

学習院女子大学
国際協力研修(ベトナム)
平成29年2月27日～3月9日
報告書



学習院女子大学
Gakushuin Women's College

国際協力研修～ベトナム

目 次

国際文化交流演習にて

1. 環境教育について	1
2. ベトナムの教育制度	3
3. 和食	7
4. ベトナムの食	9
5. ベトナム戦争	18

活動報告 旅行日程表	19
・ホーチミンの印象と戦争証跡博物館／小川 歩・中池 有咲	20
・クチトンネルとライスペーパー作り／原田 真波・松下 由依	21
・ホーチミン路地裏市場とペンタン市馬／TRAN THI TAM・安井 遥	23
・子どもの家訪問とドンパ市馬と活動準備作業／チェヨンジョン・関原成妙	25
・障害児リハビリテーションセンター平和村を訪ねて／山本恵里花・山田詩織	28
・フールー小学校での交流(環境教育)／原田 真波・松下 由依	30
・ベトナム戦争体験者(ニエン氏)の講話と質疑応答／畑中 麻純・中野 滯	32
・王宮とティエンムー寺院(世界文化遺産)／畑中 麻純・中野 滯	33
・フエ高等師範大学 日本語学科学生との交流／原田 真波・松下 由依	35
・少数民族の小学校参観とカトゥー族の村訪問／TRAN THI TAM・安井 遥	37
・カイディン皇帝のお墓など／チェヨンジョン・関原成妙	39

ベトナムの食文化体験	42
------------	----

命の授業	58
------	----

ベトナム研修での振り返り(次年度に向けて)	65
-----------------------	----

ベトナム海外研修を終えて	67
--------------	----

国際文化交流演習にて

1. 環境教育について、環境問題の意識調査

調査対象: 学習院女子大学国際文化交流学部在籍者のうち、環境教育の授業履修者 27 人

いくつかの項目に分け、これまでに受けてきた環境教育と、環境に対しての考えについて調査を行った。

調査実施時期: 2016 年秋学期

◆環境教育を受けた教育機関

小学校 24 中学校 16 高校 6

◆どの教科で習ったか？

総合 9 / 道徳 6 / 地理 2 / 自然 1 / 生活科 4 / 理科 7 / 課外授業 2 / 歴史 1 / 家庭科 1 / 英語 1 / 学科 1 / 宗教 1

以上2つの項目から、多くの小学校で環境教育の授業が行われていることがうかがえる。中でも総合的な学習の時間や道徳、生活科といったような授業時に行われていることが多いようである。

◆学校外で受けた環境教育はあるか？

【あり 15 名】

ゴミ拾い(ボランティア、ガールスカウト、子供会) 7	その他全て 1
科学と学習 1	江ノ島水族館バックヤード見学+相模湾の生態系勉強 1
ビオトープ 1	芋ほり 1
河川浄化活動 1	ベネッセの教材 1
親から 1	

【なし 10 名】

学校外では主に地域の活動に自ら積極的に参加、もしくは両親による勧めで参加した人も多いようだ。なし、との回答も 10 名と、やや多い結果のように思われる。しかしこれはすぐには思いつかない、記憶にあまり鮮明でないとの理由からなし、とした人も少なからずいるのではないだろうか。

◆現在の環境問題について知っていることはなんであるか？

地球温暖化 15	水質汚染 7	資源問題 6
オゾン層破壊 5	大気汚染 4	放射線(福島) 3
海面上昇 2	食糧問題 2	異常気象/砂漠化/砂漠化/赤トンボ問題/ CO2 増加 1

◆それはどこで知ったか？

学校 15 テレビ 15 ネット 3 新聞 2 親・家族 1

◆どの程度知っているか？

1. 原因や問題について詳しく説明できる。 0
2. 大まかに問題について説明できる。 18
3. 知っているが説明はできない。 7

◆その環境問題が原因で起きていることを知っているか？

海面上昇 10	CO2 増加 3	健康被害 5	不法投棄 2
気候変動 4	飢餓/砂漠化 1	オゾン層の破壊 4	大気汚染 2

◆環境問題を知って気を付けていること

節電 8	実体験を心がける 1
節約 1	物を粗末にしない 3
節水 6	ゴミ拾い 1
ゴミの分別、リサイクル 7	節資源 2

この項目の結果からは、節電節水、ごみ処理の方法など、全体的に生活の一部であり身近にあるものを大切に、意識して行動することを心がけている人が多いことがわかる。

◆実際に問題を知っていてもどうすべきかわからないこと

水質汚染 2	資源問題 1
温暖化、海面上昇 6	大気汚染 1
原発による風評被害 3	埋立地の減少問題 1
森林伐採 1	簡単にできるエコとは何か 1
個人レベルで環境に影響をあたえられるのか 1	ベトナムの環境改善策 1

実際に気を付けていることを質問した1つ前の調査結果に個人レベルでできることが多く上がっていたのに比べ、こちらの結果には工場や国、世界レベルの問題が挙げられている。このことから、規模の大きい問題に関しては一人ひとりが具体的に何をすれば問題解決につながるのかという認識ができていないように思われる。

◆このまま環境問題がすすめばどうなると思うか？

地球に住めなくなる 12	生活が困難になる 5	病気の流行 3
気候変動 3	海面上昇 1	食糧価格の高騰 3
資源不足 2		

最後の質問には、漠然とした未来のことが挙げられている。地球に住めなくなる、との答えが最も多い結果となったのだが、実際にどのようなことをし続けたらどのくらい先の未来で人間や生き物が地球に住めなくなるのか、というところまで理解できている人は多くはないのではないだろうか。そこまでを理解したうえで今自分たちは何をしたらよいのか、何をすべきなのかを考えていくことが必要なのではないだろうか。

環境教育アクティビ

アクティビティ：ハンプティダンプティ

対象年齢：小学生～ 所要時間：未定

用意するもの：画用紙、ペン

方法：画用紙に、川や森や海などの自然に関係する絵を描く。紙を裏返して裁断する。ばらばらにした紙を裏返しそのまま混ぜてから、一枚の紙につなぎなおす。最後に表に返して、描いた絵がどのようなようになったかを見る。

このアクティビティを通して、壊された自然は簡単にはもとに戻らないこと、また戻しても完璧に元の通りには戻らないことを体験してもらう。

備考：アクティビティの前後に、自然や自然破壊に関する短いレクチャーをしたり話し合いの時間を設けることでより学びが深めると考えられる。描く絵は、どのような大きさでも構わない。グループになって複数人で一つの絵を書くこともできる。

色を塗る場合は、裏に絵が透けて見えないように気を付けること。

2. ベトナムの教育制度

1. 特徴

- ・小学校→5 年
中学校→4 年
高校 →3 年で卒業
- ・2学期制→1 学期:9 月第1週～1 月中旬
2 学期:1 月中旬～5 月下旬
- ・義務教育期間→6 歳～15 歳で日本と同じく9年間
- ・教育施設の児童の数が減少している影響で午前・午後の二つの登校組に分かれ、同一教室を二回使用する二部制
- ・ハノイやホーチミンのような大都市では高校まで行くが地方には小学校も卒業していない子がいる
- ・識字率が 100 パーセントで東南アジアの中で一番高い
→ベトナム文字が英語とほぼ同じアルファベット表記されるので教育を受けていなくても読めるから
- ・日本への関心が年々高まっていて、日本語を話せるベトナム人は 4 万人以上いる。
- ・ハノイ、ホーチミンを含む 5 つの地域では日本語を学習するクラスもある

2. 国防教育

- ・徴兵制度があり男子は18歳になると 2 年間軍隊に入る
- ・大学生は徴兵が免除されるが国防教育をうけなければならない
国防教育→男女必修・近郊の駐屯地に泊まり込みで行軍練習
- ・公務員や身障者、烈士の父親を持つ人も免除される
烈士→ベトナム戦争で北側の将兵として戦死した人

3. 義務教育期間の特徴

- ・日本と同様で国語、算数、道徳、自然科学、地理と歴史、音楽、美術、体育がある。
- ・他には
 - ① 団体行動 →集団訓練のため
 - ② 外国語 →最近英語が多い
 - ③ コンピューター→小学校4、5年対象で最近入ったばかり
 - ④ その他 →宿題の点検や練習問題を解く時間など日本にはない教科もいくつかある。

4. ベトナムの国防教育

ベトナム教育は通常の科目の他に、国防教育という特別な科目がある。

この教育の目的は、軍人を育てるというよりは、勉強や遊びしか知らない学生に軍人の生活を体験するチャンスを与えることに重きが置かれている。(進路の選択肢の中に軍人を入れる学生を確保するためや、自国をどのような人たちが守っているのかを知るためと考える。)

中学から習うことになっているが、中学生と高校生は学期中に二、三日だけ習わなければならない。一方、大学生は1ヶ月間学ぶことになっている。国防教育の授業に参加するのはまるで部隊に入るようで、まず、学生は外界との接点のない国防教育センターに入らなければならない。その1ヶ月間は国防教育センターに泊まってもよい。

ある看護大学の例では、「国防」の授業は合計で 165 時間となっているが、これは単位に含まれない。

ホーチミン市国家大学の国防教育センター(<http://www.j-veec.or.jp/archives/1034>)



5. ベトナムの道德教育

①道德教育の目標

- ・道德、知識、健康を備える
- ・民族独立の理想と社会主義に対し、忠誠を誓うこと。
- ・公民としての人格と資質、能力を養うこと。
- ・祖国の建設と防衛に尽くす人材の養成をすること。

②小学校における道德教育の内容

自己との関係、家族との関係、コミュニティ・社会との関係

自然環境との関係の5つの視点のもと、構成されている。

③日本の道德教育との違い

- ・日本・・・エピソードを読んで意見を述べるという形式がほとんど 国語に近い 正しい回答がない
エピソードを受けて生徒が何を考えるかを重視している。
- ・ベトナム・・・教科書を開くとそこには空欄やチェックボックスがあるドリル形式となっている。
道德ながらも答えはあり、採点までされる

例



6. 日本とベトナムの家庭科教育の比較

① 家庭科教育の実施状況の比較(小学校)

・日本

●目標…家庭生活を中心として技能だけでなく、こころを育てること。

●学習する学年…5・6年生

●授業時間…合計 115 時間(ベトナムの約 3.5 倍)

●総授業時数…1960 時間(家庭科は6%)

・ベトナム

●目標…生活するための技能重視。子供の仕事に対する熱意を養うこと。

●学習する学年…4・5 年生

●授業時間…合計 32 時間

●総授業時数…1260 時間(家庭科は 2.5%)

② 家庭科教育の実施状況の比較(中学校)

・日本

●学習する学年…中学校各学年

●学習時間…88 時間

・ベトナム

●学習する…中学校 1 年次のみ

●学習時間…70 時間(総学習量の約 40%)

●住生活について教える割合が高い

③ ベトナムの家庭科教育に対する課題

…現在の男女共修に合わない内容が含まれている

…住生活が重視されていない(地震対策)

…家庭分野は技術(小学校)、工芸(中学校)の中のひとつに過ぎず、家庭科の本質を勉強するより家庭生活を送るための技能の教授に偏っている。そのため、生徒たちも知識や技能を習得するところで止まり、実生活への実践力が低い

7. 日本とベトナムの社会科教育

①日本:小学校(現在では第3学年からの履修。)

地域社会の学習

・身近な地域の人々の暮らし

・身近な都道府県の人々の暮らし

産業学習・国土学習 日本の農業・工業・商業

・日本の国土の様子

・自然や環境を保護する取り組み

歴史学習・公民的な学習 人物学習を中心とした歴史学習

・政治・法律・憲法の仕組み ・経済生活の仕組み ・日本と世界の関わり

中学校

「地理的分野」「歴史的分野」「公民的分野」

○中学入試・高校入試・大学入試において、国語や数学などとともに入試の科目となる

②ベトナムの社会教育

自然と社会 1 学年－週 1 2 学年－週 1 3 学年－週 2

科学 4 学年－週 2 5 学年－週 2

歴史 4 学年－週 1 5 学年－週 1

地理 4 学年－週 1 5 学年－週 1

自然と社会科は第3回の教育改革によって新設された教科で、自然的要素と社会的な要素を統合した教科。第1, 2, 3学年は教科の統合化の傾向がはっきり見られ、第4, 5学年は「科学」「地理」「歴史」に分かれ、「自然」と「社会」を統合する姿勢がなくなっている。第1, 2, 3学年の「自然と社会」は子どもの発達段階に応じて自然と社会の事物・現象を対象とする教科であり、環境教育の内容が一番取り上げやすくなっている。ベトナムの芸術教育

8. 日本とベトナムの芸術教育: 芸術を通して表現を深め、心を豊かにする大切な授業の一環である。ベトナムでは日本と同様に芸術の時間を時間割に組み入れている学校が多い。その内容は様々であり、伝統的な工芸、ベトナム美術史、仏教美術、デッサン、レタリング、ポスターデザインなどが教えられている。これらは、日本の芸術教育と類似している。ここから、私は、日本とベトナムとの芸術教育の共通点を述べていきたい。

①日本もベトナムも芸術教育では、国民文化を教える、文化に違いはあり細かい内容は異なるが、最も大きな共通点であると考え。また、音楽などの授業もあり非常に類似している部分が多い。

日本→オーソドックスな美術や音楽はもちろんだが、更に日本特有の文化である書道、華道、学校によっては演劇、伝統工芸(漆塗り、藍染め、陶器づくりなど)がカリキュラムに組み込まれている。

ベトナム→日本同様、美術や音楽とともに、ベトナムの国民文化である紋様を利用したデザインやデッサン、工芸品の作成(例1)、伝統的な絵画から学ぶ配色や配置を使った絵画を描くなども含まれる。

※例1(バッチャン焼)



3. 和食

<日本の料理によく使われる食材>

1. 魚介類

各地で様々な種類の魚介類がいろいろな形で食されている。

・鯛 ・桜エビ ・イワシ ・ムツ ・アサリ ・フグ ・金目鯛 ・タラ ・タコ

2. 野菜・根菜

四季のある日本ならではの色とりどりの野菜を楽しむことができる。最近では季節を問わず年中手に入るようになったものもあり、日本料理に用いられるようになった。

・黒豆 ・ジャガイモ ・ごぼう ・白菜 ・大豆 ・高菜 ・玉ねぎ ・オクラ
・大根 ・山芋 ・ニンジン ・ほうれん草

3. 果実類

魚介などと比較すると労せずにしてとれる果物は、古くから人々に食されてきたものの一つ。砂糖が一般的ではないときに、糖分として用いられたりもしていた。

・柿 ・イチジク ・さくらんぼ ・かりん ・キンカン ・スモモ
・デコポン ・リンゴ ・梨 ・みかん ・ビワ ・ゆず

<季節料理～ハレとケについて～>

・ハレ：結婚式や祭りなどの、特別な行事がある日のことを指す。

お節料理、赤飯、鯛のお頭などの料理に代表されるのが「ハレの日」の特別な食事。

・ケ：ハレの日以外、つまり普通の日のことを指す。

＊基本的な行事の五節句＊

①人日(1月7日) ②上巳(3月3日) ③端午(5月5日) ④七夕(7月7日) ⑤重陽(9月9日)



(七草粥)

(菱餅)

(柏餅)

(索餅)

(栗飯)

<郷土料理>

北海道・東北→北海道の三平汁、青森のせんべい汁、岩手のさんまのすり身汁、山形のいも煮、福島引き菜もち
関東→東京の深川めし、埼玉のくわいごはん、神奈川海軍カレー、栃木のしもつかれ、

千葉のさんが焼き

中部→石川のじぶ煮、福井の打ち豆汁、新潟のきりざい、山梨のほうとう、

静岡の桜えびとしらすのかき揚げ、愛知のひきずり

近畿→京都の丹後のまつぶた寿司とにしんなす、兵庫のばち汁、奈良の菜めし、三重のたこめし

中国→鳥取の親がにのみそ汁、岡山の岡山ばらずし、広島のかきめし

四国→徳島のそば米雑炊、愛媛のいぎす豆腐

九州→宮崎の冷汁、長崎の貝雑煮、福岡のがめ煮、鹿児島のかるかん、

沖縄のゴーヤチャンプルー

〈作り方－味噌汁〉

- 1 だし汁を鍋に入れて火にかける
- 2 最初に火の入りにくい野菜や肉を均一に切って鍋に入れる
- 3 沸騰したら火を中火に落として材料に火が入るのを待つ
※ここから先はもう火を強くして沸騰させてはいけない
- 4 ミソを溶き入れる
- 5 火の入りやすい具を入れる
- 6 味見をし、薄かったら味噌を少し加える
- 5 再び煮立って来たタイミングで火を止めて完成です
- 6 青菜やネギなどは器に盛っておき、そこに鍋の味噌汁を入れて出来上がり

〈調味料〉

主なものに、砂糖、塩、酢、醤油、味噌(さしすせそ)などがある。

〈だしの取り方〉

和食の基本中の基本とも言える鰹と昆布の合わせだし。

だしには一番だしと二番だしがあり、一番だしの取り方には、水だし法・煮出し法・煮炊き法がある。二番だしは、一番だしをとった後の鰹節と昆布を使ってとるだしのことをいう。

