

No.17
-FREE-

私たちの街をもっと好きになる情報紙

すみだノート

2022
冬
12.10



特集「教えてください。母国の味。」

教えてください 母国の味



知っているようで知らない世界の料理。今号の特集では、墨田区在住・在勤の外国出身者6名の方に母国で日常に食べている料理や食習慣などを紹介して頂きました。意外と日本の料理に似ている味や初めて知った料理など新たな発見がありました。食を通じての交流で、身近な外国人と親しくなったり、外国のレシピに挑戦するなど、この機会に世界の料理に親しんでみてはいかがでしょうか。

ダル・バート (dal bhat)

ネパール料理



【ダル・バート】
豆のスープ(ダル)、ご飯(バート)、おかず(タルカリ)、そして漬物(アチャール)の組み合わせで構成されています。今日のダルはひよこ豆のスープです。タルカリは、茄子&ジャガイモの天ぷらと、茄子のスパイス煮込みです。アチャールはジャガイモ&キュウリ。デザートにヨーグルトを添えました。

ダル・バートは、一般的なネパールの家庭料理です。日本の定食(味噌汁、ご飯、副菜)に良く似ています。食材の組み合わせやバランスが大切です。タルカリは主に野菜ですが、お肉もあります。ドライな炒め物から、日本で言うカレーの様なものまであります。アチャールにはタイムル(ネパールの山椒)が入っている場合があります。食べる時は、ダルとご飯を混ぜて、タルカリとアチャールで味の変化を楽しみながら食べます。

【母国の食習慣を教えてください】

ネパールの食文化はヒンドゥー教の影響が見られます。牛は神、豚は汚いと思われる、主に食べられていないのは鶏肉です。ベジタリアンの人も多いです。ネパールでは他人が口にしたら料理は汚い(ジウト)と思われる。常に一人一皿です。同じお皿の物を食べ合うことはしません。ネパールでは、午後になると軽いおやつ(カジャ)を食べます。ミルク、砂糖がたっぷり入ったチャ(ネパールの紅茶)も飲みます。

【日本で、母国の料理を作ることはありますか】

ほとんどネパールの料理を作ります。ただ、おかずを和風にする時もあります。きのこ類の醤油炒めは我が家ではよく作ります。



サハ パルミラ クマリさん (墨田区立花在住)

水餃(水餃子)

中華料理

【水餃(シュイジャオ)】

中国の代表的な家庭料理です。中国では餃子という水餃(水餃子)を指します。ひき肉、白菜、ネギ、生姜などを混ぜた餡を皮に包み茹でます。黒酢ベースのたれにつけながら食べます。

家庭毎に具材の配合が異なるので、それぞれ家庭の味になっています。お正月など、人がたくさん集まる時には、家族総出で作りますので、水餃作りは良いコミュニケーションの手段となっています。



【母国の料理全般の特徴を教えてください】

【母国では、家で食べるの外食(たけなご)が多いですか】

冬は寒いので、暖かな家の中で家族そろって食事をします。立地的にロシア料理店が多いので、ロシア料理を食べたいときには外食をすることもあります。



安住 旭(剛 延旭)さん (墨田区在住)

チャパティ/ピラウオ

ウガンダ料理

【チャパティ/ピラウオ】

ウガンダの料理は、インド、イギリスの影響を受けています。「チャパティ」もインドから入ったものですが、ウガンダでも日常で食べています。クレープのような薄焼のパンです。「ピラウオ」と一緒に食べることが多いです。「ピラウオ」は、肉野菜米スパイスを材料とし、ピラフの語源とも言われる料理です。

【母国の料理全般の特徴を教えてください】

ウガンダの食事は主食が中心で、主食は2〜3種類、おかずが1種類となり、日本の主食



チャパティ

1種類、おかずの種類というのと逆になります。バナナは欠かせない主食で、調理用バナナを使った料理が多いです。料理全般ではあまり辛いものは食べませんが主となります。



ピラウオ

【母国では、家で食べるの外食(たけなご)が多いですか】

家で家族と食べることが多いです。日本でも母国の料理を囲んで家族で食事を楽しんでいます。



カクワ・ササラさん (墨田区在住)

隅田川の近くに水族館が生まれて10年。お客さまと、いきものが近づき、出会い、心も近づき、たくさんの人に愛される場所になりました。こころで生まれたツギキも、元気に大きく育っています。あの瞳に、あの笑顔に。あのやすらぎに。会えて、よかった。あなたもなか。

会えて、よかった。

すみだ水族館は、もう10年。

近づく、もっと好きになる。

すみだ水族館
IN TOKYO SKYTREE TOWN
BY ORIX

←10周年特設サイトオープン!!

