



# 日 口 交 流

発行: 特定非営利活動法人日口交流協会

E-mail:nichiro@nichiro.org

Home Page: http://www.nichiro.org

〒106-0041東京都港区麻布台3-4-14

麻布台マンション401号

Tel : 03 (5563) 0626 Fax: 03 (5563) 0752



## ロシア料理講習会～夏のさわやかロシアングルメ

安部 花子

6月22日、田町リーブラでのロシア料理教室に参加しました安部と申します。今回企画してくださったのはロシア語講師の我がスニトコ先生！ご自身で料理講師&通訳をダブルでこなされるという超人ぶりでした。

今回の献立は、グリーンボルシチ、ラム肉のトゥズルックソース（コーカサス風）、キノコ入りソバの実の三品。日本料理でいうところの、焼肉、チャーハン、そしてさわやかなスープといったラインナップです。蒸し暑い日本の夏をロシアのスタミナ料理で美味しく暑気払いできました。

今回の参加者は10名程度だったので、それぞれの調理卓で3つの品を手分けして調理するスタイル。少人数の顔見知りばかりなので、いつもの料理教室とはまた雰囲気の違い、まるでスニトコ先生のうちでみんなでパーティの準備をしているようなアットホーム感が新鮮でした。おかげで料理のトリビアやおすすめの食べ方など、いつもよりもたくさん会話ができてとても楽しかったです。

グリーンボルシチのメインは、本来はスイバ（酸い葉）という、かじるとさわやかな酸味のある山菜を使用するそうですが、ハウレンソウ&レモンでも代用可能とのことで、今回はこちらを使用しました。味付けは塩コショウとバターと野菜の出汁のみで、たっぷり絞るレモンがアクセント。ボルシチの名のおりスメタナ（サワークリーム）を加え、若草色のさわやかな色合いに。ラム肉ソースの「トゥズルック」とは「トルコ風」の意味で、パクチーやすり下ろしたキュウリ、大葉、にんにくなどの香味野菜をケフィアに加えたソースが、「コーカサス風」になるポイントなのだそう。焼きたてアツアツのラム肉の熱が冷めないうちに、深めのお皿に入れた



ソースの中へたっぷりとディップしていただくと、肉の臭みが消えうまみだけが口の中に広がります。実は私はラム肉のおいが苦手です。普段あまり食べないのですが、このソースをつけて食べると、人生で初めてラム肉のお代わりをしてみました。ラム肉だけでなく、鶏・豚・牛肉、魚料理にも合う万能ソースとのことで、ぜひうちで作ってみてね、とスニトコ先生おすすめの魔法のソースでした。ソバの実には人参やズッキーニなどの野菜もたっぷり入りしており、ほくほくと炊き上がったソバの実にラム肉と合わせるとまさにステーキ丼！食べ盛りのお子さんがいらっしゃる参加者の方も、喜んで持ち帰っていらっしゃいました。スープに始まり、メインのお肉、付け合わせのソバの実と、まるでフルコースのようなスニトコ先生プロデュースの豪華なランチを堪能しました。

料理教室終了後、近くのカフェでお茶をしながら、先生がロシアのいろいろなお話をしてくださいました。クラスノダール（ロシア南部の保養地）の話や、森にベリー狩りに出かけて熊と遭遇した話、キノコ狩りの穴場スポット情報など…。私はロシア南部のエリアには旅行をしたことがないので、聞けば聞くほど、ああ、ロシアのまだ見ぬ土地をもっと旅行したいな…という気持ちになります。スニトコ先生、今回の料理教室を企画してくださり、楽しいひとときを本当にありがとうございました。

料理教室終了後、近くのカフェでお茶をしながら、先生がロシアのいろいろなお話をしてくださいました。クラスノダール（ロシア南部の保養地）の話や、森にベリー狩りに出かけて熊と遭遇した話、キノコ狩りの穴場スポット情報など…。私はロシア南部のエリアには旅行をしたことがないので、聞けば聞くほど、ああ、ロシアのまだ見ぬ土地をもっと旅行したいな…という気持ちになります。スニトコ先生、今回の料理教室を企画してくださり、楽しいひとときを本当にありがとうございました。