〈その他〉

1. 野菜の切り方 ・輪切り ・半月切り ・いちょう切り ・くし形切り ・色紙切り
・短冊切り ・拍手木切り ・さいの目切り
2. 煮物 ・煮込み ・煮付け ・含め煮 ・煮しめ ・煮浸し ・焚き合せ
3. 汁物 ・すまし汁 ・濁り汁
4. 焼き物 ・直火焼き ・間接焼き
5. 揚げ物 ・素揚げ ・から揚げ ・衣揚げ

4. ベトナムの食

1. ベトナムの食について

季節料理

- ベトナムも日本のように季節料理があつて、豊富です。
- 季節により、料理の好みも変わってきます。

夏

- つめたいものやさっぱりしたものが好みます。
- サラダ系、ゆでるもの、蒸すものなど。
- パパイヤサラダ、パイナップルサラダ、バナナの初花など。
- チュー、アイスクリーム、ヨーグルトなど。
- 果物はライチ、水分が多い果物が好みます。

秋

- 甘いもののほうが好む傾向です。
- 蒸すものやこわ米などよく家庭食事にあります。
- 特別ハノイのコームというデザートが有名です。

冬

- 日本と同じように、お鍋が好みます。
- 鍋の取材は豚肉、ハート、野菜、芋、卵、ラーメンなど。
- その以外は、煮込みや温かいスープなど。
- 焼き物は芋とトウモロコシ、ハームなど。

春(お正月の時期)

- 伝説料理が多いです。
- ゆでる肉と和え物、ハーム、春巻き、フォー、など。
- 甘いものはジャムやお菓子など。

(ベトナムのお正月はテットといい、旧正月です。だいたい 1-2 週間ぐらいで、お正月が終わったら、家庭食事も変わってきます。)

その他

日本の食と同じの部分があつて、違う部分もあります。

1- 卵小鳥

卵の中に、小さい鳥やハートがいる食べ物です。

この食べ物は栄養が高く、食べると頭が良くなるや記憶力が高めると昔からよく言われています。

2- 血液プディング

- 最初に聞く人が気持ち悪いと思う人が多いと思いますが、食べると結構おいしいです。
- 動物の血液から作られている料理です。
- ピナッツ、動物の内臓、調味料
- 特徴は、固まるまでならないと食べられないです。
- 食感はゼリーと似ているといえます。

3- 犬肉

- 人によって食べると食べないのははっきり分けています。
- 料理としては蒸す、焼く、煮込みなど。
- 豚肉と鶏肉に比べたら、犬肉のほうが高く、名物だといえます。
- (犬肉の中にプロテイン質が高いので、高血圧の人が良く食べると危険です。)

2. ベトナムの野菜・果物-野菜編-

・ルリダマノキの葉 ・ヒユナ ・ミズオジギソウ



・スナコショウ ・ツルムラサキ ・カイラン ・ガランガル



・ターメリック ・ハナニラ ・赤ワケギ(ホムデン)



・キャッサバ ・タロイモ ・ハス



・ビーツ ・ムオップキーア ・シカクマメ



-果物編-

・ドラゴンフルーツ ・ジャックフルーツ・ドリアン



・サワーソップ

・カスタードアップル



・ランブータン

・ランサット

・マンゴスチン



・ミルクフルーツ

・タマリンド

・スターフルーツ



3. 郷土料理

ベトナムの料理は、中国や植民地統治時代のフランス文化などの影響を受けており、あまり癖がなく、マイルドな味付けである点を特徴としている。

〈地方ごとの味付けの特徴〉

北部…ほかの地方に比べやや塩辛い味付けのものが多く、ハーブもそれほど使用しない。

中部…唐辛子などを使用した辛い味付けのことが多い。

南部…砂糖やハーブなどを多用し、全体的に甘い味付けが多い。

〈地方ごとの郷土料理〉

○北部

・フォー

・バインクオン

・バインガイ



・バインダークア



○中央部

・ミークアン

・バインセオ(中部と南部で異なる)



・ブンボーフエ

・チャオロン

・コムヘン



○南部

・カインチュア

・フーティウナムヴァン

・ブンジェウ



4. 魚料理と肉料理

ベトナム料理、魚料理編

○カータイトゥーンチンスー(象耳魚の丸揚げ)

ベトナムの特に南部で食べられる料理ちなみに、カーは「魚」という意味で、ベトナム料理で魚を使う場合、カーという言葉が料理名の初めにつくそうです。

タイは「耳」という意味で、トゥオンは「象」。

カー・タイ・トゥーン(Osphronemus goramy)とは:キノボリウオ科の淡水魚

淡水魚の独特の泥臭さ、味や香りは、丸揚げすることで、あっさりとしたしまった白身に



○カインチュアカーロック(雷魚のすっぱいスープ)

南部:しっかりとした酸味と、それに負けないくらいのたっぷりの砂糖で甘味を付けます。

北部で:酸っぱさを感じない程度にほんのりとした酸味で、甘味はつけません。少しばかりの酸味でスープの味を引き締め、ダシの旨味を引き立てるようです。

カーロックとは:雷魚(=Ca Loc、淡水魚)

見た目はナマズののに近く、黒い皮、分厚い鱗をもつ。皮の下には淡泊でふっくら柔らかな白身がかくれている。

1) カーフーチーン(小魚の丸揚げ)



2) チャーカーラーヴォン(川魚の油鍋)



3) カートゥーチーンソアイバーム(さわらのマンゴーきざみ和え) 4) カーロックハップパウ(雷魚の瓜詰め蒸し煮)



肉料理編

ベトナムでは、犬肉や蛇、山羊、ネズミ、カエルも食べられる

ベトナムの牛肉の特徴：脂肪が少なく固い



○ボー・ラロット

しっかり下味をつけた牛ひき肉を、ロットという葉に包んで網焼きにし、上からピーナッツをかけたもの。香草類や生野菜と共に ライスペーパーに包んで、タレにつけて食べる。ロットの葉と牛肉がマッチしておいしい。

◎豚肉料理

ベトナムでは一番豚肉が食べられます。人気は豚バラ肉の煮込みや、スペアリブ、ゆで豚などだそうです。

○ホッピッ・ティット・コー(豚肉と卵の煮物)

豚肉をココナッツの汁で煮たもの。ニョクナムがほんの少し香り付け程度に使われている。南ベトナムならではの甘い味付け。スプーンでちょっとさわれば崩れるほどにほろほろに柔らかく煮た豚肉が、口の中でとろけゆく感覚が味わえるそうです。ココナッツと八角の香り、そしてヌックナムのうまみがしみ込んだ油の抜けたほろほろ豚肉は、好みは分かれるそうですが、甘すぎると感じる方には醤油をかけて食べると味が濃くなるそうなので試してみる価値ありだと思います。また、日本で作るときは手に入りにくいココナッツジュースの代りにリンゴジュースで作ると近い味になるようです。



○ガー・サオ・サー・オット(鶏肉のレモングラスと唐辛子炒め)

ベトナム語で、ガーは「鶏」、サオは「炒め」、サーは「レモングラス」、オットは「唐辛子」という意味。

ガー・サオ・サー・オットはベトナム北部の言い方で、中部や南部ではガー・シャオ・シャー・オットと言うそうです。

この料理は、鶏肉を剥きエビや一口大に切った薄切り牛肉に変えても美味しくできそうで、その時はトム(エビ)・サオ・サー・オットとボー(牛肉)・サオ・サー・オットという名前になるようです。

5. 調味料

I. ベトナムの調味料について

～ヌクナムについて～

ヌクナムとは日本の醤油のような役割を持ち、理に使ったり、つけダレとしてニンニクのみじライムやレモンを加えて使ったりとそれなしでほどベトナム料理において使用頻度の高い

作り方は木樽に小魚と塩を漬け込み、4ヵ月成させて作ります。原料となる魚は地域によ

コム(Cá cơm)と呼ばれるカタクチイワシ科の魚を使うのがポピュラーです。旨味のもとであるグルタミン酸を豊富に含み、料理に使うと素材の旨味を引き出すだけでなく、味に深みやコクをプラスしてくれます。タイの「ナンプラー」との違いについては、原材料も作り方もほぼ同じですが、ヌクナムはナンプラーより魚に対する塩の割合が少なく、発酵期間が短いのが大きな違いです。味の面では、ヌクナムは魚の香りが強く、塩分は弱めです。

ヌクナムの値段は「製造地」及び「濃度」で決まります。ベトナム東南部の「ファンティエット」と南部リゾート地帯「フーコック島」の二つのエリアが特産となっています。特に、「フーコック島」原産のヌクナムは非常に高価で良質です。わざわざヌクナムを購入するためにフーコック島へ訪れるベトナム人富裕層もいるほどです。



炒め物や煮込み料理、切りや唐辛子、は食事ができない調味料です。

～1年ほど発酵・熟って異なるが、カー

～その他の調味料について～

・クローブ

ベトナムを代表する料理「フォー」の味付けに欠かせない香辛料がクローブです。一般的に一杯のフォーに使われる量は1粒で、肉の臭みを消すという大切な役割を果たします。



・シナモン

日本においてはスイーツに使われるイメージの強い香辛料ですが、ベトナムでは、上記クローブと同じく、フォーを作る時に欠かせない香辛料となっています。シナモンの特徴は、甘い味と強い香りです。これを加えることで、日本のそばとも中国のラーメンとも違う、フォーの独特な風味が完成します。



・胡椒

あまり知られていませんが、ベトナムは世界一の胡椒輸出国で、生産量でも世界の40%を誇っています。売られている胡椒の数も豊富で、スーパーに行くと、黒胡椒や白胡椒、さらには赤胡椒など様々な種類が並んでいます。



・エビ風味のラー油(サテ・トム)

ベトナム独特の調味料と知られるのが、エビとレモングラス風味のラー油(サテ・トム)です。いろんなところで使われる一般的な調味料です。



・チリソース

CHIN-SU というブランドで知られ、味は唐辛子の辛さに、にんにくの旨味が加わって、やみつきになる美味しさを作り出しています。



II. ベトナムのだしの取り方について

牛骨や鶏がら、魚、野菜などからだしをとってスープをつります。しかし、そのスープを他の料理に加えて旨味を増す文化はなく、魚醤がその役割を兼ねています。コク出しに脂分を加えることもしないため、ベトナム料理は素材本来の味を生かしたあっさりとしたものが多いです。

また、北部はさっぱり、中部は辛く、南部は甘く味付けをします。

6. 〈ベトナムの正月料理〉 BANH CHUNG (バイン・チュン) の材料

材料(10人前)

もち米	500g	緑豆(皮を剥いたもの)	125g
豚ばら肉	200g	塩	適量
ヌクナム	小さじ1	胡椒	お好み
バナナの葉っぱ	10-15枚(大きいさによって違いがある)	竹ひごのひも	4-6本

作り方

1. 緑豆を前の晩から水に浸し、洗って水を切る。もち米は研いで2~3時間浸水し、水を切る。
2. もち米とすりつぶした緑豆に塩をまぶして混ぜる。
3. 肉を切り分けヌクナムに1時間浸ける。
4. 胡椒を挽く。

5. 葉っぱを洗い、拭いて乾かし、裏側(色の薄いほう)の筋を削ぐ。
6. 葉っぱ 3 枚を交互に十字に並べる。もち米に触れる面を表(色の濃い方)に向ける。
7. もち米を葉っぱの上に厚さ 1 センチの四角に整えてのせる。
8. もち米の上に緑豆をのせる。
9. その上に肉と胡椒をのせる。



10. さらに、緑豆をのせ、もち米をのせたところで、形を整える。
11. 葉っぱで包む。



12. 12 時間茹でる。
13. 取り出して、板 + 重しを使って 2 時間ほど押す。
14. 完成



5. ベトナム戦争

【概要】

ベトナム戦争とは、第二次世界大戦後の 1965 年に、南ベトナムのダナンに上陸したアメリカ海兵隊と、南ベトナム民族解放戦線との間で十年にわたって行われた戦争のことである。

アメリカ軍 5 万 7702 人、ベトナム側は民間人を含め 155 万 7528 人という多くの犠牲者を出した。

【戦争による環境破壊】

ベトナム・ホーチミン市カンザー地区には、かつて広大なマングローブの天然林が広がっていた。広大なマングローブ林は、米軍と南ベトナム解放民族戦線の兵士たちの戦いの拠点であった。米軍によって史上初めて実戦で枯葉剤が大量に使用された。多くは有機塩素系の除草剤で、猛毒のダイオキシンが含まれていた。ダイオキシンの 1 日の摂取許容量は、農薬の 100 万分の1。つまりダイオキシンは農薬より 100 万倍もの強い毒性を持っているのである。

100 万ガロンもの枯葉剤がベトナム国内 263 万ヘクタールに散布され、57%の天然林が失われた。約366キログラムのダイオキシンが放出されたと推定されており、これにより住民のがん発症や赤ちゃんの先天的な障害が多発し、今もなお国民を苦しめている。



ベトナムのマングローブ林

<http://betonamugaido.info/Cangio.jpg>

【復興例】

1975 年、ベトナム民主共和国(北ベトナム)が全土を掌握して戦争は終結し、カンザー地区では 3 年後の 1978 年から広大な枯れ野にマングローブの植林を開始した。ベトナム政府の事業や外国の NGO などによる植林プロジェクトにより、2012 年までに 2 万 7 千 ha を植林し、森林面積としては戦前に迫る回復を見せた。これによって土地浸食被害の軽減は達成したものの、マングローブ林の樹齢は現在わずか数十年でしかない。植林は自然に委ねた遷移ではないため、森を本来の姿に戻すには競合するニッパヤシの伐採などのメンテナンスが当面必要であるほか、種子の入手が容易であった *Rhizophora apiculata* 1 種がそのほとんどの土地に植林されたため樹種が貧弱で、高い生物多様性を維持しうる林相への改良が必要であるなど、継続的な保全活動が今後とも必要とされている。名古屋に本部を置く

マングローブ植林 NGO「南遊の会」は、カンザー地区でこれらの保全活動を行うだけでなく、現場作業を通して両国の若者を交流させ、環境保全の大切さと自分たちとは異なった文化や考え方があることを学ぶ機会を提供し、相互理解と友好を深めることを重視したスタディツアーを毎年行っている。

活動報告

ご旅行日程: 2017年2月27日～3月9日 9泊11日間(機中1泊)

受注型企画旅行

企画・実施 株式会社ピース・イン・ツアー

日次	月/日	都市	発着時刻	交通機関	スケジュール	食事
1	2月27日 (月)	成田 成田発 ホーチミン着 ホーチミン	07:30 09:30 14:05 午後 夜	VN301 専用車	成田空港第1ターミナル 北ウイングCカウンター前ご集合 ベトナム航空にてホーチミンへ 着後、空港にてお出迎え、市内へ(ホーチミンの印象) 戦争証跡博物館見学(ベトナム戦争) 花鍋のご夕食(食文化) ホーチミン SAIGON HOTEL 泊	昼:機内食 夕:レストラン
2	2月28日 (火)	ホーチミン	朝 午前 昼 午後 夜	専用車	ホテルにて朝食(食文化) 路地裏(環境教育) & 露干しライスペーパーを作っている家訪問(食文化) 実際にライスペーパー作りを体験します 野菜や豚肉を露干しライスペーパーで巻いて食べるご昼食(食文化) ハンモックカフェで休憩を取ながらホーチミンへ ペンタン市場見学(環境教育) ヤギ焼肉 & ヤギ鍋のご夕食(食文化) ホーチミン SAIGON HOTEL 泊	朝:ホテル 昼:レストラン 夕:レストラン
3	3月1日 (水)	ホーチミン	午前 昼 15:30 16:55 夜	専用車 VN1374 専用車	クチトンネル見学(ベトナム戦争) 大衆食堂にてご昼食(食文化) (出発の1時間前迄に)空港までご送迎 ベトナム航空にてフエへ 着後、空港にてお出迎え、市内へ(フエの印象) フォーのご夕食(食文化) フエ DUY TAN HOTEL 泊	朝:ホテル 昼:レストラン 夕:レストラン
4	3月2日 (木)	フエ	朝 午前 午後	専用車	ホテルにて朝食(食文化) JASS代表小山道夫氏の講演会(教育) フエ最大のドンバ市場見学(環境教育) ベトナム民族衣装のアオザイをオーダーメイド(オプション) フエでの活動に必要な物品購入 フエでの活動準備(ホテル会議室利用予定) 昼食 & 夕食(食文化) フエ DUY TAN HOTEL 泊	朝:ホテル 昼:レストラン 夕:レストラン
5	3月3日 (金)	フエ	午前 午後	専用車	障害児リハビリセンター平和村にて活動(教育) フールー小学校にて交流(環境教育) 昼食 & 夕食(食文化) フエ DUY TAN HOTEL 泊	朝:ホテル 昼:レストラン 夕:レストラン
6	3月4日 (土)	フエ	午前 午後	専用車	ベトナム戦争経験者(セン氏)と懇談(会場:お茶屋)(ベトナム戦争) 世界遺産見学(王宮 & ティエンムー寺)(教育) 昼食 & 夕食(食文化) フエ DUY TAN HOTEL 泊	朝:ホテル 昼:レストラン 夕:レストラン
7	3月5日 (日)	フエ	午前 昼 午後	専用車	JASS子どもの家訪問 子どもの家施設案内 タイロック市場に昼食食材買出し(環境教育) 昼食作りのお手伝い(鳥)(食文化) 子どもの家にてご昼食(食文化) 子どもの家にて活動(環境教育と味わい教育) 昼食 & 夕食(食文化) フエ DUY TAN HOTEL 泊	朝:ホテル 昼:子どもの家 夕:レストラン
8	3月6日 (月)	フエ	終日	専用車	フエ高等師範大学訪問(環境教育と味わい教育) 日本語学科の学生と交流 昼食 & 夕食(食文化) フエ DUY TAN HOTEL 泊	朝:ホテル 昼:レストラン 夕:レストラン
9	3月7日 (火)	フエ	終日	専用車	山岳少数民族の村訪問(環境教育) 支援物資を贈呈 & 交流(少数民族の小学校参観) 昼食 & 夕食(食文化) フエ PILGRIMAGE VILLAGE 泊	朝:ホテル 昼:レストラン 夕:レストラン
10	3月8日 (水) 国際婦人デー	フエ フエ発 ハノイ着	午前 17:30 21:15 22:30	終日 VN1546	活動のまとめ ～お部屋は17:30までのレイト・チェックアウト～ ホテル発 市内レストランにてご夕食(食文化) 夕食後、空港へ ベトナム航空にてハノイへ 着後、国際線へ移動 & チェックイン 機中泊	朝:ホテル 昼:レストラン 夕:レストラン
11	3月9日 (木)	ハノイ着 成田着	00:40 07:00	VN310	ベトナム航空にてご帰国の途へ 成田空港着	朝:機内食