【事業者名】オリックス不動産株式会社 取締役社長 深谷勲成 【事業所の名称】すみだ水族館 【事業所の所在地】〒131-0045 東京都墨田区押上一丁目1番2号 東京スカイツリータウン・ソラマチ 5F-6F 【動物取扱業の種別】展示16東京都養護003337号 保管16東京都保第003337号 販売16東京都販第003337号 貸出16東京都貸第003337号 訓練16東京都訓第003337号 【動物取扱責任者】神崎智広 【登録年月日】2011年11月09日 【登録有効期間の末日】2026年11月08日

夢を夢で終わらせない信用金庫

東京東信用金庫

https://www.higashin.co.jp

ひがしんマスコット ひがびよん

墨田区内店舗一覧

- 本店
- 隅田支店
- 隅田支店堤通出張所
- 向島出張所(ATM)
- 墨田区役所出張所(ATM)
- 吾嬬支店
- 本所支店
- 押上支店
- 橘銀座出張所(ATM)
- 本所出張所(ATM)
- 両国支店
- 駒形支店
- 錦糸町支店
- 八広支店
- 東京スカイツリー・ソラマチ出張所(ATM)

ウクライナのボルシチ

ウクライナ料理

【ウクライナのボルシチ】
ビーツを使った野菜スープ。地域や家庭によって様々な調理法があります。ウクライナ発祥の料理で、7月にユネスコにより無形文化遺産に登録されました。

スープや、サワークリームやひまわり油の使用と、様々な熱処理とスパイスの組み合わせが特徴的です。

【母国の食習慣を教えてください】
ウクライナの大地は黒土

【母国の料理全般の特徴を教えてください】
ボルシチに代表される野菜と穀物を使った煮込み

が多く肥沃で、多種多様な旬の野菜・果物と、穀物・乳製品を使った料理をよく食べます。近年ではベジタリアンとヴィーガンの文化も発展しています。

【日本で、母国の料理を作ることはありますか】
ウクライナの文化を紹介する為に、8月から京島のshare cafe 分館で毎週土曜日ウクライナ料理を提供しています。

(share cafe 分館：墨田区3-17-1)



ナナ・ピアコバさん (墨田区在住)

蟹のココナッツミルク煮

フィリピン料理

【蟹のココナッツミルク煮】
ワタリガニとカボチャ、青唐辛子などをココナッツミルクで煮込みます。ココナッツと辛い青唐辛子が蟹の旨みを引き出します。

ので、甘いものや酸っぱい味のものが好まれます。主食は日本と同じようにお米を食べます。

【母国の食習慣を教えてください】
基本的には、家族が揃って

【母国の料理全般の特徴を教えてください】
豚肉を使用すること、炒め物が多いです。気温が高い

家で食べます。朝食には、チャーハンなどポリウームのあるものや、朝5時頃からパン屋さんが開いているので、パンデサルというふわふわでもっちりとしたフィリピンのパンを食べることが多いです。食事と食事の間には間食が多いのも特徴です。

【日本で、母国の料理を作ることはありますか】
ほとんど毎日作って食べます。肉じゃがに似たアプリターダや、豚肉や野菜をトマトで煮込んだメヌードなどを作っています。



足嶋ヘルミアアさん (墨田区在住)

カリフォルニアブリトー

アメリカ(ロサンゼルス)料理

【カリフォルニアブリトー】
ビーフ、トマト、レタスなど

沢山の野菜やフレンチフライ、チーズ、グワカモレーアボガドをペーストにしたものをトルティーヤに巻いて食べる料理。

主に肉料理やパン食が多く、肉料理は脂っこい料理が多いのが特徴です。朝食はシリアルやグラノーラ、ベーグルなどが一般的です。

【母国の食習慣を教えてください】
家の食卓では、大皿に盛り

パーティーやお祭りの時はもちろん、日常の食事でもみんなが大好きな料理です。安くお手頃にできてポリウームも栄養も満点です。

【母国の料理全般の特徴を教えてください】
アメリカでは、スーパー

の野菜・果物と、穀物・乳製品を使った料理をよく食べます。近年ではベジタリアンとヴィーガンの文化も発展しています。



イザベラ コルディツクさん (墨田区向島在住)