### お知らせ

#### ●ロシア語教室生徒募集中！

月曜準中級（18：00～19：00）

水曜初級前半（20：10～21：10）1A-2（20：05～21：05）

土曜上級（10：00～11：30）、土曜日午後：上級時事

オンライン中級

\*会員の方のためのクラスです。受講の際はご入会いただきますのでご了承ください。レベル別、プライベート、オンラインなどご希望に合わせて、担当よりご案内いたします。見学も一回のみ可能です。変更の場合もありますので、事前にお問い合わせください。

お申込み、問合せ：NPO日口交流協会事務局

E-Mail：nichiro@nichiro.org Fax:03-5563-0752

### お願い

NPO日口交流協会では、ロシアでの日本の伝統文化などの紹介、国内でのロシア関連の学習会、ロシア人とのイベント交流など幅広い活動を続けています。これらの活動を一層推進させるために皆様からのご寄付をお願い申し上げます。一口千円からいくらでも結構です。

振込先:郵便口座00160-9-66486、加入者名:日口交流協会  
連絡先:日口交流協会事務局 E-Mail:nichiro@nichiro.org  
Tel:03-5563-0626 Fax:03-5563-0752 \*なお、お振込みの際に、寄付であることが分かるようにお名前の前に「01」とお入れください。よろしくお願い致します。



## 化粧品体験講習

堀越 佳子

去る6月23日、ワミレス銀座タワーにてスキンケアレッスンを開催しました。25人の方にご参加いただきました。千葉さんと私どものロシア人スタッフオリガさんとのご縁からこのお話は始まりました。「日本の化粧品を知りたい」「年代別の化粧品の使い方を教えてほしい」というご依頼でした。



を一滴も使わずに梅のパワー丸ごと閉じこめたものになります。あらゆる肌悩みに有効で、肌疲労を取り除いてくれます。なじませながら、ほんのりする梅の香りを楽しんでおられました。美容液だけでもハリ、潤い感がアップし肌がいきいきして

私どもワミレス化粧品は、天然由来の原料作りにより約40年前に誕生しました。宣伝広告を一切行わず、オールハンドのフェイシャルエステサロンを通じて、お客様に化粧品をご愛用いただいております。みなさんワミレスをご存知ないのに、お越し下さりありがたかったです。その場限りではない、肌本来が持っているキレイになろうとする力をきちんと活かすことを大切にしています。

今回のレッスンは、20名ずつ午前午後の2回、エステを通じて肌環境が整うこと、肌に必要な栄養をあたえることで、肌触りや輝きが変わってくることを体験していただける内容をご用意しました。まずは座学。肌のしくみ、肌が健康であるために必要な栄養などのお話。少し難しい内容ではありましたが、上手に通訳していただきみなさん耳を傾けてくださいました。

続いて、サロンでのフェイシャルエステをご自身の手の甲で体験！肌の生まれ変わりを整える角質ケアです。肌表面の要らない角質（アカ）を取り除いていきます。この角質が肌悩みを作る原因になっています。消しゴムのカスのようにポロポロ出てくるので、皆さん真剣に取り組まれていました。きっと初めて角質をご覧になったのではないかなと思います。

そのあとにスキンケア。要らない角質を取ったあとはスキンケアの浸透も格別です。最初につけるのは梅の美容液。水

いきます。数分で変わってきたご自分の肌に、みなさんの目が驚きで少し大きくなったように感じました。続いて化粧水、クリーム。パッティングをして仕上げしました。明るく透明感のある肌になられ、とてもおキレイでした！

また栄養バランスが揃うベースサプリメントも試飲していただきました。美肌作りはスキンケアだけでなく、身体の中から整えることもとても大切だからです。この商品に興味を持ってくださった方が大変多く驚きました。さすが健康美容意識が高い方々は違いますね。ひそかに私が一番大好きな商品なので、みなさんの健康のお役にたてるのがとてもうれしかったです。

言葉が直接通じない、通訳さんを介してのレッスンは初めてのことで、どれだけキレイになれる実感をお届けできるかととても心配でした。ですが、みなさんの笑顔を見て、どんな言葉よりも体感に勝るものはないかと改めて感じる事ができました。私たちも大変勉強になりました。やっぱりキレイになることへの喜びは人を元気にさせてくれます。どこの国でも共通ですね。キレイは力になります。今回のご縁が、少しでもみなさんの未来のお役にたてていれば幸いです。ご参加くださったみなさま、ありがとうございます！また通訳さんにはフル活躍していただき大変感謝しております。ありがとうございます！