2月27日 1日目 ホーチミンの印象:いつか訪れたいと焦がれていたベトナムにやっと来ることができた。念願のベトナム、念願のホーチミン。ホーチミンは東南アジア有数の世界都市であり、ベトナムの経済の中枢を担っている。そんなホーチミンの印象は「エネルギー」に尽きる。日本とは比べ物にならない程街中にバイクで溢れかえっており、道路を横断するのも一苦勞である。そして街は、人々の声やカラオケの音楽、クラクションで音が絶えない。さらに等間隔に設置されている煌びやかなゲートと建物に掲げられているベトナム国旗・共産党旗・色とりどりの旗で街中が彩り豊かに飾り付けられていた。まさに「エネルギー」という表現がピッタリと当てはまる街であった。賑やかで人々の活気溢れるホーチミン、かつて出会ったことのない新鮮な空気で満ちていながら、どこかノスタルジーを感じる興味深い都市であった。

戦争証跡博物館:戦争証跡博物館は 1975 年に設立した。ベトナム戦争に関する研究結果や証跡物を展示・保管している博物館である。敷地内に入るとたくさんの戦闘機や戦車が展示されていて圧倒された。どれも当時実際に使われていたものだと聞き「本当にこの地で戦争があったんだ」と現実をまざまざと突きつけられた。左手側にはコンソン島に実在した刑務所が再現された建物があり、様々な残虐行為を来る者に訴えかけていた。館内は主に報道写真で戦争の歴史が綴られており、ベトナムの人々はもちろん米軍や韓国軍そして世界各国の報道カメラマンからの視点に分けて展示がしてあった。無残な亡骸の写真や実戦で使われた殺戮兵器も然る事乍ら、戦時中であっても明るく平穏な暮らしを大切にしようとする人々に胸が痛くなった。そしてベトナムの人々と米軍兵士の戦争後の暮らしを追ったブースでは思わず涙がこぼれてしまった。平穏な暮らしや、文化を全て破壊されたベトナムの人々の再建の軌跡が如何に辛いものであったかは想像に難くないと思う。しかし個人的に一番胸を打たれたのは、戦争で使用した化学物質のせいで後遺症が発症し、1日毎食 20 種類もの薬を服用している元米軍兵士の写真である。彼は後遺症こそ残ったが、家族と一緒に幸せそうな笑みを浮かべていた。惨忍な行為を繰り返した悪の米軍兵士も、家族を愛する人間であることには変わらないという事を改めて感じた。それと同時にそんな人間をも悪魔に変えてしまう戦争の恐ろしさと、それを全世界をもっても止められなかった哀しさがいつまでも胸に漂っていた。ふと周りを見渡すと、多くの外国人観光客で賑わっている事に気が付いた。その光景に私はとても胸を打たれた。震災や戦争などの「負の歴史」は、とにかく人々にその出来事を知ってもらい風化をさせない、という事が一番重要だと思ったからだ。ベトナム戦争に少しでも加担した国々はもちろん、その他のベトナム戦争に直接関わっていない国々も、「忘れない」ということがベトナムに対しての精一杯の償いであるとひしひしと感じた。戦争は、双方ともに身体的な重い後遺症や精神的な深い傷を確実に残す。勝っても負けても虚しさの残る意味の無い争いは、絶対に食い止めなければならないと強く胸に誓った。現在の自分の生きる環境が如何に平穏で素晴らしいか、そしてそれを守る為に自分が何をしていかなければならないか、という事を省みる事が出来る有益な時間であった。



今日はとてもよく晴れた暑い日だった。2日目最初に向かったのはホーチミンから西北に70kmほど離れたところにあるクチトンネル遺跡。ここは、サイゴン―チョーロン―ジアディン軍事地域管理局、軍事地域司令部、クチ県庁の根拠地であり、南ベトナム解放民族戦線などの作戦本部が置かれた場所でもあった。私達ははじめにビデオでクチがどのような地域であったか、そこに住むクチ人民の人々がどんな生活をしていたかを当時の映像を合わせて見ることができた。クチでは、北ベトナム軍が空爆や戦車で爆撃などを行うアメリカ軍とゲリラ戦で戦闘を繰り返した。ゲリラ部隊にはクチ人民も多く参加し、なかには若い女性もいた。『村に住む人々全員が兵士であった』という言葉から、この戦争が村全体をあげての非常に激しい戦いであったことが分かる。最終的には、空爆や戦車で爆撃で絶え間なく攻撃をしてくるアメリカ軍にクチは侵略されることはなかった。その理由は、クチのゲリラ部隊の戦い方にあった。その戦い方は、仕掛け罠である。村のいたるところに罠を仕掛け、圧倒的に兵力の上回るアメリカ軍に対抗した。例えば、スパイク罠と呼ばれた落とし穴は草木でカモフラージュされた穴に落ちると、その下にある先のとがった鋭利な棒の刺さる仕組みになっていた。



クチの兵士たちが仕掛けた罠の多くは、敵を即死させずにその兵力を奪う狙いがあった。どういうことかという、例えばアメリカ軍兵士が罠にかかった時、その罠から仲間を救出するために他のアメリカ軍兵士がかけつける。それを連鎖させ、アメリカ軍の兵力を着実に減らしていったのである。ほかには、道端の地下に人ひとりだけが入れるほどの隠れ穴を作り、敵が来たら地下から顔を出して銃などで奇襲攻撃をしていた。



最後に、全長250km以上のクチトンネルに入った。私たちが実際に入って歩くことができたのは120mほどの長さだったのだが、予想以上の蒸し暑さと狭さ、前を歩く人の姿さえよく見えない暗さだった。歩くといっても、トンネル内は非常に狭いため終始中腰の状態に進んだ。戦闘当時、敵から息を潜めてトンネル内で生活していた人々がいたのだと考えると、息苦しくてとても胸が痛くなった。けれど、「自分たちの住む場所を守るんだ」という気持ちが、当時の彼らの力となり、トンネルでの生活を苦しみながらも耐える力になったことがあったのかもしれないと思った。

●ライスペーパー作り

ライスペーパー作りを体験するためにチャンドゥー村を訪れた。

ライスペーパー作りをしている家は予想よりも小さく、とても暑かった。ライスペーパーを作る際の器具(日本で言うところのクレープを焼く器具のようなもの)も1つしかなかった。それなのにもかかわらず1日に1000枚もライスペーパーを作っていると聞いて衝撃を受けた。ライスペーパーを天日干しにするため雨季にはライスペーパー作りはできないらしい。ライスペーパーの生地は米のとぎ汁にタピオカ粉と混ぜたものであり、それを2回に分けて器具の上で薄くのばしそれをヘラで丸い筒に巻きつけて天日干しをするための竹でできた板に綺麗におくのがライスペーパーの作り方だ。実際にやってみると最初の生地を流すところから加減が難しくクレープを作る要領で丸く伸ばしていく工程も厚くなり過ぎてしまったりしてなかなか難易度が高かった。中でも生地を取り外して天日干しをする竹でできた板に綺麗に置くことがなかなかできなかった。失敗したライスペーパーを食べることができ、できたてでもちもちとした生のライスペーパーを食べた。塩が入っているためしょっぱく、タレや蜂蜜やジャムで食べるととても美味しかった。

次に、天日干しを終えたライスペーパーを炭火で炙る体験をした。壺のようなものを傾けた中に炭が入っており壺の中がかまどようになっていた。その中にライスペーパーを道具で挟んで入れて、くるくると回しながら焦げないようにライスペーパーを炙っていく。

ライスペーパーを回転させることがなかなか難しく焦がしてしまったり、ライスペーパーを炭火の中に落としてしまったりした。焦がしてしまったものは食べることができ、パリパリとした食感で焦げた部分はとても香ばしかった。結構塩辛かった。せんべいよりも軽い食感で、中華料理屋さんで出るえびせんのような感じだった。こんなに暑くて一日中の作業にもかかわらずライスペーパー1枚が約5円で、1日に1500円くらいしか収入が得られないとしり驚いた。

となりのかまどの上に、布を張ったフライパンの様なものをのせ、その上で蒸し焼きにする。蓋をしめて10秒ほど焼いたら、左手に持った綿棒と箸で薄い生地を巻きとり、竹を編んで作った細長い板の上にひろげて乾燥させる。

初めにお手本を見せてもらい、そのあとで一人二枚ずつライスペーパー作りの体験をした。布の上で焼いた生地を、きれいに巻き取るところが難しかった。しわが寄ったり、穴の開いた生地は、箸の先で丸めて、ヌクマムなどをつけてその場で食べさせてもらった。今回は日本から数種類のジャムを持参して食べた。

部屋の中は薄暗く、とても蒸し暑かったのに、ライスペーパーを作っていた女性は長袖の上着を着ていた。



①ライスペーパーを作る様子。クレープを作るような感じであった。



②乾燥したライスペーパーを炙る作業である。この作業が熟練を要する。焦してしまう学生が多かった。



③炙ったライスペーパーを室内に放置し、空気の湿気で平らになると感性である。

3月1日(水曜日) 3日目

担当:タム・安井

ホーチミン市外の路地裏市場とベントン市場の見学

ホーチミン市外の市場 とベントン市場の見学で気づいたことが4つある。

1 つ目は、ベトナムの市場は衛生的ではないということである。魚や肉などは常温で売られている。常夏のホーチミンの路上で包装もされない状態で売られている魚や肉を日本人は買って食べるだろうか。ベトナムではあたりまえの光景でも、久しぶりに帰った私ですら遠慮したいと思えた。

2 つ目は市場の住宅の近くにある電線のことである。下の写真のように、電線が絡まりあって、大変なことになっている。さらに、その電線は地上から2mくらいのところを通っており、危ないと思った。それゆえ、ベトナムの技術はまだだと思った。

3 つ目は果物の豊富さである。竜眼やジャックフルーツなど日本で見られない果物たくさん売っている。その中には果物の王様と呼ばれるドリアンもあった。臭くて食べられない人も多いがドリアンは私の好物である。慣れれば、匂いは気にならないのである。

4 つ目は米の量り売りである。日本では2kg、5kgの袋に入ってスーパーで売られているが、ベトナムの市場では量り売りである。それから、値段交渉もする。産地や生産日などはっきりしたものを買うには少し高めのスーパーで買うことになるが、大抵の家庭では市場で安く米を購入している。

ベトナムの市場はごちゃごちゃしていて、衛生的に問題はあるが、活気がある。値段を交渉しながらの買い物は面白さもあった。

いつもバスで通っている大通りから、ベトナムの人々の生活を体感するため、徒歩で路地裏を散策・見学した。(写真左)路地裏の生活空間は、道の幅が狭く、ごみごみしている印象を受けた。左右には2階から3階建ての建物が肩を寄せ合うように立ち並び、洗濯物や鮮やかな花をつけた植物などがみられた。日本では屋上緑化などの取り組みでベランダや壁に植物を植える家や建物を見かけるが、ベトナムの植物は、ベランダが半ばジャングルのようになっていて、生命力を感じた。バスで走っていた大通りでは、常にたくさんのバイクが走っており、路地裏にはさすがに入れないのだろうと思っていたが、実際には、歩いている人に触れそうになりながら、路地裏にもバイクが走っていた。

路地裏を歩いていて気が付いたことは、ベトナム人の家は、外からも部屋の中が見通せるようになっていたり、扉が開けられていたりすることだった。私たち観光客などが家の中を覗きこみながら通り過ぎることを、嫌がらないのだろうか疑問に思った。また、バスで街中を走っていた時にも、建物の中でなく通りに面した場所で朝食や仕事をしている人々が多かった。日本ではプライバシーや防犯といって、外と内を厳格に区別したりするが、ベトナムはそうではないようだった。ベトナムに来て感じた人懐こさや人々の活気も、このような、文字通りの開放的な感覚に由来しているものかと感じた。しばらく道を歩くと、たくさんの売り物を広げた市場のようなところへ出た。(写真右)果物や、漬物、野菜や米などが売り買いされていた。日本で利用するスーパーとは雰囲気も見え目も全く違い、そこで実際に人々が生活しているということの実感が、なかなかわかなかった。

ベントン市場は、先ほどの路地裏の市場より何倍も大きく、売っている商品も食べ物だけでなく、衣類や靴や土産物までなんでも揃っていた。私たちが訪れたときは、市場が停電していたらしく、中は暗くて蒸し暑かった。商品を見せる際にも懐中電灯で照らしたり、絶えずうちわをあおいでいたりして、そんな風景も日本では考えられないと感じた。たくさんの商品が置かれていて、見ているだけでも楽しめたが、客引きなどに慣れていなかったのも疲労感も覚えた。



報告

● 子どもの家訪問

朝食を食べて移動し、JASS子どもの家を訪問した。代表である小山氏の演説がある予定だったが、小山氏の体調が芳しくなく中止になった。子どもの家の方に子どもの家について説明させていただくことになった。設立は1994年。今みたいに大き目の建物ではなく、小さな建物から始まった。今は音楽室、コンピュータ教室、保健室など、多くの部屋があり、コの字型の2階建てになっている。子どもの家の目的は生活に苦しむ子どもを自分で自立できるようにすること、勉強を支援することである。幼稚園から大学生まで年齢は違うが、みんなは兄弟みたいな生活をしていた。この23年間180人が入って自立するようになり、結婚した子はお正月のときは子どもの家に戻ってくるぐらい自分の家だと思っているそうだ。また、男の女の子の割合は男3割、女7割であり、女の子の大学進学率が男の子より高い。



子どもの家訪問

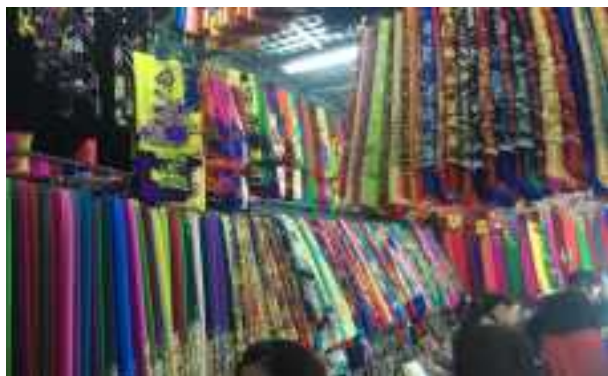


センさんのお話を聞く様子

代表のセンさん、通訳のミンさんから、子どもの家の概要や日本との関係などについてお話を伺った。また、添乗員の小山さんや現地ガイドのハンさんからも、子どもの家の具体的な生活の様子や、JASS(ベトナムの「子どもの家」を支える会)についてなどの説明を受けた。そして、子どもの家の活動の一つである、手作りの刺繍作品を販売している様子も見学した。

● ドンバ市場見学

子どもの家の訪問が終わって、フエ最大の市場であるドンバ市場を訪問した。食品や雑貨などが溢れるほど並んでいた。独特な空気感を感じながら、お菓子や衣類などのお土産を購入した。中には、ベトナムの伝統的な衣装であるアオザイをオーダーメイドできるお店があり、学生は楽しみながら生地を選んだ。ドンバ市場は王宮の近くにある歴史の古い市場で、フエの人々に対して、様々なものが買えるところだった。私たちが訪問した一番の理由はベトナムの伝統民族衣装であるアオザイを作るためだった。自分にピッタリのアオザイを作るために掛かるお金はだった80万ドン(4000円程度)。80万ドンで自分が好きなデザインや色を選べた。アオザイの生地を選んだ後、自分のサイズを測ってもらい、自分だけのアオザイを注文することができた。その後、ドンバ市場内での自由時間があったので、ベトナムの食べ物や日用品などを見ることができた。