世界のスプーン

すみだスプーン愛好会

希少な世界のスプーンを蒐集する「すみだスプーン愛好会」櫻井朋子さんと奥村一典さん。5年前に食卓で使用するスプーンを購入するために、ヤフーオークションを覗いたところ、世界のスプーンと出会い、その魅力に惹かれたのがきっかけで、蒐集を始めました。現在では、コレクションの数は一万本以上になるといいます。

「きれいなスプーンを眺めているだけでワクワクします。一本のスプーンについて調べていくと国や時代の背景なども見えてきます。例えば、貴族時代には金・銀を用いた贅沢なスプーンを作っていたロシア。美しい街の景色が刻まれ、ふんだんに銀を用いたアメリカのスプーン。国が誕生する以前のスリランカのスプーン。キリスト教関連ではイエス様や聖人マリア様のモチーフのスプーン。イスラム教は独特の幾何学模様を描かれたスプーンなど、それぞれの国の文化、経済、国民性などが見えてくるのも楽しいですね。」

蒐集した中でも得体の知れないスプーンほど、調べることに対して闘志が湧くそうです。



すみだスプーン愛好会の取材の詳細記事をごちからご覧ください。



Sumi Time

すみだの暮らしを楽しむ

すみだで遊ぶ・学ぶ

ワークショップとまち歩きの

ウェブサイトオープン。



ライブ
カフェ
スクール

LIVE SPOT Oshiage
Cafe' Mahalo

TEL.03-5637-7681
東京都墨田区業平 4-17-16

□営業時間：12:00~17:00
□定休日：日曜・祝日
※ライブの日時は相談可

「楽器演奏をもっと身近に楽しめる」をコンセプトに、ストリートピアノの発想から生まれた演奏も楽しめるカフェです。

サステイナブルなひと、
生活クラブ

生協の食材宅配【生活クラブ】
国産、無添加、減農薬、
こだわりの安心食材を宅配します。

加入受付中！
墨田区全域
配達しています!!

お問い合わせ・資料請求は
0120-133-383
月～金・祝日 9:00～17:00
https://tokyo.seikatsuclub.coop/kitatokyo/

2022.12.1 (木) ~ 2022.12.27 (火)

13th Anniversary 感謝祭セール

Love time cafe
コーヒーとワインのお店 ラブタイムカフェ

TEL.03-3625-8640
営業時間 / 定休日：ホームページをご覧ください。
有限会社ミヤココーポレーション
東京都墨田区業平 3-8-1 ミヤコビル 1F

30-40% OFF

★イタリアワイン ★オリーブオイル
★カフェインレスコーヒー ★国産蜂蜜
★フレーバーコーヒー ★相撲グッズ ほか

多肉植物のブリーダー。植物だけじゃない？生き物大好き男子だった！

本所吾妻橋の駅前に正確堂という時計眼鏡店があります。一見、街の時計と眼鏡屋さんなのですが、中に入るとカフェカウンターと多肉植物を展示販売するスペースがあり、なんだかワフワフクする空間になっています。

今回は正確堂さんの中に併設されている多肉植物ショップ「Lakis Garden」の店主、安藝勇人さん(33)を取材させていただきました。

元々は奥様の趣味だった多肉植物、夫婦共通の趣味になればと思い、安藝さんにも多肉植物を勉強し始めました。

「多肉植物は育て方次第で、色々な表情を見せてくれるところが魅力的なんだ」と語る安藝さん。今では本業のブリーダーとして活躍されています。

多肉植物に対する知識や丁寧なお仕事ぶりが評判となり、今では北海道から買い付けに来るファンの方もいるとのこと。

そんな安藝さん、実は植物以外にも趣味で熱帯魚やメダカ、爬虫類を飼育しています。

ご自宅にも水槽や飼育BOXが沢山あり、珍しい熱帯魚や爬虫類が沢山いました。今はもっぱらメダカにハマっているとのこと。屋上にある水槽の前で少年のように楽しそうに

お話しされる姿は、まさに「生き物大好き男子」でした。

植物と生き物をこよなく愛する、優しい安藝さんだからこそ、多肉植物ブリーダーとしても評価されているのだと感じました。

生き物に囲まれて、楽しそうにされている安藝さんとお話をするうちに、私も少年に戻ったような気がする、心地よい時間でした。

文：稲葉弘



ON

OFF

チヒロちゃん たい焼きの夢

デラシネ書館 藤岡真衣

チヒロちゃんは、おやつのたい焼きを食べようと、紙袋に手を入れました。でも、紙袋は空っぽです。袋の底には、一枚の手紙が入っていました。



たい焼き屋

せん。たい焼きは、月明かりに照らされながら夜の海を泳ぎ回ります。すると突然、空が雲に覆われ、流れが速くなりました。嵐がやってきたに違いありません。海面は渦を巻き、低いうなり声をあげます。たい焼きは、お腹からあんこが飛び出すのを感じました。必死に流れに逆らおうとしますが、そのうち尻尾の先が折れ曲がり、ごちらが海面なのか分からなくなってしまうました。