## 79年

キタヤマ 忍

この原稿を書いている8月になると思い出す人達がいる。彼らのことを少しだけ残しておきたい。

遡ること30年ほど前。戦勝記念日だったろうか？赤の広場でこちらがシャッターを切っているのもお構いなしに、軍服の老人が真っ直ぐに歩いてきた。胸にはずらりと略綬。私はよくロシア東部出身と思われていたのであちらこちらで難なく撮影をしていたが、ついに怒られる日が来たかと背筋を伸ばした。

「日本人だね？」「そうです」と答えるや否や私を抱きしめ泣き出した。あまりに唐突で私はされるがまま、周囲は何事かとざわついた。会いたかったと泣き笑いしながら、若い頃にミツさん（仮）に恋をしたと言った。

なぜか爺と孫という設定で腕を組み、近くの食堂でウォッカとオープンサンドを肴にその恋の話聞いた。ラーグりに配属された時に日本人へのイメージが変わったこと。上官の目を盗んでは同僚と共に日本兵が作る料理を味見させてもらい、彼らの故郷の話聞いて過ごすのが楽しみだったこと。日本兵の中に医師や看護婦ミツさんもいて、彼女は日本兵に守られていたこと。ロシア兵に対しても毅然とし、仕事に誇

りを持つ彼女に尊敬の念を抱いたこと。とてもチャーミングだったこと。戦争が終わったら日本に行き彼らの故郷を見たかったこと。軍歌なのか民謡なのかは分からなかったが、ラーグりで覚えた日本の歌を上機嫌に歌った。

樺太生まれのおばあさんが長年語れなかった思い出を話してくれた。自分の家にロシア兵が下宿をしていて、いつもジェーブシュカ！と大きな声で自分を抱きかかえてくれた。近所の子供達と一緒に走り回って遊んでくれる、みんなが大好きなおじさんだった。食卓と一緒に囲むことはなかったけれど、時おり居間で日本人家族と共に過ごすことがあり、ロシアの歌を歌っていた光景を思い出そうだ。

樺太を引き上げる混乱の後、親に彼の話の話を聞くと酷く怒られて話せなくなった。母親が晩年、彼には本国に家族と自分と同じ年頃の子供がいたはずだと教えてくれたが、それ以上は話してくれなかった。自分にとっては良い思い出だけれど、嫌な思いをする人もいると思えば話せなかった。

少し早口で話してくれたおばあさんも、恋するおじいさんももういないけれど、二人は私の大切な思い出だ。

(ビデオグラファー)

## ウラジオストック留学記

福留 聖司

私は今年3月、2年間の課程を終え極東大函館校のロシア語科を卒業しましたが、本来は2年前ロシアへの留学希望だったこと、また語学力がまだ不十分であることを考慮し、卒業後はウラジオストック市の大学に半年間、語学留学することとしました。



海洋大学の練習帆船パダダとスパソブレオブラジェンスキー大聖堂

海洋大学は金角湾とピョートル大帝湾を隔てるショコタ半島にあり、街の中心部と近く、バスで5分、徒歩で20分程で行くことができます。到着後は早速大学の寮に向かいましたが、9階建ての寮なのにエレベーターが壊れていて使えないことが分かり、愕然としました。しかし、「ここはロシアなのだから、この程度で驚いてはいけな

ウラジオストック市には、函館校の本校に当たる極東連邦大学がありますが、私は元々商船大学の出身であることもあり、以前より興味があった国立海洋大学に留学することとしました。留学手続きについては、当初エージェントを経由することも考えていましたが、些細な情勢の変化を理由に突然中止を求められると腹立だしいので、全て自力で行うこととしました。

極東ロシアへの渡航については、現在日本からの直行便はないため中国経由の航空便で行くのが一般的ですが、私は韓国の東海港とウラジオストック港を結ぶフェリーを利用しました。そのため今回はウラジオストックの街を海から眺めながらの渡航となりましたが、5年ぶりにウラジオストックの街を見るのはなかなか感慨深いものがありました。

街に到着して感じたのは、特別軍事作戦の最中であるにも関わらず、5年前と街の空気感は変わっていないということです。街中で契約兵募集の広告を見ると、現在の情勢を思い出させられますが、街は平穏で人々は普通の生活を送っています。これならば、2年前に予定通りロシアに留学していても特段問題なかっただろうなあとも思いました。

ました。

到着の翌週より授業開始となりましたが、海洋大学では現在、希望したレベル（Т Р К И第二レベル）対応の授業は開講していないため、先生の研究室でのマンツーマンの授業となりました。