アオザイを作る



アオザイを選ぶ様子

その後、フェでの活動に必要な物品を購入し、活動の準備や計画を行った。また、訪問先で披露する御礼のダンスを練習し、今後の研修に備えた。

● 歓迎会の恩返しの練習

午後に入り、私たちはホテルの会議室を使って、アクティビティの準備をする予定だったが、会議室を使っている団体があって、会議室があくまで待つより、子どもの家に戻ることにになった。子どもの家に戻ってきて、歓迎会の恩返しとしてダンスをすることになっていたのので、そのダンスの準備をし始めた。ダンスの歌になったのは、BÓNG BÓNG BANG BANGという曲で、ベトナム人としてみんなが知っている御伽噺をもとに作られて、幼稚園などで先生が毎朝子どもに歌ってくれる意味深い曲だった。何回も何回も繰り返して練習をし、たまに果物やお菓子も食べながら休んだりした。



ダンスの練習

● アクティビティの準備

夕食後、ホテルのロビーに戻り、環境教育のアクティビティの事前準備を始めた。一度壊れたものがもとに戻ることは難しいというテーマで、授業中にやった環境に関する絵を描いて、それを切ることを復習した。2つの班に分かれて、私がいる班は大きい魚を描いた。アクティビティ事前準備が終わり、私たちはみんなでホテルの近くのカフェに向かった。すべてがベトナム語で書いてて、メニューを選ぶのはとても難しかったが、カフェはとてもおしゃれだった。



環境教育のアクティビティ



ホテルの近くのカフェ

感想

朝から訪問した子どもの家では簡単に子どもの家について知ることができてうれしかった。子どもの家と聞いて、小学生から高校生までの子どもがいるのかと思ったが、大学生までいることを聞き、少し驚いた。ドンバ市場ではアオザイを作ることができてとても嬉しかった。しかし、たくさんの生地があって、何を選べばいいか全くわからなかったもので、前から色やデザインをきちんと考えて来ればよかったと思った。また、ドンバ市場でたくさんの果物や食べ物をみることができた。特に漬物みたいなものがたくさんあって、匂いは少し臭かった。

歓迎会の恩返しの準備は一日中で一番楽しかった。私は踊るのは得意ではなかったのに、ずっと心配にしていたが、みんなで踊るのも楽しかったし、もっと仲良くなれた気がしてとても嬉しかった。(チェヨンジョン)

子どもの家では、JASS や日本との関わりの深さが印象的だった。日本の団体からの支援を意味する看板があり、日本の漫画や本なども置いてあった。日本語の授業も行われているようだ。日本に来たことのないベトナムの人たちに、日本のことを愛してもらっていると感じ、とても嬉しかった。自分ももっと日本のことを知り、ベトナムのことも知りたくなった。このような関係が築けているのも、困難を乗り越えて懸命に前を向いてきたベトナムの人々と、それを支えた JASS の方々の長年の努力や信頼関係があってこそだと知った。

子どもの家の支援を受けている子どもは、一時期よりは減っているようだが、今も28人の子どもたちが暮らしている。それぞれの事情を抱えながらも、大きな家族のような絆があることを伺った。また、設立から23年が経ち、かつて子どもの家で暮らしていた子たちが、立派に自立し就職や結婚などを行っていることも知った。設立の記念日には、卒業生が集まったり贈り物が届いたりすると聞き、子どもの家で過ごした日々が、彼らの人生の基盤になっているのだろうと思った。

自分が今、当たり前のように家族と暮らしていることの有難さを再認識するとともに、たとえ血のつながった家族であっても傷つけてしまうことがある社会の現状について考えさせられた。日本にも、恐らくベトナムとは違った理由で支援を必要とする子どもたちがいるだろう。そのようなことも、日本に住む大学生として知っておかなければならないと感じた。

ドンバ市場では、商品の多さや物価の安さに驚いた。また、人との距離が近く、店員と客は以前からの知り合いのよ

うに話していた。値段の交渉をするのもベトナムならではの貴重な体験だった。アオザイの生地はどれも刺繍が印象的な綺麗なもので、選ぶのには時間がかかった。それぞれの体のサイズに合わせて作ってもらえるのは、日本ではほとんど経験することがなく、とても贅沢で良い思い出になった。

お礼のダンス練習では、全員でひとつの目標に向かって力を合わせることができた。それまでは、どこかぎこちなかった関係に一体感が生まれたような気がした。(関原成妙)

3月3日(金曜日) 5日目 障害児リハビリセンター

担当:山本恵里花 山田詩織



障害児リハビリセンターを訪問した。障害児リハビリセンターは1995年に設立された。現在、普段使われている建物は建て直し工事を行っているため、病院の一角が障害児リハビリセンターとして使用されていた。部屋の中はカラフルで子供の施設らしさがあった。リハビリには時間がかかり、家族は施設に泊ることはできないため、親が家へ連れて帰り、自分でリハビリすることも認められている。



日本から持ってきたおもちゃをプレゼントし、それらを使って子供とそのお母さんたちと交流した。この施設にいる80パーセント以上が5歳以下であるという。また、ほとんどの子供が脳性麻痺であり、その症状は、知能遅れ、精神的、友達と一緒にいられないなどがある。



手足が不自由な子供が多く、病院の先生とお母さんがマッサージを行って関節を動かす練習をしていた。この平和村では子供のリハビリだけではなく、自宅でも親が子供達のリハビリを手伝えるように親への指導も行っている。このような指導は先生の負担を減らすことにも繋がっているのだろう。

子供はみんなおもちゃが好きだという。しかし、まだ幼かったり手の障害のために物を持つのが困難である。お母さんがおもちゃを持って子供達と遊んでいる。聴覚を刺激する音のなるものがリハビリに効果的だそう。症状の重くない子供はしばらく治療したら自分で歩いたり食べたりできるようになる。しかし症状の重い子供は大人になっても改善の見込みが少ないため、この施設ですっと治療し続けるという。

通っている子供達はほとんどがフエ市内の子供であるが、40名の中に1人2人が少数民族であるなど違うところから来ている子供もいる。

脳性麻痺の子供達は北、中部、南部で発症率が異なるかという質問で、昔の原因は、戦争に影響されていて、フエはホーチミンに比べて戦争が多かったため、発症率高いと言われていた。しかし、今では戦争もなくなり戦争が原因とは言えなくなった。今となっては、妊娠中にお母さんが病気にかかってしまうと、脳性麻痺の子供が産まれてきてしまう可能性が高いと言われている。なぜなら、ベトナムでは、日本のような母子教育教室がないため、知識があまりなく、少しの頭痛や体調不良で薬を飲んでしまうため、発症してしまうことがあるのである。

治療費は病気や症状、治療期間によって異なるが、1ヶ月の平均は250ドル(25000円)。しかしフエ市内の6歳以下なら治療費はかからず、6歳以上であっても保険会社の負担により20パーセントの50ドル(5000円)のみで済む。

昔はベトナム戦争の影響があったため、フエはホーチミンやハノイに比べると発症率がと言われていたが、現在は戦争に影響されることが少ない。今は施設も病気も同じくらいという。ベトナムでは妊娠時のお母さんへの教育がうまくできてないため、頭が痛いときなどに妊娠中に飲んではいけない薬を飲んだりすることで障害を持った子供が生まれてきてしまう。

今回平和村へ訪問して、リハビリをしていた子供たちは、音の出るおもちゃに興味津々で、表情ではあまりわからなかったが楽しく遊んでいるようだった。障害を持った子供と接するのは初めてのことで、どう接したら良いのかわからなかったが、接しているうちに、どう接したら喜んでくれるかわかってきて、一緒に遊ぶのが楽しくなった。子供たちの中には、本当に元気な子もいて、おもちゃの鉄琴を上手に弾く姿をみて驚いた。このような施設がもっとベトナムに増えて欲しいと思った。



品川先生からお話を伺った先生へ、一昨年に撮影した集合写真と学習院女子大学のキャンパス風景カレンダーが贈呈された。

3月3日(金曜日) 5日目 フールー小学校の環境教育

担当:原田・松下

〈報告〉

今日は環境教育のため午後からフエのフールー小学校に訪問した。フールー小学校は川にかかる橋を渡った中州のような部分にあるかつては船上生活をしていた家庭の子どもたちが通う小学校だったそうだ。ちなみに現在では、船上生活はベトナム政府の方針で禁止されているということである。フールー小学校には14人の教師と約240人の生徒が通っており、5年生までのクラスがある。今回わたしたちはフールー小学校で、環境について子どもたちにより意識を持ってもらうためにアクティビティを2つ行った。

1つ目は表面張力を使って、水のなかに住む生物にわたしたちが及ぼしうる影響を感じてもらうもの。コップに水を並々と入れて、クリップをゆっくりと水に浮かせるように乗せると、その様子がある生き物に見える。そのあとそのコップの水にある液体を入れると、浮かんでいたクリップが次々と沈んでしまう。これはさっきまで浮かんでいた生き物が、あとに入れた液体のせいで死んでしまったことを示している。アクティビティ内で使用した液体は洗剤であるが、私たちの生活に例えるとその液体は生活用水なのだ。環境のことを考えずに人間が好き放題な生活することは環境を破壊することであり、水の中に住む生き物たちを殺してしまっているということを感じてもらうためのものだった。

2つ目のアクティビティは、まず1枚の画用紙に自由に絵を描いてもらった。そのあとその絵を何枚かにハサミで切り、裏返した状態のままでバラバラの絵をもとの一枚の絵に戻してもらう。絵を表むきに直すと、裏返しの状態でつけた絵はバラバラである。そこから、環境もこの絵と同様に『一度壊してしまったら簡単に元に戻すことはできず、近い状態に改善したとしても二度と完全には戻ることはない』ということを感じ、そのことを子どもたちから引き出すためのものだった。

この二つ目のアクティビティでは子どもたちの描く絵がとてもキレイだったので、ハサミで切り離すことはやめて、班ごとに前に出て絵の説明をすることになった。絵を描き始める、子どもたちはクレヨンを次々にとって書き進めていた。多くの班のテーマは『ふるさと』で、木や花などのどかな風景の中で風揚げをしている様子や、風船を持って遊んでいる様子の華やかで色鮮やかなものばかりだった。もともと予定していたアクティビティはこの2つだけだったが、日本では3月3日はひな祭りということで『うれしいひなまつり』を歌った。そのあと、ベトナムではほとんどの人が知っているという『BANG BANG』を踊った。子どもたちが全員で曲に合わせて歌ってくれたことには驚いたしとても嬉しかった。



〈感想〉

フエのフールー小学校に訪問した。大通りから川にかかる橋を渡った先に位置するその学校は、昔は船上生活をしていた子どもの通う小学校だったということを知った。私は、ベトナムで船上生活をしていた人がいたことを知らなかったのもまずそこに驚いた。小学校に着くと、教室から手や顔を出して手を振って大きな声で挨拶をしてくれた子どもたちが大勢いて、とても元気で明るい子たちだなと思った。アクティビティは5年生のクラスのクラスで行った。日本の五年生より背も低くて幼いなと感じた。表面張力を使ったアクティビティでは、元気な生徒何人かが水で遊んでしまっただけで本来の趣旨がうまく伝わらないというときに、ベトナム語が分からず補足説明を班ごとにできなかったりしてもどかしい気持ちになった。水に浮いたクリップを、アメンボのように見えませんか？と問いかけたときに、子どもたちがあまりピンときていない様子だった。このときはじめて水に浮かぶ生き物＝アメンボという考えは世界共通だと思い込んでしまっていたのだなということに気づいた。ベトナムの子どもたちにアメンボが馴染みのないものなら、ベトナムで水に浮くもしくは水の中に住む生き物は何かを考えて臨機応変に対応すること、アクティビティの参加者の反応を見ながら進めていくことが大切で重要なのだな、と気づきが沢山あった。2つ目のアクティビティでは、子どもたちの取りかかりの早さと集中力に驚いた。クレヨンを手にして思い思いの絵を描いて、時にはグループ内で何かを相談しながら白紙の画用紙を鮮やかな色で染めていくのを見ているのは楽しかった。思い描いたことを、そのまま素直に絵に表

すことができるのはとても素敵なことだと思った。とにかく元気でおしゃべりが多かったが、完成した絵を班ごとに発表するときは、少し恥ずかしがりながらもほとんどの子が背筋を伸ばして聞き手に話すことを考えて発表している印象を持った。アクティビティのあと、ベトナム人はみんな知っているという『BANG BANG』を踊ったときは、子どもたちと一緒に歌いながら踊ることができて、言葉が通いなくてもこんなに笑いあって楽しむことができるのだと嬉しかった。反省会でも、「言葉じゃなくて伝えようとする、引き出そうとする熱意だよ」という品川先生の言葉を聞いて、これは言語の違う外国でだけでなく日本でも言えることだなと思った。何をどれだけ伝えたいか、言葉が通じようが通じまいが、知ってほしい伝えたいと思う姿勢で自分が積極的に挑むことが大切なんだと感じた1日だった。



3月4日(土曜日) 6日目 午前

担当:畑中・中野

○ベトナム戦争経験者 ニエン氏と懇談

ニエン氏はストリートチルドレンを救済するために尽力し、JASS との関係が強い人物である。ベトナム戦争は、分裂した南北ベトナムの統一をめぐる内乱であると同時に、外国が軍事介入することによって南側陣営(社会主義陣営)と北側陣営(自由主義陣営)の代理戦争の場所ともなり、さらに隣国のラオスやカンボジアといったインドシナ半島全域をも巻き込んだ戦争である。1964年～1975年までに起こった戦争である。

ベトナム戦争では色々な団体が戦争に参加していたという。具体的には山の中で戦う軍隊、市内で戦う軍隊、農村で戦う軍隊、反戦運動に参加するフエ・ホーチミンの大学生である。ニエンさん自身も大学に通いつつ反戦運動に参加し、ベトナム戦争に大きく関わった一人である。学生が行っていた反戦運動の大きな目的は、共産党の参加を勧め、戦争反対を掲げることであった。具体的な内容は、詩や音楽の作成と配布、アメリカ軍の情報の伝達、アメリカ軍に捕まらないための極秘訓練等である。いつ捕まるか分からない恐怖の中で彼らは反戦運動に参加をしていた。ニエン氏によると、ベトナム戦争は実のところベトナム人同士の争いであったという。同じ家族の中でも思想の違いにより、分裂する家族は少なくなかった。しかし、一人一人が愛国心を持ち、国のために正しい道を信じて考えた結果だったのである。

私たちと同じ歳である大学生がベトナム戦争に参加していた事実に驚いた。また 自国の将来を見据えて自分自身で選択をし、行動をしていた。今の自分たちが国のために考えて行動できているだろうかと考えさせられた。私たちはベトナムの方のように愛国心を持ち、もっと自分の国に関心を持つべきであると感じた。戦争は人々の生活を苦しくさせるだけでなく、心も貧しくさせるものだと聞いたため、戦争は繰り返してはならないと改めて感じた。



3月4日(土曜日) 6日目 午後

担当:畑中・中野

○王宮

フラッグタワーは1807年に建てられ、戦争時に相手の船が来るかの見張り台として使用されていた。フラッグタワーは天地人の三段構造である。上にはベトナムの国旗が掲げられている。その国旗の色が表す意味は、赤は血の色、黄色はベトナム人の肌の色である。星の五つの角が表す意味は、農業・商業・工業・軍隊・知識人の五つが国の発展のため協力することである。



外堀を通って橋を渡ると王宮に入るための五つの門があり、通る人によって使い分けられていた。真ん中の門は皇帝、右側は文官、左側は武官、両端の丸い門は兵隊と皇帝が乗るための象や馬が使用していた。私たちが王宮に行った日の午前中に日本の天皇陛下が訪れた際には真ん中の門を通られた。私たちが訪れた際には真ん中の門は閉まっていたが、今でも王のために存在している門である。

ベトナム初の世界遺産である王宮は、1802年から1945年まで13代に渡る皇帝が生活と仕事をする場として使用されていた。ベトナム戦争時に大きく被害を受けたため、現在政府やユネスコなどの力を借りて復元中である。王宮は煉瓦で建てられており、屋根の色が黄色は皇帝が使用するための部屋、緑色は部下が使うための部屋として分けて使われていた。王宮の中心地に存在する大和殿は皇帝が即位する際や誕生日、挨拶をする際に使われていた。しかし、側近の大臣以外は皇帝の声や顔を見ることはできなかったため、大きな式典でも大臣が代弁をして、庭にいる武官や文官に伝えていたという。個性豊かな皇帝が存在し、中でも2代目と12代目の話が印象に残っている。また、5K平方メートルに及ぶ広さからは皇帝の威厳や国民への支配力がどれほどであったか物語っていると感じた。