チヒロちゃんは洗濯機からパジャマを取り出します。すると、粉々になったたい焼きが箱に出てきました。チヒロちゃんはあんこをかき集め、川へ流してやりました。

たい焼き



たい焼きはさまざまの続け、ある晩とうとう海にたどり着きました。海はとても穏やかで、ほのかにバラの香りがします。ひよつとしたら、ここは外国の海なのかもしれま

デラシネ書館

読み物の制作、執筆を行っています。制作物は、墨田区京島で月に一回開催される「デラシネ書館放浪記」で販売しています。開店日時については、HPでご確認ください。
<https://dera-cine.tumblr.com>

場所：〒131-0046 墨田区京島3丁目18-3 Cghg内、グリーンスタジオ

健康レシピ

発酵あんこバタークロワッサンサンド



【材料】 (1人分)

- 小豆-----200グラム
- 乾燥米麹-----200グラム
- クロワッサン-----5~6個

【作り方】

- ①小豆を洗って、適量のお湯から茹でます。やわらかくなるまで、差し水しながら一時間以上しっかり茹でます。指で軽くつぶせるくらいまで。
- ②ザルに煮汁と小豆に分け、炊飯器に、60℃まで温度が下がった茹でた小豆と米麹を混ぜ、煮汁を加え、適度な固さに調整し、保温にする。ふたはせず、ぬれぶきんをかぶせておく。40℃~60℃以下を保ちながら8時間保温する。途中、2~3回混ぜる(60℃までさげないと発酵がうまくいきません)。発酵あんこの甘さを確かめたら、塩を少々加え、出来上がり。
- ③クロワッサンに、切ったバターと発酵あんこを挟み完成。

【調味料】

- 塩-----少々
- バター-----適量

すみだノートWebサイトにも掲載しています



レシピ監修：後藤由里

こどもたちのクッキング教室「まじかるれっすん やさいいおうちゅう舟教室」を主催。全寮制の学校給食、インターナショナルスクールのベジタリアンシェフを経て独立、自然食カフェ、野菜を食べるカフェを13年間経営。

調理のポイント

新小豆が出回る季節になりました。洗きりは、せずに最初からお湯で茹でます。

すみだのペットちゃん



今回のペットちゃん おうくん

はじめまして、トイプードルのおうくんです。2020年12月生まれで、もうすぐ2歳になります。

家には5歳と4歳のお姉ちゃんがいるので、2人の「おとうと」だから、おうくんとも名前をつけました。毎日日本の姉弟のように遊んだり、一緒におやつを食べたり、時には喧嘩をしたり、元気がいっぱいになっていきます。

好きなおさんぽコースは、夜のすみだ公園のそよかぜ広場。家族みんなでヨードン！とかっこするの大好き。たくさん走りまわって、いつも大満足で帰宅です。

おうくんのおかげで、遊びに行く場所や、新しい出会いも増えて、幸せな日々を過ごさせてもらっています。おうくんいつもありがとー大好きだよー！



飼い主の ふうかちゃんとあやかちゃん

Sunday Pastel Tea Shop France
風車小屋でうまれた、おいしい紅茶。
TEL: 03-6277-7092

2022 パングランプリ東京 【健康パン部門】 優勝
おからと麹のハンパニュー
Bakery chow chow
ペーカリーチャウチャウ
TEL: 03-6657-2065

FIREWORLD
目を楽ませ、心を癒し、身体を暖める。
FIREWORLD 株式会社 永和
TEL: 03-3616-2871

東京スカイツリーのふもとであなたのお教室を開講しませんか。
SORA STUDIO
TEL: 03-6284-1723

Sumida no cafe

～墨田カフェ探訪～

墨田区のおしゃれなカフェや老舗喫茶店など、美味しいドリンクやスイーツをいただきながら至福のひとときを過ごせるカフェをご紹介します。



Woodchuck herbtea store&cafe

ウッドチャック(ハーブティー専門店)

