講師で四川省出身のキャロルさんも加わって、中国の家庭での旧正月（春節=2026年は2月17日）の過ごし方を紹介しました。大みそ



かには水餃子を食べる習慣があること、また中国では「円（丸）」の形が大事にされていて、春節の時期には「湯円（タンユエン）」という甘いゆで団子が登場することなどを話しました。参加者からも質問が相次ぎました。

【感想シートから】 Comments from the impression sheets

外国籍市民 Foreign citizen

- The food was very good! The people were all so kind and nice and patient with my current level of Japanese, so I was very thankful! It was fun to learn new things and practice my Japanese, I had a lot of fun! Thank you so much!
- The process was so enjoyable that I thought of it as an excellent chance for people from different countries to get together, and of course to taste the delicious foods.

日本人 Japanese

- お粥、たいへん美味しく家で作りたいたいと思いました。トマトと卵の中華炒め、思っていた感じと違い、とてもとても美味しく、トマトが安くなったら作りたいですね。
- 参加者の皆さんと料理をしながら中国の文化や色々なお話をできてとても楽しい時間でした。またぜひ参加させてもらいたいと思います。本日はありがとうございました。



A cooking class titled “Eat Around the World—China: Authentic Home Cooking,” led by instructors from China, was held on January 31st at the Mitaka City Renjaku Community Center kitchen. Eighteen participants, including four foreign residents, divided into four groups to prepare three dishes and took part in a tasting session.

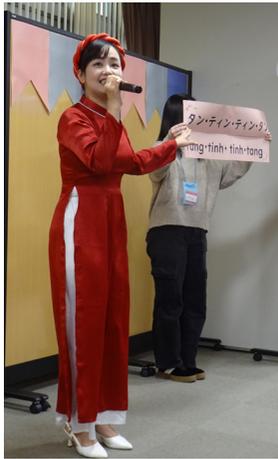


# フェアウェルパーティーに 87 人参加 にんさん か

年末恒例の「フェアウェルパーティー 2025」が12月6日午後、MISHOPで開催されました。米国、英国、中国、韓国など10か国33人の外国籍市民を含む87人が参加して、料理や飲み物のほか、ゲームやアトラクションなどを楽しみました。



パーティーは河村孝三鷹市長の挨拶が続いて、ケニア出身でLLJ活動中のオチャロ・ハリエツさんの乾杯と挨拶で始まりました。8つのテーブルに分かれて歓談後、テーブル対抗の国名ビンゴゲーム、じゃんけん大会などで大いに盛り上がりました。アトラクションとしてベトナム出身でLLJ活動中のチャン・ティ・トゥイー・チャンさんがベトナムの歌を3曲披露。そのうち1曲のサビを参加者全員で歌いました。チャンさんは「自分の国の歌を歌って、皆さんに紹介できて良かったです。また、様々な国から来た人たちとお話をしたり、一緒に楽しんだりすることができ、とても良い時間になりました」との感想でした。



【感想シートから】Comments from the impression sheets

外国籍市民 Foreign citizen

- It was the first time but loved the welcoming atmosphere with nice food & drinks! Thank you for organizing this. (韓国)
- 子どものテントとおもちゃエリアがあって、助かった！ いっぱい人と出会えて、楽しかったです。感謝しています。(米国)

○けっこう楽しかった。(中国)

日本人 Japanese

- ベトナムの歌も素敵でした！ゲームもいろんな国を皆さんと考えたて楽しかったです。
- 同じグループの方と日本語教育の将来など話せてとても勉強になった。
- ブラジルやフィリピンの方から貴重な話が伺えました。ありがとうございました。



The annual year-end "Farewell Party 2025" was held at MISHOP on the afternoon of December 6th. Eighty seven people attended, including 33 foreign nationals from 10 countries such as the United States, the United Kingdom, China, and South Korea. All enjoyed food and drinks while mingling, and also participated in a country name bingo game, a rock-paper-scissors tournament, and songs performed by the member of MISHOP from Vietnam.

Message from the Editors

編集室

寒い日が続く、南国出身の外国籍市民の中には震え上がった方もいらしたことでしょう。3月に入り日差しも春めいてきました。恒例の「春の課外ラウンジ(お花見)」が3月24日(火)13時半から井の頭公園西園文化交流広場で開かれます。参加費無料。桜の下で交流をお楽しみください。申し込みはMISHOP事務局へ。

The annual Spring Outdoor Lounge (Cherry Blossom Viewing) will be held on Tuesday, March 24th, starting at 1:30 PM at the Inokashira Park Nishi-en Park Bunka-koryu-Hiroba. Participation is free for all to enjoy socializing under the cherry blossoms. Please register with the MISHOP Office beforehand.