○ティエンムー寺(霊姥寺)「《Chua Thien Mu》ベトナム中部の都市フエの旧市街南西郊にある仏教寺院。1601年に建立。高さ約21メートルの七重の八角形の塔があり、フエを代表する建物として知られる。名称は、かつて「この地に支配者が現れて塔を建てる」と予言した老婆を天女とみなしたことにちなむ。天姥寺。」この寺は縁切り寺とも言われカップルで訪れると別れるという迷信がある。しかし、独身の場合や結婚している場合にお祈りすると良いといわれている。本殿はもう一度生まれ変わる川とされていて、中にある大きい三体の仏像は左から過去・現在・未来の意味を持っている。



1954年にベトナムは南北に分かれた際、南ベトナムの大統領のゴ・ディン・ジエムの妻がキリスト教であったため、仏教を弾圧した。これに対抗するために僧侶がデモとしてフエからホーチミンまで訪れ焼身自殺をした。身体は燃えきったにも関わらず、僧侶の心臓はまだ動いていたため「燃えない心臓」として残されていた。この大きな事件によって、ベトナムという国また国の在り方を世界中に知らせることとなった。



“ティエンムー-じ【ティエンムー寺】”, デジタル大辞泉, JapanKnowledge, <http://japanknowledge.com>, (参照 2017-03-16)

3月6日(月曜日) 8日目 味わい教育

担当:原田・松下

〈報告〉

ベトナム 8 日目の今日は、フエ高等師範大学に訪問した。ベトナムの大学では午前と午後に分かれて授業があるということで、それぞれの時間で日本語学科の学生と交流した。午前は品川先生が授業をして、午後は学生が主体となり授業を進めた。授業では、用意した味覚7種類の水をベトナムの学生に飲んでもらい、その違いを感じるためのアクティビティを4つ行った。

1つ目は、SET1と SET2にそれぞれ水を2つずつ用意してどちらの味が濃いか、またどのような味かを考えるものである。2つ目はベトナムの学生に中身は伝えないまま、a,b,c それぞれに水の入ったカップに用意し、どのような味の変化があるかを考えてもらった。実はこの a,b,c のカップには同じ塩水が入っており、違うのは味の“濃さ”であった。これにはベトナムの学生もほぼ全員が気づいているようだった。しかし、この 2 つ目のアクティビティの一番の目的はこの次の過程にあった。b,c の水を混ぜ合わせて a の水と飲み比べると、単に濃さだけが違っていたこの2つの水の味は、塩味からうま味に変わったのである。微かな違いだが、うま味は塩味よりも後味が口に広がる。もとは同じ味のものでも、混ぜ合わせるにより新たな味が生まれ、それは幾通りにもなることを知ってもらおうアクティビティだった。3つ目は、酸味、塩味、辛味、甘味、苦味、渋味、うま味の水が入ったカップを7種類用意し、どの水がどの味に該当するかを飲み比べてもらうアクティビティである。4つ目は、食材を食べるときに、私たちは普段身体のどこを使っているかを意識しながらアーモンドを使って実験した。



〈感想〉

フエの高等師範大学の学生を対象に味わい教育の授業を行った。日本語学科の学生たちだったので、簡単な会話は日本語ですることができて嬉しかった。授業では酸味、塩味、辛味、甘味、苦味、渋味、うま味の7種類の味を感じてもらった内容だった。日本料理は様々な食材を利用して出汁をとることが一般的には多いので“うま味”という言葉を目にするのは多いと思う。一方ベトナムではうま味という概念はないということである。ベトナム料理のフォーやその他のスープなどにも、何かの食材からとった出汁のうま味で素朴だけれどしっかりしている味が出ているのに、それをベトナムの人々が知らないのは少しもったいないなと思ったし、このアクティビティでどんな反応をするのかなと楽しみだった。ところがベトナムの生徒の半分ほどがうま味という言葉を知っていた。これには驚いた。けれど、うま味が他の味と比較してどのように違うかというのは、飲み比べてみても難しく、わたしもベトナムの学生と一緒に感想を言い合いながらやっていた。日本語で話せるところは日本語で、うまく言葉が出てこないときはジェスチャーで表現することで心もほぐれて楽しくアクティビティができたと思う。アーモンドを使った実験では、私たちが普段食事をする際にどれほど多くの情報量を見逃して食べてしまっているかを思い知らされた。アーモンドを手にとったとき指に伝わる感触、どんな形か、どんな色かを知ることができる視覚、香ばしい香りを感じる嗅覚を意識すれば、口に入れる前から食材を楽しめる。口に入れば味はもちろん、その他に歯ごたえや噛んだことで広がる違う香りもある。常にそうする意識を持つことで数倍食事を楽しくすることができるのではないかということに気づくことができた。自分が考え、思ったことを相手に言い、また相手にもそうしてもらうことで自分では気づかなかった感覚や表現を知ることができた。食事に対する姿勢や、誰かと一緒に食事をする楽しさ大切さも知ることができた1日だった。





3月7日(火曜日) 9 日目

担当: タム・安井

少数民族(カトゥー族)の村訪問

ベトナムには 54 族があり、90% はキン族である。少数民族の村を訪れることはベトナム人の私でも難しいことであり、外国人にとってはさらに難しいことである。今回訪問したカトゥー族は人口 800 人の少数民族である。通常、外国人の観光客がこのような少数民族に接触することはベトナム政府によって禁じられている。ベトナム戦争中、北ベトナムに雇われていた少数民族は戦後の社会主義政府に優遇されたが、南ベトナムで戦争に協力した民族は政府から冷遇されていた。そのため南部の少数民族は政府や社会主義に反感を抱くようになった。外国からくる観光客によって反政府感情を助長させないために、現在も一部の民族を除き外国人が少数民族に接触することが禁止されている。今回、我々が南部の少数民族であるカトゥー族の村を訪問することが出来たのは、JASS が長年生活物資や学費の援助を行っていたためで、我々も食品の支援物資の贈呈を行った。私たちはカトゥー族の小学校訪問という貴重な体験をしてきた。



ホーチミンの中心地から THINH VUONG 小学校まで約 2 時間かかった。到着すると、子供たちが学校の前に集まって、歓迎してくれた。ドラえものの踊りと伝統的なカトゥー族の踊りを披露してくれたのだが、ドラえものの踊りは私

たちを歓迎するために練習をしたのだと思うと、その気持ちがとても嬉しかった。

生徒たちはキン族の言葉（標準語）とカトゥー族の言葉で挨拶してくれた。カトゥー族が外国人のように感じるほど、言葉に違いがあり驚いた。少数民族で人口が少ないため、学校の生徒数はかなり少なく、キン族の先生もいらっしまった。生徒は学校ではキン族の言葉で話すが、うちではカトゥー語を話す。

右上の写真のように生徒はカトゥー族の伝統衣装を着ている。毎週月曜日と木曜日は伝統衣装を着て登校することになっている。私たちは火曜日に訪問したので、みんなは歓迎のために伝統衣装を着て登校してくれたのである。

小学校は義務教育であり、子どもは100%修学している。小学校を卒業しても、100%中学校に進学している。日本では当たり前のことでもベトナムでは決してそうではない。カトゥー族は教育の重要性を認識している民族であると言える。しかしながら、教育施設はまだしっかり整っていないように見えた。

村で最も貧しく小さい小学校で、5クラス99人の生徒が勉強している。

児童が歓迎のダンスと歌を披露してくれた。歌は、キン族の先生に対する感謝や歓迎を歌っていると説明があった。返礼として、私たち学生からもベトナム語の歌に合わせたダンスを披露した。右は児童が来ていた民族衣装の制服。この小学校では、月曜日と水曜日はこの民族衣装の制服を着ているそうだ。衣装は各自の家庭で手作りされているらしい。男子はチョッキ型の服で、女子は袖が付いていた。

子どもたちとの交流の後に、ムイン・フン校長先生とビン副校長先生とのあいさつと、質問時間が設けられた。私は、小学校を卒業した児童の進学先を訪ねたところ、以下のような説明を頂いた。

ベトナムは中学校までが義務教育なので、ほとんどの児童は中学校へ進学します。家庭や経済的な理由で中退する子供は、小学校ではおらず、中学校では若干名います。両親も、子どもを小学校に通わせることに賛成しています。この町には中学校がないので、となり町の中学校へ自転車で通います。その後高校受験をする学生は、受験者の全員が試験に合格しています。大学へ進学する学生は、年に7人ほどです。小学校の児童たちは優秀な子が多いようで、軽食をとった部屋の壁にはたくさんの表彰状が掛けられていた。

次に、小学校で授業を教えている先生たちは、カトゥー族の文化についてどう思うかを尋ねた。バスの中では、ベトナム政府によって少数民族の言語や習慣が失われるような教育がされていると聞いていたが、実際には、私が危惧していた同化政策とは違い、将来的にカトゥー族の言葉を教科として扱うことが見当されているらしい。子どもたちが伝統的な民族衣装を着ていたことも思い出し、カトゥー族の文化が継承されている様子がうかがえた。

また、小学校の副校長先生を務めていたビン先生（写真左から二人目）は、カトゥー族の出身の方らしく、着ていた服も、伝統の衣装だそうだ。小学生の児童も、曜日を決めて伝統衣装を身につけていることから、現在もカトゥー族の文化や習慣が廃れていないことが分かった。

小学校の訪問を終えて昼食を食べ、カトゥー族の集会所へ向かった。フエ市内とは違い自然が多く、犬や牛をよく見かけた。

集会所は、大きな高床式の建物で（写真左）、竹を組んで作られた床から涼しい風が吹いていた。集会所では、チェンさんというカトゥー族の男性が進行役を務めてくださり、物資の贈呈や交流会が行われた。

まず初めにカトゥー族の生活の説明があった。カトゥー族の人々の主に農業と狩猟を生業としてきた。かつては、現在住んでいる場所から歩いて3日ほどの山の中に住んでおり、人口は20世帯ほどしかなかったという。現在人口は約800人で、ベトナム共産党の支援を受けながら稲作の方法を教えもらったり、学校に子供を通わせたりしているそうだ。勉強して、医者や教師になった人もいるそうで、生活はかつてと比べてよくなったと話していた。次にカトゥー族の女性たちによる伝統の踊りが披露された。この踊りは、結婚前の18歳までに覚えなくてはならない踊りだ

そうだ。そのあとで、祝いの時などに男女がペアになって踊る踊りが披露された(写真右)村の長老たちからは、歌や民族楽器が披露された。カトゥー族の主な仕事は農業である。村長は昔と比べると生活が豊かになったと言っていた。その後、私たちはカトゥー族の踊りを一緒に踊った。とても貴重な体験だった。



3月8日(水曜日) 10日目

記録:チェヨンジョン・関原

- リゾートでの朝

朝起きて、7時から予約してもらったタイチをやった。道に迷って5分ぐらい遅れて、タイチをするところについた。動きが遅く、同じ姿勢を何回も繰り返して、見ているだけだったらあまり難しく見えないが、実際やってみたら体全体が痛くなるぐらいつらかった。30分間のタイチが終わり、7時30分から8時30分までヨガが休む時間もなく続いた。30分のタイチを終わって1時間もヨガすることが大変だったけど、最後には体が軽くなった気分になった。1時間半の運動がおわり、朝食のためにレストランに向かった。



タイチをしている

- 12代皇帝(カイディン帝)のお墓

泊まっているリゾートの近くに12代皇帝のお墓があるということで、11時にバスで出発した。12代の皇帝はおかまと言われるぐらい女の人が嫌いで、明るい色が好きだったり、化粧したり、指輪をたくさんつけたりしたそうだ。12代の

皇帝は遊びばかりの皇帝で、お墓を作るためにたくさんの税金も取っていたが、フランスとよく協力していたのでそこまで国民に嫌われなかったという。このお墓は11年間をかけて建てられたお墓であり、時間とお金が一番かかったと有名である。お墓が建てられて5年後にカイディン帝は亡くなった。

また、お墓というと普通はレンガで建てられるが、このお墓は鉄筋コンクリート(フランスで買ってきて作った)で建てられた。デザインはヨーロッパのデザインからキリスト、ヒンドゥー教、仏教などのたくさんのデザインで作られていた。お墓の中の飾り物は日本や中国のものがたくさんあった。

石碑には10年間(1916~1925)の歴史と奥さんの名前が書いてあった。元々石碑は皇帝の子供が書くのが一般的だが、子供はフランス語ができ、中国語は下手だったので、12代の皇帝が直接書いたという。



お墓の中



入口のところで



カイディン帝のお墓にて



● アオザイ撮影

リゾートに戻ってきて、アオザイをきて各自写真を撮ることにした。アオザイをきてリゾート内をぶらぶらしたらたくさんの外国人にきれいですと話しかけられた。リゾートもアオザイもきれいだったが、一つ残念だったのが、天気が悪かったこと。写真を撮っていたら、時間が立ち、チェックアウトの時間が近づいた。16時以降にHAPPY HOURということで、1つのドリンクを買ったら、もう一つが無料になる時間があったので、そこに行こうか、部屋に戻ってチェックアウトの準備をするか迷い、結局部屋に戻ってチェックアウトの準備をすることにした。

- フェ空港からホーチミン空港へ

もともとフェ空港からハノイ空港に行って、そこから東京に行く予定だったが、ハノイ発東京着の飛行機が小さい飛行機に変更になったため、私たちはフェからホーチミンに戻って、東京に行くことになった。フェの国内線の空港はとても小さかったが、落ち着いた感じがして空港とは思えないぐらいだった。ホーチミンについて荷物を取り、ホーチミンの国際線に移動した。やはりホーチミンはフェより暑かったことに再び気付いた。



フェの空港

感想

リゾートでの過ごしはとても快適でゆっくりできた良い機会だった。それに、リゾートだけではなく、近くの12代皇帝のお墓に訪問できたのもとても嬉しかった。韓国人の観光客が多かったのも驚きだった。また、アオザイの撮影のとき、品川先生からアドバイスをもらったり、友達と記憶に残る写真をたくさん撮ったりしてワイワイ楽しかった。ベトナムから東京に帰るときには9泊11日とても長いと思っていた研修が一瞬で終わってしまった気がして悲しかったし、この期間の間ベトナム戦争、歴史、食べ物、ベトナム人の生活、やさしさなど、たくさん勉強できたのは嬉しかった。

(チェヨンジョン)

長い研修で溜まった疲れを癒しながら、ベトナムの自然や食べ物の豊かさ、人の温かさを改めて感じられる一日だった。

カイディン帝のお墓はとても豪華で、迫力のあるものだった。約100年前の建築なのに鉄筋コンクリートが大量に使われていたことに驚いた。中国や韓国、日本はもちろん、ヨーロッパからも影響を受けている作りは、見ていて飽きない面白い作りだった。細かい石やガラスなどの部品を組み合わせた装飾は、優しい色でも力強さがあつた。ところどころに日本の文字があつたり、桜のような花があつたりして、親近感を持って楽しむことができた。お墓なのに、まるで美術館にきているようだった。

ガイドのソンさんから、カイリン帝の少し変わった性格や、国民から非難されてまで税金を使ってお墓の建築をしたことなどのお話を伺った。お墓の作りからも、伺ったエピソードからも、こだわりの強い人柄が伝わってきた。どのような思いでお墓を作ったのか知りたくなった。当初の予定には無かつた訪問先だが、訪れることができて良かったと思う。

(関原成妙)

ベトナムの食文化体験

2月27日(月曜日) 1日目

○夕食 ホーチミン料理 花鍋

(Dong Restaurant)

[花鍋]

ベトナムは鍋が一年中人気である。暑い夏でも大勢で囲んで食されている。年間を通じて暖かい南部では花を食べる料理が多い中、初日の夕食で今回花鍋を食べた。花はビタミン A やビタミン C、食物繊維などを中心に栄養素をバランス良く含んでいて、体内の熱を下げる効果も高い優れた食べ物である。メインである花鍋は花、野菜、魚介類、肉が入っている。花は白胡蝶、てんりかぼちゃ、ニラの花、カリフラワー。野菜はブロッコリー、人参、えのき、しいたけ。魚介類は白身魚、貝、海老。肉はえのきの牛肉巻。スープは魚介類のだしの旨みがしっかりとした海鮮系のスープであった。麺をさっとスープに通し、食べた後にベトナムではあまりしないおじやで締めた。



花鍋



グレープフルーツサラダ

[グレープフルーツサラダ]

人の顔ほどあるグレープフルーツの中をくり抜き、中にナッツ類、パクチー、グレープフルーツ、海老、野菜をいれたサラダを海老煎餅の上に乗せて食べた。器が飾り切りされていて、彩りが鮮やかで見た目が華やかな前菜であった。



鶏肉の竹筒焼き

[鳥肉の竹筒焼き]

竹の中にスパイスの効いたカレー風味の味付けがなされた、まるまる一羽分の鳥肉が一口大の大きさで入っていた。左の写真は全部竹から出した状態のものである。

感想

花鍋

花に少し苦味があったがクセがなく食べやすいと感じた。もっと鮮やかな花々が浮かんでいることを想像していたので、思っていたほどの華やかさがなく拍子抜けた。花鍋はヘルシーな感じなので、女性におすすめしたいと思った。道を歩いていても町中が草花に溢れていたため、この国ならではの料理だと感じた。

鳥肉の竹筒焼き

驚いたことは鳥の頭や足の部分がはっきりと分かる状態で食卓に並んだことだ。日本では食卓に並んでいない部位がベトナムでは出てきて、余すことなく調理されていることが印象的であった。