今年4月に押上にオープンしたハーブ専門店「ウッドチャック」は、人気のラベンダーレモンティーやキンモクセイ紅茶、水や砂糖を使用しない樹液ハーブティなど、定番からオリジナルまで100種類以上のメニューが並ぶ。居心地の良い空間で、リーズナブルに本格的なハーブティを気軽に楽しめると好評。フードメニューも含む月毎の新作メニュー、アーティストの個展会場としても利用されているので、お店に通うたびに新たな体験を楽しめるのもうれしい。

東京都墨田区押上1-32-6 伊五番館2階(押上駅から徒歩5分)
TEL:080-3158-6419
営業時間:11:00～20:00
定休日:月・火曜
https://woodchuck.theshop.jp
Twitter&Instagram:@tea_woodchuck
※新型コロナウイルスの感染拡大防止により、営業日時、メニューを変更する場合がございます。お出かけの際は、SNSをご確認ください。



すみだノートについて

東京スカイツリーの開業以来、より多くの人に認知され、訪問されるようになった墨田区。もとより墨田区は、人・文化・伝統・産業・名所・お店・イベントなど、多彩な魅力を持ち備えたまちです。そんなまちの魅力を紹介して墨田区の良さを再発見し、私たちの住むまちをもっと好きになることで、まちはさらに元気になり、活性化していくはず。等身大の墨田区の情報発信する「すみだノート」は、春・夏・秋・冬の年4回発行。皆様気軽に手に取れるように、区内の店舗や施設で配布します。次号以降も編集部一同、読者の皆様に愛される紙面づくりに取り組んでいきます。今後ともご愛顧のほど、よろしくお願ひいたします。

すみだノート編集部

すみだの思い出

すみだの思い出を語っていただきました

地域資源をつないでコトをつくる



すみだクリエイティブズクラブ、
ものコト実行委員会
三田大介

生まれ育ったすみだをベースに仕事や活動をしていくかと思いきや10年以上。地元の人々と知り合う中で、この街には様々な地域資源があることに気づかされました。そして、その地域資源をつないで新しいコトづくりができないかと、これまですみだ内外の素敵な皆さんと一緒に色々トライしてきましたように思います。

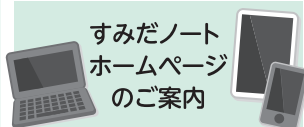
手づくり市の担い手をつないで始まった「すみだ川のこト市」は、多くの方に愛されるイベントになりました。障がい者福祉施設の人々、地元クリエイター、地場産業の廃材、商店などをつないで地域連携型福祉プロジェクト「すみのわ」からは、多くのチャージングな商品が販売されました。その他にもお陰様で多くのご縁から新しいコトづくりに立ち会うことができました。歳を重ねこれから10年、この街でどんなことをつなげてゆけるだろう。

すみだノートへの広告掲載について

～すみだノートは、サポート会員のご協力により発行しています～
「すみだノート」は地域の方々と共に良質な情報を発信していく媒体を目指しています。「すみだノート」では、媒体の趣旨に同意していただき、共に地域の活性化を目指す、企業・商店さまのサポートを募っています。ぜひ、ご参加お願い申し上げます。

- フリーペーパー広告掲載費
広告枠:1枠 69mm×60mm 33,000円(税込)～
- すみだノートプレミアム会員(年間契約)
特典:すみだノートWebサイト「**トップページオススメお店紹介**」掲載
すみだノートWebサイト「**お店情報(会員特別版)**」掲載
すみだノートWebサイトのトップページに**バナー設置可**
取材記事掲載 年5枠広告掲載(1枠×3回 2枠×1回)
会費:月額11,000円(税込)×12ヶ月 *年間分一括支払い
- すみだノート会員(年間契約)
特典:すみだノートWebサイト「**お店情報(会員特別版)**」掲載
すみだノートWebサイトのトップページに**小型バナー設置可**
取材記事掲載
会費:月額2,750円(税込)×12ヶ月 *年間分一括支払い

発行・制作:SUNNY PASTEL合同会社
〒131-0046 東京都墨田区京島3-18-3
TEL:03-6277-7092 E-mail:info@sumida-note.com



すみだノート
ホームページ
のご案内

<https://www.sumida-note.com>

墨田区の地域情報・イベント情報・お店の案内・生活情報などをお伝えする「すみだノート」ホームページ。紙面では伝えきれなかった情報や、日々のイベントの取材記事も掲載しています。「すみだノート」フリーペーパーと併せてご覧いただき、墨田の新しい魅力に出会ってください。

すみだノート

検索