2月28日(火曜日) 2日目

○露干しライスペーパーの昼食



このライスペーパーは塩気があり、普通のものに比べ、透明ではなく、やや柔らかく、面白い食感である。ライスペーパーに木の葉や野菜、特にドクダミなど匂いがきついものや酸っぱい葉、渋い葉など様々な野菜が机のメインとして、中央にのせてある。周りには豚肉やモヤシ、キュウリなどがあり、ヌクナムにつけて食べた。南部地方の郷土料理である。

○山羊焼きと山羊鍋の夕食



山羊焼き



山羊鍋

この料理もホーチミンなど、南部地方の郷土料理である。山羊焼きは山羊の乳房を使用しており、歯ごたえがこれ

まで経験したことのないコリコリと歯切れが良い食感であった。臭みや油っぽくなく、歯ごたえとうま味と甘味を備えた素晴らしい料理である。続いて、山羊鍋は多くの野菜と山羊の肉、中でも、山羊の脳みそが入っている。肉は甘味とうま味があり、脳みそはまるでタラの白子のような食感と同様の甘味を感じさせた。

○3月1日(水曜日) 3日目 昼食 Dongnien 担当:原田・松下

〈報告〉ホーチミンのベントン市場の近くにある大衆食堂の Dongnien で昼食を取った。

①ライスペーパーの春巻き



①ライスペーパーの春巻きは、皮が薄くてパリパリしているの食感だった。日本で食べる春巻きは中身がトロツとしたあんかけのようなもので和えられているが、ベトナムの春巻きの中身にはひき肉やニンジン、ホウレンソウのような濃い緑色をした野菜(もしかするとサツマイモの葉だったのかもしれない)が細切りにされて入っていた。薄皮のライスペーパーで巻かれていたの、噛むと中にびっしり詰まった具材にもすぐに到達して、野菜とお肉、ライスペーパーの焼きあがったパリパリとした食感ととてもよく合うなと思った。中の具材の味がしっかりしていたので調味料などつけずに食べても美味しかったのだが、お店の人はベトナムの醤油と合わせて食べると言っていた。この醤油というのも、日本の醤油とは随分違いがあって甘かった。それをつけて食べたならまた違う味がして、

②ベトナムの卵焼き



②最初に口にいれたとき、素朴な味だなと思った。日本で私が食べている卵焼きより薄味で優しい味つけだったように感じたが、卵の素朴な美味しさは日本もベトナムも共通なのだなと思った。この大衆食堂で食べた卵焼きは表面が少しカリカリしていて食べごたえがあった。

③エビのトマト煮



③エビが大きくて、身がぎっしり詰まっていた。エビとトマトという組み合わせはあまり見ないのではないかなと思ったが、とてもよく合っていた。

④イカのトマト煮



④イカの大きな頭とゲソがコリコリしてしっかりと噛みごたえがあった。正直、ベトナムで食べたから特別という印象はなかった。

⑤緑豆の葉の肉巻き



⑤緑豆の葉は初めて食べた。緑豆の葉で包まれたお肉はミンチのようになっていて、少しクセのある香りがした。緑豆の葉は、見た目が少しシソのようでもあった。噛むとすぐにちぎれてお肉と混ざり合うと鼻にすうっとぬけていく不思議な香りがした。

⑥サツマイモの葉



⑥これがサツマイモの葉だと聞いた時は驚いた。そもそもサツマイモに葉があったということを考えたことがなかったような気がするので、どんな味なんだろうと想像ができなかったが、食べてみると意外に味がしなかった。空心菜やサツマイモの葉、ほうれん草などの野菜が、ベトナムではほとんど濃い味付けがされずに素材のままに出るのがとても好きだった。

⑦魚の揚げ物



⑦揚げた外側はカリカリで、魚の白身はとても柔らかくて食べやすかった。この魚の味付けがとてもシンプルなものだったので、ベトナムの伝統的調味料のヌクナムをつけて食べた。

⑧ドリアン



⑧ドリアンは、正直香りが強烈でありあまり多く食べることができなかった。あまり匂いは気にならないと言っている人も多かった。言葉にするのが難しい香りで、モンモンとした香りだった。食感は柔らかかった。口に入れてから少したつと広がるあの香りさえなければと思ってしまった。

○3月1日(水曜日) 3日目 夕食

担当:松下・原田

●フォー

牛肉と鶏肉の出汁の2種類のフォーがあった。それに葉っぱを入れたり、ライムを絞り入れたり、魚醤や唐辛子、醤油、魚醤に唐辛子とニンニクを入れた調味料を後から入れたり色々な味の変化を楽しむことができた。麺は平たく噛むとすぐちぎることができ、コシはあまりなかった。この店はハノイの伝統の出汁の取り方をしているという。



牛肉のフォー



鶏肉のフォー

●チェ デザート

緑豆とココナツ、フルーツミックス、バナナ、小豆色の豆、肉などたくさんの種類のチェがあり、それぞれの中に砕いた氷を入れて食べた。緑豆とココナツの見た目は黄色く、味は豆の味が強かった。フルーツミックスは透明で少し黄色くてとても甘いシロップが入っていて見た目から綺麗で食欲をそそられた。パイナップル、マンゴー、白玉の中に緑豆が包まれているものが入っていた。そして肉のチェにもシロップが入っており見た目は白いお団子が3つ入っているようだった。小豆色の豆のチェには白いココナツのシロップが入っていて豆との相性がよくとてもおいしかった。バナナにも同様のココナツの白いシロップが入っていてとてもおいしかった。



チェ各種



チェ販売カウンター

○3月3日(金曜日) 5日目

担当:チェヨンジョン・関原成妙

昼食 : ブンボフエ(麺類)とバイイツ(お餅)

・ブンボフエ:牛肉と野菜をのせて食べるベトナム中部フエ地域の麺料理である。

温かい出汁に、そうめんのような細麺と豚肉、ベトナムのソーセージのようなものが入っていた。ソーセージは、素朴でうま味のあるものと、少し辛味のあるものの2種類があった。好みでレタスやもやし、パクチー、バナナの芽などを加え、香りや食感の変化を楽しんだ。また、ライムやヌクマムと酢に漬けた唐辛子なども添えられ、味の変化を楽しんだ人もいた。今まで食べたフォーの食感とは違って、麺はフォーよりまるくて太く、食感もツルツルで飽きない味だった。辛いソースや唐辛子を入れて食べるともっと味が強くなり、おいしかった。

・バイイツ:さらに、デザートとして草餅を食べた。緑の葉に包まれた餅は、黒くツヤがあった。中には緑豆の餡が入っていて、日本の草餅のような、馴染み深い素朴な美味しさだった。

バナナの葉っぱで包まれていて、開けてみたら黒いお餅が入っていた。お餅が黒い理由はバナナの芽で黒くなったわけではなく、色を付ける用の他の葉っぱを使って、黒い色になっただけで、中にはお豆が入っていて、お餅にある少しの苦味とお豆の甘さでとてもバランス良い味だった。



ブン・ボー・フエ



バイイツ

夕食：各自食べたいものを選んで食べる

・バインバオチエン：表面はお菓子みたいなサクサクな感じで固めだが、中身はパンみたいになっている。その中にはお肉が団子の形になって入っていて、表面と中のお肉と一緒に食べるとお肉の肉汁がパンに染み込んでちょうどいい柔らかさになってとてもおいしい。

・トマトスープ麺：トマトやニンジンなどの野菜が入っていて、麺はすこし固かった。麺にはスープの味がしっかり染み込んでいて、スープを飲まなくてもスープの味がわかる。



バインバオチエン



トマトスープ麺



海鮮の餡かけご飯

麺料理はもちろん、ご飯ものや惣菜などメニューが充実していた。フォーやチャーハン、焼きそば、餡かけご飯などを食べていた。ご飯もののメニューが多かったが、やはり日本の米とは違い、粘りが少なく硬めのものだった。

特に、具たくさんの中華まんや、その中華まんを揚げたものが人気だった。

それぞれが美味しく食べられただけでなく、自分でメニューを読み注文するという経験ができた。

○3月4日(土曜日) 6日目

○亭茶移雨(中国茶屋)：戦争体験者の方のお話を伺いながら、中国のお菓子をいただいた。

鉄観音茶



香りが高く濃厚な味。飲み終わった後にも口の中に香りが残り、後味は甘かった。桃のような甘い香りがした。渋みも少ない飲みやすいお茶であった。古くから愛されてきたことも納得できる華やかなお茶。



かぼちゃの種：カリカリではなく、柔らかい食感であった。かぼちゃの種が緑色ということに驚いた。さっぱりした塩味で少し苦味があったが、香ばしくてほんりと甘みを感じられた。

ピーナッツのお菓子：キャラメルとピーナッツが合い、歯につくような粘り気があった。ピーナッツの甘みが強く感じられたとともに、少し苦味も感じた。

黒ごまのお菓子：ごまの風味が口の中で一気に広がった。鉄観音茶によく合うお菓子。

落雁：砂糖の甘さが強く感じられた。粉でできているため崩れ、食べると周りが粉だらけになった。口の中へ入れるとすぐに溶けてしまい、口の中の水分が奪われた。お茶との相性が良かった。

○昼食

①フエ風生春巻き



豚肉のレモングラス焼き、レタス、ごま、バジルが入っていた。皮はもちもちとしていてバジルと豚肉の相性がよかった。ヌクナムにニンニクと唐辛子が入ったタレにつけて食べた。唐辛子の辛さがアクセントになっていた。葉っぱの中にはパクチーも入っていて、パクチー、豚肉、ヌクナムの相性は抜群であった。ポン酢につけると美味しいだろうと思った。

②汁なしブン(ブンティヌオ)



柔らかくふりふりとした麺の上に、パクチーやレタス、ミントなどの葉野菜、そしてその上に豚肉がのっていた葉野菜のボリュームがすごすぎて。麺というより葉野菜の料理のようであった。

ブンティヌオは汁なしラーメンのようなもので、米粉で出来た麺に、パクチーやレタスなどの葉っぱがのせられていて、ピーナッツが混ざったタレをかけて食べた。ベトナムではいろいろな料理にピーナッツが混ざったタレを使うが、全部の料理に合っていた。ピーナッツのタレがこんなにも万能であったことに驚いた。

○夕飯

ベトナムの精進料理を食べた。精進料理であるため、お肉は使用されていない。精進料理は日本人にとってあまり馴染みのないものだが、ベトナムでは仏教徒が多いこともあり、一般的に食べられるものだという。

①揚げ春巻き



人参、豆腐、キクラゲがパリパリの皮に包まれていて、皮にジューシーな味付けがされていた。日本の春巻きよりも小さい一口サイズで、食感も異なり細かい衣のようなものがサクサクしていた。醤油やヌクナムをつけなくてもご飯が進んだ。

②フエのチャーハン



人参、ネギ、油揚げが入っていた。魚肉ソーセージのようなものが入っていたが、精進料理のためお肉ではない。日本のチャーハンに近い味で、日本人にも合う味付けになっていた。

ご飯がパラパラしていてとても美味しかった。具材は、きくらげ、油揚げ、人参、ネギ、魚肉ソーセージだった。味は少し薄めだった。そのまま食べても美味しかったが、醤油を垂らして食べると味がしかりとし、さらに旨さが増した。

③揚げ豆腐



豆腐を発酵させたものは、見た目、食感はクリームチーズのようであった。臭いは少しツンとしていて、味はその臭いの臭さが残り食べにくかった。

鼻につくツンとした匂いであったが、臭いほどきつい味はしなかった。味と食感はクリームチーズに近いものを感じた。ベトナム人はこれを好んで食べるのかと疑問に思った。

④きのこ炒め



きのこ、パクチー、トマトが入っていて、日本にはない味付けの野菜炒めという印象だった。とにかく辛かった。

トマトベースの味付けに、マッシュルーム、トマト、パクチーが入っていた。ピリ辛風味で少し酸味がきいていた。きのこ好きな私は、箸が止まらないくらい美味しかった。

⑤精進鍋



もやし、油揚げ、白菜、空芯菜などの野菜からできたお鍋。塩気があり、しっかりと濃い味付けになっていた。麺は先に器によそっておいてからその後にスープをかけて食べた。

えのき、油揚げ、トマト、豆腐、オクラ、青菜、パイナップルが入った鍋で、スープは薄味だった。いろいろな具材の出汁が出ていてとても上品な味がした。パイナップルが入っていたことには驚いた。デザートでなく、食事に入ったフルーツは絶対に合わないと思っていたが、意外にスープと合っていて美味しかった。

⑥生姜茶



生姜がそのまま入っていたこともあり、甘さはあまり感じられず生姜そのものの辛さが強く感じられた。中に入っていた梅が美味しかった。ぬるくなる前に飲むと美味しい。

生姜茶ティーパックに、生姜、梅干しが入っていた。生姜の味が強く、少し喉にしみたが、身体が温まった。

○3月5日(日曜日) 7日目

担当:畑中・中野

○王宮料理



① 海老のスープ



とろみのある溶き卵のスープ。知っている味で近いものは中華スープである。刻み葱、海老、卵が入ったシンプルなスープであった。ベトナムの葱は日本の葱より匂いが強くないように感じた。

②エビとニンニク炒め



ニンニクの香りが効いたプリプリとした触感の海老。皿の上の野菜で作られた飾り花が華やかであった。

③ベトナム風お好み焼き

卵で作られた皮の中にもやし、豚肉、海老をいれ揚げたベトナム風のお好み焼きである。ピーナッツがふんだんに用いられている甘いピーナッツソースを入れて食べた。



④豚肉の串焼き

ライスペーパーに肉を乗せ、串を取り包みピーナッツソースをつけて食べる。弾力のある豚肉のつくねと甘いソースがよく合っていた。ピーナッツソースは肉にでも野菜にでも合うため、汎用性に優れている。

⑤鍋



スープが魚介と野菜の味がよく効いた醤油ベースのあっさりとした味付け。具材は海老、イカ、トマト、玉ねぎ、ニラ、人参、青梗菜、キクラゲ、豚肉である。

卵麺を火に通さずそれぞれのお椀に盛り、熱々のスープと具材を乗つける。

⑥フエ風炒飯



人参、葱、肉の具材が角切りになっており、水分が少なめでパラパラの米とよく合っていた。味付けは濃くなく食べやすい優しい味であった。

○3月7日(火曜日) 昼食

担当:松下・原田

CAY SI



エビとライスペーパー揚げ:エビに牛肉とライスペーパーを巻いて揚げてあった。サクサクと軽い食感で何もつけなくても美味しかった。



牛肉とキノコ炒め:パイナップル入り少しだけパイナップルの味がして美味しかった。きのこのプリプリした食感がとても美味しかった。



アヒルの卵焼き:鶏の卵と似ていてアヒルの卵で出来ていると言われるまで気がつかなかった。ハムとネギとコショウが入っていた。



青菜のスープ:エビと青菜が入っていて青菜はわりと大きめにカットされていたが柔らかく茎の部分も美味しく食べられた。

その他、白飯 豚肉の煮物:甘い味付けでご飯と一緒に食べたくなる味付けだった。お肉も柔らかく食べやすかった。生姜が入っている

○夕食 フォックタン

担当:松下・原田



ビーフンとエビのスープ:ビーフンは箸ですくうと切れてしまうくらい柔らかかった。ネギしか乗ってないはずだが少しパクチーの風味がした。



揚げ春巻き:私が食べてきたベトナムの揚げ春巻きの中で1番小ぶりだった。中にはひき肉と人参が入っていて何もつけなくても美味しかった。



揚げザカナ:味がカツオに似た魚で、トマトソースがかけられていた。ソースの中にはトマト、玉ねぎとパプリカが入っていた。



エビ炒め 酸っぱい味付けで玉ねぎとパプリカと炒められていた。



牛肉の葉っぱ巻き：牛肉に巻かれている葉っぱは緑豆だった。味付けが濃かった。

その他、ご飯、野菜炒め：キャベツ、さやえんどう、きくらげ、パプリカが入っていた。クセがなく日本人の好みの味であると感じた。

デザートとして、揚げバナナココナツ添え：あげることによって甘みが増しとても美味しかった。ココナツと良くあっていた。

○3月8日(水曜日) 10 日目 訪問先で出された伝統料理

担当：原田・松下

①アコー(トゥオンロー小学校)

①' (少数民族の村で)



①、①'アコーという伝統料理で、もち米からできている。トゥオンロー小学校では葉にくるまれて二等辺三角形のような形だった。少数民族の村で出されたアコーは、竹を円柱に切ったような形の入れ物に入っていた。両方とも味付けはされておらず、お米そのものの味がした。もち米からできているためモチモチとした食感だったが、ぎゅっと固められていたので噛みごたえもあった。一緒に出された豚肉焼きやお酒の味がそれぞれ濃かったので、ちょうど良いバランスだった。

②豚肉焼き(トゥオンロー小学校)

②' (少数民族の村で)



②、②'豚肉焼きは、レモンの葉っぱと豚肉を交互に刺した形になっていた。レモンの葉の酸味と炭火で焼いたようなお肉の苦味がよく合っていた。トゥオンロー小学校で食べたものは豚肉が黄色くなっていたが、村で食べたほうの豚肉は濃いピンクやムラサキような色だった。味にはあまり変わりはない。

③ジユカン(トゥオンロー小学校)



③ジユカンは、トゥオンロー小学校で出されたお酒である。ジユがお酒という意味で、カンは作ったもち米の名前からきている。見た目はくすんだピンク色で、とろみがあった。

アルコール度数 15 度

④お米のお酒



④村で飲んだお酒もお米からできているということだが、ジユカンほどとろみもなく、色もなかった。ただアルコール度数が 45 度で、少し飲んだだけで喉が熱くなってしまった。

○3月8日(水曜日)

担当:タム・安井

最終日の朝食は、フエにあるリゾートホテルでのバイキングだった。これまでに泊まったホテルよりも盛り付けが洗練されていたように感じた。果物やシリアルの種類が豊富で、バインミーを作ってくれるコーナーも見られた。ほかのホテルと同様に、フォーを作ってくれるコーナーもあった。6 時の開店時間に合わせて朝食を食べに行った。外に面したベランダで朝食を食べていると、鳥や蛙の鳴き声が聞こえて、いかにもリゾートという風情が味わえた。右の写真は、ベランダからの眺め。紅茶とコーヒーはセルフではなく、給仕してもらう仕組みになっており、それまでのホテルよりも高級感があった。

昼食は BAO MINH 寺の近くにあるレストランだった。朝食を 9 時にとったにも関わらず、昼食が 11 時 30 分だったため、おなかがいっぱいだった。たくさん料理が提供される中で、私は生春巻きのソースが気に入った。ベトナムで生春巻きを食べるときは一般的にヌクナムをつけて食べるのだが、フエではエビを発酵させたエビみそをつけて食べる。このエビみそは独特なおいがするのだが、味はとてもよかった。さらにエビフライもサクサクパリパリの食感でとてもおいしかった。また、川魚の蒸し焼きもおいしかった。ベトナムでは海水魚は高価なため淡水魚が一般的に食べられている。デザートはバナナでした。熟したバナナは甘くておいしかった。ベトナムのデザートは日本のようにケー

キではなく、果物であることが一般的だ。



夕食は、フエ市内のレストランで食べた。以前入った宮廷料理のお店とオーナーが同じだったらしく、出される料理がよく似ていた。ベトナムで最後に食べる食事だったので、フォーが食べたかったのだが、コースには含まれていなかった。

ベトナムに来る前、ベトナムの料理は生春巻きのように野菜が中心の、健康的な食事が多いのだろうと想像していた。また、海岸線が長いことから、海の幸も豊富で、種類も調理方法も様々なものがあるのだろうと考えていた。実際にベトナムを訪れ、食事をしていくうちに、そうではないということが分かってきた。まず、日本で有名な生春巻きはベトナムではあまり頻繁に食べるものではないらしく、反対にいわゆる家庭料理には、油をたくさん使ったボリュームのある食事が多い。そして、最も意外に思われたのが、ベトナムではあまり魚料理を食べなかったということだ。魚介類としては、エビを使った料理やエビの加工品が頻繁に食卓に上ったが、日本で食べるような焼き魚や刺身のような魚料理はめったに食べるのが無かった。また、研修中に食べた魚はいずれも揚げたもので、想像していたような豊富な調理方法はうかがえなかった。しかし、フエ市内にあるスーパーマーケットの生鮮食品売り場には見慣れない魚があり、見学した市場にも鹽に入ったドジョウのような魚を見かけていた。フエ郊外の町をバスで通った時には、魚の養殖場もあったので、私たちの研修であまり食べなかつただけなのかもしれないとも考えられた。

今日は研修の最終日だった。夕飯が食べ終わったらフエ空港からハノイの空港に向かう。ついこの前ベトナムに着いたばかりなのに、あっという間に時間が過ぎた。最後の食事は豪華だった。カニのスープは香りがよくとてもおいしかった。ベトナムでカニのスープと言えばご馳走である。お好み焼きは1人1つずつあって、ピーナッツのソースを使って食べた。このお好み焼きはフエで食べた中で一番おいしかった。パリパリしていて、味は甘かった。デザートはみかんで、これもとてもみずみずしく、甘くておいしかった。最後にレモンジュースを注文した。意外と甘かった。疲れているのかもしれない。

命の授業

1. 関原成妙

今回の研修に参加するずっと前から、命の授業で鶏を屠殺するということは知っていた。ベトナム研修に参加するか否かを迷ったのも、参加しようと決断したのも、このプログラムがきっかけとなっていた。そのため、個人的には今回の研修で最も重視したプログラムとなった。

はじめは、自分の手で生きているものの命を奪うという事を考えると大きな恐怖感と罪悪感があった。もし自分が殺さなければ生き続けるかもしれない命を、なぜ奪わなければならないのかと考えた。しかし、よくよく日常を顧みると、毎日の食事で何かの命をいただきながら自分が生きているのだと実感した。頭ではわかっているつもりでも、それがどのようなことか本当はわかっていなかった。これから先も、動物や植物などを食べて生きていく上で、命をいただくとはどういうことか感じるため、研修への参加を決めた。

ベトナムの食事は、多様な野菜を生で巻く生春巻きや、鶏を頭なども含めて余すところなく使った料理や、ホピロンと呼ばれる有精卵などがあった。日本での食事に比べ香りや味も強く、命あるものを食べていると実感する料理だった。

命の授業では、まず、子どもの家の子どもたちと市場に鶏を買いに行った。子どもたちは、生きた鶏を買いに行くことに慣れた様子で、鶏の足を持ち運んでくれた。日本に住む私たちは、恐らくベトナムの人よりも肉を多く消費しているけれど、ベトナムの人の方が、肉を食べるということをよく理解していた。

そして、子どもの家に帰り鶏の調理を始めた。逃げようとする鶏の足と体を押さえてもらい頭を持った時、抵抗する鶏の力強さや温度を感じ、手が震えた。しかし、しっかりと頭を持たなければ鶏が動き余計に苦しめる。命を奪ってしまう立場として、できるだけ苦しめないようにしようという覚悟を決め、力強く頭を持った。すると、鶏もあまり動かなくなり、首の毛を取り、刃を入れ、血を抜いた。その後、熱湯をかけ、毛を取り除き、内臓を取るなどの過程を経て、生きものから食べものになってしまう様子を経験した。ほんの数分間で食べものになってしまった鶏を見ると、命の儚さを感じ切なくなった。

その過程を経て食べた料理からは、食べられることの有難さや、食べものから生きる力をもらうことを実感できた。調理前には、生きていた鶏を意識してしまい鶏肉を食べることが嫌になってしまうかもしれないという不安もあった。しかし実際には、目の前の料理に感謝する気持ちが溢れ、余すところなく美味しく食べきりたいと強く感じていた。そして、食べ残すという事の罪深さを体感した。

誰もが頭ではわかっているはずの、命を食べて生きているということを、自分で体験することは貴重な経験となった。特に日本では、避けようと思えば避けられることであり、むしろ、強い意志を持って自分で向き合おうとしなければ経験できない。また、こうした経験を避けるべきことだと考える人もいるかもしれない。しかし、毎日のように大量の食品が廃棄されるような社会で、食べ物や命に対する感謝の意識が薄れていることは、とても悲しく恐ろしいことだと思う。

社会全体を変えることはできないけれど、今回の貴重な経験を通して自分が感じたことや学んだことはしっかり留めておきたい。また、毎日ものを食べて生きていることに責任を持ち、自分にできること、やるべきことをよく考えて行動したい。

2. TRAN THI TAM

私たちの多くはスーパーで加工済みの肉を購入している。しかし、ベトナムでは衛生管理が日本ほど徹底していないため、自宅で鶏を飼っている家庭も少なくない。今回のアクティビティでは 3 つのグループに分かれて、鶏を絞めて食べた。

ベトナムでは、イベントの時や大切なお客さんが来るときなど、鶏を絞めて料理を作る。私は一度このアクティビティに参加したことがあるが、それ以降は鶏を絞める機会はなかった。久しぶりなので、初めて鶏を絞める感覚は皆と同じだった。鶏を絞めるときにナイフを持ってためらう者や泣いている者もいた。今回のアクティビティを通して 3 つ気づきがあった。

1 つ目は「命の大切さ」である。加工された肉を見ることには抵抗はなくても、生きている鶏を絞めて、食べられるようにすることにはとても抵抗があった。鶏を絞めるときに「ごめんなさい」と発する者もいたが、そういうことを知って、命の大切さを実感できたと思う。

二つ目は「食の大切さ」である。人間が生きていくためには、食は欠かせないものである。自分で絞めて料理した鶏肉はどのような味だったのだろうか。新鮮でおいしいと感じた人もいれば、絞めたことへの思いで、おいしくなかったと感じた者もいるはずである。私たちは食べなければ死んでしまうのである。どうせならば、おいしくいただくべきである。

3 つ目は「感謝の気持ち」である。料理を作ってくれた人にはもちろん、その食材に対してにもである。「いただきます」と「ごちそうさま」には料理をしてくれた人、そして食材への感謝がより一層込められるようになった。

賛否両論あるだろうが「命の教育」はもっと日本で行われるべきであると思う。



3. 安井遥

生きた鳥を調理する体験ができると聞いて、私はぜひやってみたいと思った。研修の出発前からそう考えてはいたけれど、実際に市場で鳥籠から鳥を出して量りに乗せているところを見たときは、これからこの鳥は死んで私たちに食べられるのかと思い、複雑な気持ちになった。

私が、鳥をさばくことに意欲的だったのには、二つ理由がある。一つは、大学一年生の時に参加したモンゴルでの研修で、遊牧生活を営む家庭の羊の解体を見学させてもらったからだ。数分前まで生きていた一頭の羊が、遊牧民の男性によって私たちの目の前で手際よくさばかれ、その後全員で羊肉の料理を食べたことは、自分たちの普段の食事を省みるための貴重な経験になった。このとき、羊が殺される直前の恐ろしさや羊に対する哀れを感じたが、実際に自分がさばいたわけではなかったため、ベトナム研修で行われる「いのちの授業」では、今度は自分で体験してみたという気持ちがあった。もう一つの理由は、出発前に読んだ食育の本で、生き物の命を使い食べ物

への感謝を教え込む教育の是非について読んだからである。生き物を殺して食べ物にする体験をして、自分がどう感じるのかに興味があったため、私は鳥をさばくことに意欲的だった。

しかし実際に市場で鳥を買い、足を縛った状態で無造作に手渡されたときは、生きている鳥に対する気持ち悪さや恐怖が勝っていたし、脚の温かさや激しく抵抗する様子に、怖気づいてしまっていた。子どもの家に戻るころには、鳥はぐったりした様子で、あまり動かなくなっていた。鳥をさばく手順を説明してもらい、いざ鳥の首を握った時には、その手が震えだしそうだった。包丁を入れる箇所の毛を毛っているときに、この鳥は今さぞ痛い思いをしているだろうとか、可哀想だと同情してしまった。怖いと思っではさばくことが出来ないと思ったので、普段日本で食べ慣れている魚と同じだと努めて思うようにした。鳥の頸の毛を毛りながらそのようなことを考えていると、背後から子どもの家の男の子たちの談笑する声が聞こえてきた。その時、彼らにとってこの鳥は可哀想な生き物ではなく、昼食になる、おいしい食べ物なのだとすることに気が付いた。そう思えてからは、鳥の痛みや哀れを思って動揺していた気持ちが少し収まり、頸を切る覚悟ができた。

私はあまり上手くさばくことが出来なかつたろう。しかし「上手い・下手」の意味も、対象を生き物と見るか食べ物と見るかで異なってくる。血がうまく出ず、何度も頸を切ったその時は、鳥を早く楽にさせてあげられず、申し訳ない気持ちがあった。しかし、ベトナム人のように食べ物としてあの行為を考えると、初めて鳥をさばいたのだから多少失敗をしても、特別気に病むことではなかったのかもしれないとも考えられた。子どもの家の男の子たちが笑っているのを見て、ここでは鳥をさばくことも、調理という日常の一部であることを感じた。以前モンゴルで羊の解体を見せてもらった時には、遊牧民の生活に即した価値観から、そこに一種宗教的な意味合いを感じたが、完全に息絶えた鳥を熱湯でざぶざぶ洗うところを見て、ベトナムでは良くも悪くも日常なのだと、強く感じた。

4. 小川 歩

「いのち」が大切であり平等であるとの認識は、自分はしっかり理解出来ていると、今まで疑ってみることすらしなかった。だが、そんな私も知らず知らずのうちに「いのち」に格差をつけて接していたのだった。

「いのち」の重さの格差に気付いたのは、市場で購入した鶏を調理場まで持ち帰っている時だった。鶏を逆さにして足首を持つと、鶏は抵抗し騒ぎ立てる。騒ぎ立てる度にあちこちに羽毛が散る。足首からは温かい体温を感じる。鶏の一挙手一投足すべてに「生」を生々しく感じ、激しく気が滅入った。しかし、私はほぼ毎日鶏肉を食している。言うなれば、鶏の「いのち」を20年も奪い続けているにも関わらず、鶏のいのちについて真剣に受け止めたのは初めてだったのだ。これは紛れもなく鶏の「いのち」を軽視していたという事に他ならない。その事実には私はひどく衝撃を覚えた。

調理場へ持ち帰り、それぞれ班員が鶏を捌き始める。頭、羽、足を押さえひと思いに首をナイフで切る。すると鶏は、生命の全てを懸け身体を震わせ、そして叫び声をあげ必死に抵抗する。首の血を抜き終わると、だらりと全身の力が抜け「いつもの鶏肉」になっていた。ついさっきまで生命が宿っていたとは、とても信じられなかった。変わり果てた鶏に衝撃を受けると同時に、自分が今までしていた事の重大さを思い知り、あまりにも鶏の「いのち」に対して無関心すぎた自分を恨めしくも思った。「鶏の為に、せめてもの救いとして美味しく頂こう」と、「いのち」に真剣に向き合い、改めて「いのち」の尊さ・大切さを噛み締めた。

今回、鶏という恒温動物を題材に「いのち」について考えたが、これが魚や虫でも同じように感じただろうかと疑問に思った。魚も虫も「いのちを奪って当然」と思っている節はないだろうか。寿司屋などでも魚を捌くパフォーマンスを見て、歓声を上げるのが当たり前だし、虫を駆除する薬品もたくさん流通している。これらから、少なからずそのよ

うな感覚を皆が持っている事がうかがえる。しかし、こうした先入観こそが「いのち」の格差を生み出すと、今回の経験を通して痛感した。「いのち」に対して敬意を払う。それこそが、あらゆる「いのち」を頂きながら日々生きている、人間としての最低限のマナーであると身をもって体感した。鶏を捌いたこの日から、私の日々は感謝に満ち溢れたものとなった。

5. 中池 有咲

こどもの家の子供たちと一緒に近くの市場に鶏の買い出しに行った。私は、オーストラリアに短期留学した際に家畜されていた鶏を見たことはあった。しかし触るのはもちろん、屠殺したことはなかったので未知の世界だった。鶏を購入してこどもの家まで持って帰るときが1番辛かった。私も一羽持たせてもらったが、その鶏が他の鶏のように暴れたり鳴いたりせず静かに目を閉じていて、その様子がまるでこれから先の自分の運命を悟っているように思えて見てるのが辛く涙が出て来てしまった。普段私は鶏肉が好きで美味しく食べているのに、いざ、自分の手で屠殺するとなって可哀想とか辛いと思うのは何だか違うような気がしてそのあとは覚悟を決めた。三人一組で一羽の鶏を屠殺した。私は足を押さえる係を担当した。首を切って血を出しているときも鶏は鳴き声を振り絞りながら、足にも力が入っているのが手から伝わってきた。この時に、私はいつも尊い命を頂いてこれまで生きてきたことを実感した。今まではスーパーやお店で買ったり、食卓でお皿に盛り付けられた食材を食べていた。そのため、食材一つひとつの命のことまでは考えていなかったように思う。今回のいのちの授業でついさっきまで生きていた鶏が目の前で屠殺され、自分の手で屠殺したことで自然の恵みを頂いていることを実感した。屠殺した鶏の羽根をもぎ取って綺麗にして、内臓などを取り出してこどもの家の方に調理してもらった。屠殺してから1時間も経っていない鶏の肉を食べたのは初めてだった。私が普段食べている鶏肉よりも固く、ゴムのような食感で驚いた。鶏肉は二、三日寝かせてからの方が美味しいということを知った。屠殺してすぐは死後硬直で肉が固いと聞いて納得した。屠殺という、日本にいたらすることがなかったような経験が出来て良かった。今まで習慣で言っていた『いただきます』、『ごちそうさまでした』という挨拶をしっかり心を込めて目の前の料理にしたいと思った。

6. 中野 滯

この授業を通して考えさせられたことは、感謝をしていただくということがどれほど大事かということである。授業は市場で鶏を買うところから始まった。鶏の体はもちろん温かく、鶏が生きていることを実感させられた。買われる前は元気に歩き回っていた鶏たちも足を持たれ逆さになると、途端に静かになり鶏にも感情があるかのように感じられ切なくなった。実際に鶏をしめた後、なぜなのか理由は分からないが絶対にかawaiiそうだと思ってはいけな気がした。ただ鶏たちを美味しく、残さず食べようという気持ちになった。また、今まで自分が当たり前のように食べていた鶏肉も鶏の命があつてこそであるため命、をいただいているという感覚を忘れたくないと思った。

ベトナム研修の感想、反省

この研修ではベトナム戦争の貴重なお話を聞くことや、今まで食べたことのない食べ物にたくさん出会うことができ、中には実際に作る体験をすることもできてとても良い経験になった。また、味わうということを意識して食べることが出来たので、研修を受けたメンバーとは食事の度に「これは何から出来ているのだろう」など疑問を持ち、一緒に考えることが絶えなかった。

子供の家や少数民族の訪問では、歓迎としてダンスを披露してもらい一緒に食事をしたが、その時食べることもコミュニケーションの一環であるということが身をもって実感できた。言葉の壁はあれども、食べ方をジェスチャーで教えてくれたりして交流が深められたと思う。

今回研修に参加したことで、ベトナムという国の自然の豊かさや人のあたたかさに触れることができ、心が洗われたように思える。

7. 畑中 麻依

今までの食べる行為に対して感謝の気持ちを込めて食していたのであるか。考えると食すことに有り難みを感じるに欠けていたように感じる。私たちが生きるために何かを食べることは生き物を食すことであり、命を頂いているのだということをよく理解することができた。

命の授業を通し、命の重さと有り難みを感じるすることができた。自分の死を悟り黙る鶏、生きようと最後まで声を振り絞る鶏。温かった鶏たちが体温を無くし少しずつ冷たくなっていく鶏たちを見ると、私達は命を頂いたのだと実感し、涙と手の震えが止まらなかった。手で鶏の足を抑えていると、さっきまで生きていた鶏の温かみが残っており、生き物の生と死を感じるすることができた。

日本語の「いただきます」と「ごちそうさま」の重要性を再確認することができた。同時に食べる前には命を頂く「いただきます」、食べた後には命を頂いた「ごちそうさま」を感謝の意を込めて行うことが大切であると感じた。また、命を頂いたからには美味しく調理し、食することが私たちにできることであると感じた。だからこそ味わって食べることが大切だと感じた。今はケータイやテレビを見ながら食べるなど味わうことを忘れている人が多い。今回このような貴重な経験したからこそ命を頂いていることを認識しつつ味わいたい。

感想と反省点

ベトナム研修を通し、様々な経験をすることができた。普通の海外旅行ではできない貴重な体験をすることができ、とても充実した研修であった。

ベトナムは人が優しく、素敵な笑顔を持った方が多かった。また緑が多く、ベトナムの伝統文化が残っている素晴らしい国であると感じた。しかし、貧しい者と金持ちとの貧富の差が大きいようにも感じた。貧しい者たちの数が圧倒的に多く、支援なしには生活できない人や支援が行き届いていない現状を知った。今回ベトナムに行き、私も日本では考えられない文化の違い、日本で良かったことを実感できる良い機会であった。

反省点として、もう少しベトナムについての勉強をする必要があると痛感した。特に、戦争体験の話では勉強をしておくと理解しやすいと感じた。異国に行く際には、国の最低限のルールと歴史や背景をすることが大切であると感じた。

8. 崔 淵晶

いつもたくさん食べている鶏をしめることを実際経験してみた。実は私が子どもの頃におばあさんが鶏を飼っていてよく鶏をしめて食べるのをみたことがあった。その頃の私は鶏が可哀想とか、怖いとかではなく、ただ気持ち悪いと思って、おばあさんの家では絶対鶏を食べなかった。授業中にベトナムに行ったら自分で鶏をしめると聞き、子どもの頃のことを思い出して、私は絶対そんなことできないと思っていた。しかし、実際市場に行って、鶏4匹を買って、子どもの家まで戻ってきたのは想像したより順調であって、さらに3匹を順番にうまくしめていくみんなをみて、私もできる

かと思うようになった。隣で友達が泣いているのをみて、私は感情がないのかと思いながら、私の班は最後だったので、みんなが鶏をどうやってしめているのか観察することができた。私の班で私の役割は鶏の羽を押えることだった。何も考えず、鶏の羽を押えた瞬間、鶏の体温の温かさでどきとした。私たちみたいに「生きている」と実感した。また、鶏が結構強い力で逃げようとしていたので、もっと力を入れて押えないと大変なことになると思い、羽のところをもっと強く押えた。鶏はどれだけの痛みを感じているのだろう。鶏は今なにを考えているのだろうと頭の中でこういう質問を自分に聞いていた。 私たちが食べていた鶏もこういう過程から私たちの食卓にきていると思い、今まで私が食べ物に関して全く感謝していなかったことにも気付いた。無意識にいただきます、ごちそうさまと言っていた自分が見えた。美味しいということばかり考えて、生きているものから、人の努力からそのおいしさがきていることを忘れてはいけなと鶏をしめる経験を通じて一生忘れられないことになった。もし、鶏を自分でしめず、みんながやっているのを見るだけだったら、ここまで考えられなかったと思う。これからも命に対してありがたい気持ちを持って、今回の経験を大切にしながら生きていきたいと思う。

9. 山田 詩織

今回の命の授業を通して、いろいろなことに気付かされた。

鶏をしめる時は、すごく複雑な感情が湧いてきて、涙が止まらなかった。私たちはこうして知らない間に命を頂いていたことに気付かされた。

私たちは一つの命から一つの命へと受け継がれているということ。そしてもう一つは、私たちがいつも食べているお肉も、見えないところで締められ、食卓に並んでいること。肉を食べるということは、一つの命を殺すことから始まる。普段スーパーにお肉が並んでいることが当たり前すぎて、私たちは小さな命のおかげで生きることができていることを忘れていたことにも気付かされた。この体験を通して、「命を頂く」ということがどんなにありがたいことであるかということにも気づくことができた。

考え方によっては、生き物の命を殺して食べるということは、その生き物が自分の体の一部になるということであり、生き物の命を奪うというよりは、自分の一部になり形を変えて生きているということである。絶対に感謝の気持ちを忘れてはいけなと感じた。このような体験ができなかったら、命のありがたさに気づくことはなかったと思うと、このような体験ができ、本当に良かったと思った。

10. 山本 恵里花

今回の体験で印象に残っているのは、押さえつけられているときに鳴いて抵抗している鶏と、血を抜かれた後にぐったりとしている鶏の姿である。鳴き声を聞いて、ああ生きているんだ、と強く実感したとともに、最初はとにかく可哀想という思いでいっぱいだった。生きているものの命を奪い、それをいただく。日本でも鶏を食べるのは当たり前はずなのに、実際に食の背景を目の当たりにして強い衝撃を受けた。命という生の裏に隠された死の存在。日本ではこのような食の背景が隠されすぎている。一般的に生きた鶏と鶏肉。この2つしか知られていない。食の背景を知らないため、命をいただいているという感覚が薄くなってしまっているのだろう。普段当たり前のように食べているもの全てに命があり、その命を頂いて食事をしていることを身に染みて感じられた。体験したからこそ知ることのできた、見ることのできた食の背景。食事という行為の重さを知ることによって感謝の気持ちを持って食事を行い、残さず食べようと思えた。生と死、命の深く大きな意味を知ることができ、今後の食事意識を改める機会になるととても貴重な体験であった。

11. 原田 真波

フエにある『子どもの家』に訪問した。子どもの家には、親を亡くして生活することが出来なくなった小学生から高校生の子どもたちが暮らしている。施設内の廊下に、子どもたちの1日の生活の流れが書かれたものが掲示されていた。起床時間と就寝時間は規則正しく、親の元で生活する子供と同じように学校にも普通に通っている。ベトナムに来て思っていたことがあった。ベトナム人は朝が早い。聞くと日の出と共に活動を始めるというから驚いた。子どもの家のみんなはとても元気で、言葉は簡単に通じなくても有意義な時間を一緒に過ごせたと思う。

私たちはこの日、子どもの家で命の授業を体験した。この日、自分はどれだけ薄情で都合のいい人間なのだろうと心底思った1日であった。近くの市場に行き、生きたままの鶏を買った。市場でかごに入れられていた鶏を買ったとき、市場の人が鶏の足を紐で縛り逆さ吊りにして渡してきた。必死に鳴き声を上げて、羽をバタバタさせて抵抗する鶏たちは確かにそのとき生きていて、温かかった。その姿を見て可哀想だと思ってしまった。普段自分が好んで鶏肉を食べることができるのは生きているものの命を奪っているからなのに、これからその命を奪う行為をするのは自分たちなのに、なんて都合のいい感情だろうと思った。子どもの家の裏庭で、1グループ3人ずつに分かれてやることになった。泣いてはダメだと思っていたのに、手本を見せてもらうときから涙を止めることが出来なかった。1人は羽を押さえ、1人は鶏の足を踏んで押さえ、もう1人は包丁で喉を切る役割だった。足を紐で縛られた鶏たちは、最初より随分おとなしくなっていた。しかし切りやすいように喉の毛をむしって首を伸ばすといきなりバタバタとし始めた。「その抵抗に驚いて押さえる力が弱まると、うまく喉を切れずに鶏が苦しむことになるから」と言われたときに、これから本当に殺すのだと少しの間思考が止まってしまったのを覚えている。これから自分たちがすることを、しっかり目に焼き付けて覚えておかねばならないと思ったし、涙で視界がゆがむのも嫌だった。うまく表せないのが悔しいけれど、いつまでも泣いたままなのは違うと思ったので、自分たちの番が来るまでに気持ちを落ち着かさなければいけないと思った。けれど、いざ順番が回ってきて鶏の足を押さえていると、涙がどんどん出てきた。喉を切る瞬間、目を伏せてしまいたいと思ってしまったけれど、しっかりと見た。気づいたら自分が息をするのを忘れていた。どんどん血があふれ出て動きが鈍くなったときに、割りばしで気管を取りだそうとしたら、鶏がビクビクビクッと小刻みに激しく震えだした。そのときは、命をくれてありがとうとか、わたしたちが食べるためにごめんねとか、正直そういう感情はなかった。ただただ早く楽になってという思いで鶏の体を押さえつけていたと思う。そのあとも、少しの間手の震えが止まらなかった。同じ班の人と、鶏が痙攣して震えていたから、それが伝わってなかなか抜けないねという話をしたときに、この感覚を忘れないことが一番重要なことだと思った。この体験を通して、私たち人間が生きていくというのは、その他の多くの命を犠牲にしていること、命を奪って、それで自分が生きていることができていることを常に意識していかなければいけないと思った。何より、あの瞬間に感じた感覚を、感触を、忘れないでいたいと思った。

12. 松下 由依

人生で初めて鶏を絞めるという経験をして、自分が生きていくための食事が自分と同じように生きている生き物の命をいただいているということを改めて実感した。一つの命が奪われていく、失われていく瞬間を目にして、今までに感じたことのない罪悪感のような恐怖のような言葉に表すことが難しい気持ちになった。私が今まで食品としてみていたものがこの瞬間を経ているのだと考えると今までの食事に対するありがたみなどの気持ちがとても軽いものであったのだな、と感じられた。一つの命をいただいているということを実感するためにはこのように一つの命が失われていく瞬間に携わることが一番であるのだなと感じられた。初日の夜ご飯の際に、鶏の足や頭が出てきて衝撃を受け、そして市場に買い物に出た際も鶏の身体が丸々売られていたのがとても印象に残ったが、このようなことも命を余すこと

なく大切に利用していくことの表れであるのではないのだろうかと考えられた。一つの命、資源を無駄にしないという文化を素晴らしいと感じた。このような経験は日本にいてそう簡単にできることではないし、今後の自分の命の対しでの思いを考え直すためのとても重要な経験であった。この経験で感じたことを忘れずに、食への感謝を大切にしていきたいと考える。



ベトナム研修での振り返り

日本文化学科3年安井遙

・全体の改善点

事前勉強

ベトナム戦争の関連施設や、戦争経験者の方にお話を聞く機会があるので、ベトナムの歴史とベトナム戦争についての予習はした方が良いと感じた。出発前のガイダンス時や、自主的な集まりで開催するのも良いと思う。今回はガイダンスの時に、諸連絡と併せてベトナムの歴史に関する参考図書を紹介したが、もし事前勉強をするのなら、参考資料の紹介だけでなく映画の鑑賞や資料の輪読など違ったやり方がよかったかもしれない。ベトナム研修自体が任意の参加なので、希望者のみを募って勉強時間を作るのも良かったかもしれない。

ホテルの部屋わりについて

ホテルの部屋割りをローテーションにして、参加者全員がお互いに理解を深め合い、体験の感想を自然に言い合える関係になればよかったと思う。研修中、常に特定の人と行動を共にする学生がみられたが、全員と偏りなく会話したり接することで、研修中に体験したことに対する自分とは違う考えや意見が聞けると思う。一期一会の出会いを十分に活かしていなかったかもしれないと反省した。

部屋割りをローテーションにすることで、上級生・下級生の区別なく交流の機会ができると考えられたが、部屋の移動など不都合も多いと予想される。

研修の反省・感想

・フールー小学校で実施した環境教育のアクティビティの振り返り会議

実施内容	コップとクリップを使った水のアクティビティ 画用紙に絵を描いてハサミで切って張り合わせるアクティビティ 日本語の歌(ひな祭り) ベトナム語の歌に合わせたダンス
------	---

振り返り	改善案
小学生に話を聞かせたり指示を出すことが困難だった。	声を通る人に「静かに」や「注目」と言ってもらう。プラカードかイラストなどをもって注目を集める。 拡声器などを日本から持っていく。
アクティビティを行うときに使う道具を出すと、子どもたちがそれで遊びだしてしまう。	まず初めに一通り説明をしてから、画用紙やコップなど必要なものを配る。 カメラや携帯電話等、子どもたちの気が散るようなものは持たない。 前に立って説明をする学生に注意を向けるよう声をかけてあげる。
アクティビティの説明がうまくいかなかった。最後までできない子どもたちもいて、李かいしてもらえなかった。	画用紙などにイラストで手順を描いて、それを提示しながら説明を行う。
参加した子の名前が分からない	胸に名札をはってもらい、日本人の学生も名前を書いたカードなどを首に下げる。
各班に分かれて子供たちとアクティビティを行うときに、言葉が通じない。	アクティビティを行う上で必要になる単語のカードや指差し会話帳があるとよい。
アメンボを知らなかった。	ディスカッションを重ねて、子どもたちに合わせた答えを見つけてもらい、引き出す。 想定した答えが出ない場合も臨機応変に対応する。

ベトナム海外研修を終えて～品川 明

ベトナム国際協力研修を振り返り、参加した学生はいろいろなことを感じ、様々な視点に気づいたと思います。

ホーチミンではバイクの多さに驚嘆し、戦争証跡博物館やクチトンネルでは戦争体験の悲惨を感じました。ライスペーパーの制作過程やハンモックでの休憩、ベトナム南部の郷土料理である花鍋や山羊鍋に日本と味わいの共通性を見出したことでしょう。また、ペンタン市場での買い物では停電の中、値段交渉ができた学生とできない学生がいました。

フエのドンバ市場の見学でも、日本に無いものばかりで、独特な匂いや発酵食品の多さ、ベトナムの風土や環境に培われた食に市場は溢れていました。日本と違うことは、気温が高いにも関わらず冷蔵した食はないということです。また、野菜や果物はベトナムで生産されるものが多く、郷土の食を郷土の人が楽しんでいました。

学生は、食欲が旺盛で、ほとんどの食を積極的に食べていました。ベトナムの風土に合った食は薄口で豚肉のダシを中心としたスッキリした味わいがあります。それらに香草やヌクナムなどの魚醤をつけて、学生たちは味の変化を楽しんでいました。また、明るく自分の気持ちを素直に表現出来る学生であったと思います。疑問点を見出し、その疑問をベトナム戦争体験者のニエンさんに質問していました。その積極的な姿勢については、ニエンさんが学生たちの資質の高さに感嘆しておりました。

子どもの家での食と命の授業では、ベトナムの生活文化や食文化を直接体験しました。体験した多くの学生が次のように感じたようです。「いただきますやごちそうさま」という言葉が、今までより気持ちを込めていうようになった。普段食べている鶏肉が、どのような過程を経ているのか知ることができた。命に対する感謝、生産者や肉にする人や料理する人にも感謝したいと自覚した。命を食べて命を繋いでいることを考えさせられた経験でした。

少数民族、小学校の児童、障害児や同じ世代の大学生との交流を通じ、多くのことに気づいたと思います。教えられるのではなく、自分自身で自覚した気づきが学生のこれからの糧になると信じます。

このベトナム研修を遂行するにあたり、多様な企画を計画し、終始積極的に対応して頂いたピースインツアーの小山耕太氏、フエでは、ソンさんやハンさん、子どもの家のスタッフの方々、ホーチミンではナムさんや佐藤さん、訪問先のすべての関係者にこの場を借りて、感謝申し上げます。素晴らしい体験をご提供頂き有り難うございました。(志染)