さらに、到着してから1ヵ月程は大学での各種手続きや、法定の健康診断受診、警察署での指紋登録などに追われ、早速ロシア語を使うことになり、授業とは別に大変勉強になりました。休日にも、市内にはマリンスキー劇場でのオペラ鑑賞、サーカス鑑賞など見るべきものが多くあり、また革命広場等で頻繁にイベントが開催されていることもあって、退屈することはありません。

このように、今回留学を決定して本当に良かったと感じていますが、当然日本では「情勢が落ち着くまで待った方がいいんじゃないか」という声もありました。しかし、今回の機会を逃すと一生ロシア留学に行く機会を失うと考え、今回の決断に至りました。

執筆時点で、留学期間は残すところ2ヵ月程ですが、悔いのないようにしっかり頑張っていきたいと思います。



## 着物体験(通商代表部2)

千葉 麻里

8月8日(木)の午後、品川の通商代表部でのきもの体験の2回目を実施しました。夏休みを利用して来日する知人にも思い出に着物を着た写真を撮ってあげたいというご希望があり、8名の方に着ていただきました。

人数が少なかったため、この日は森美恵子先生と二人でゆとりをもって着せられました。森先生には大きめの男性きものを一式持参の上、ボランティアでしていただいています。

今回は、男女のフォーマル以外に、前もってダンボールで送っていただいた花嫁衣裳もお着せしました。さすがに少し丈が短かく裾引きが十分でなかったのですが、「重い、暑い」と言いながらも、みんなが揃うまで頑張っていたら、それからポーズを変えたり場所を移動したりしながら撮影を楽しんでおられました。

最後に、お茶をご馳走になり、モルドワの可愛い笛をお土産にいただきました。どの色の着物もとても映えて、お似合いで美しかったです。



## ～追悼～

7月10日(水)、長年、事務局長、専務として交流協会に貢献してこられた内堀學顧問・理事が亡くなりました。

内堀様は商社時代には、モスクワやキエフでの駐在経験が豊富でロシア語堪能、ロシア人に負けない酒豪でいらっしやいました。交流協会には故今川専務の紹介で、役員になられました。

専務の時期は、交流協会が一番大変なときで、一人で矢面に立ち孤軍奮闘。あの我慢強さはどこから来るのだろう、と常々思っていました。どんなときも仕事の手を抜くことができない実直な方で、また他人の長所を見るとすぐに感心してしまう謙虚なところがあり、チェーホフを愛する文学青年の一面もありました。静養中も協会のことを気にかけて、何かとアドバイスをいただいております、今後、誰に相談すれば…、と頼りにしていた役員も多い。協会はまた、大切な方を失ってしまいました。

写真は、常に内堀様を支えてこられた奥様の郁代様の手によって描かれた肖像画です。

(合掌)



## ドイツのロシア人村

畔上 明

シベリア鉄道乗車体験は、旅行添乗という仕事上の思い出もあるのですが、半世紀を遡る20代半ばの放浪の旅での印象は強烈でした。モスクワ迄の一週間、列車に揺られる中、着物姿のYさんという武蔵野音大を卒業したばかりの女性との出会いは、その後それぞれに子供たちが誕生し更に孫が授かるという70代の今日に至るまで交流が続くとは想像だにしませんでした。

Yさんはハンブルクにフィアンセが待っているということで、モスクワで別れてからは独自の旅路を進み、三ヶ月を経て私のユーラシア放浪の途上ドイツを訪れた際にYさんと再会しました。

優しい夫Wさんとの二人三脚による幸せな家庭を築き上げていこうとする姿を目にして、ホッと安心すると共に、その後も日独間の往還毎に、国際結婚の苦勞の中の楽しさなどドイツ国籍を取得しての人生の折々を伺う機会を持ったのです。Yさんは学び直しのためハンブルク音楽大学でロシア・ピアノの教授法を習得、現地でのピアノ教師としての仕事に携わるようになったのです。

1999年ハノーファーでの会議に出席した私は、出張ついでに23年振りにハンブルクのYさん夫妻の家に立ち寄りしました。ピアノの教え子にロシア人少女がいるとのことで、夕刻には近郊のロシア村へ連れていってもらったこととなりました。

Yさんの話によると、ペレストロイカ以降ロシアからドイツへ移り住む人々がかなりいるものの、ドイツの各都市には言葉の問題を乗切ることの出来ない移民が都市郊外に固



列車の廊下にて (着物姿がYさん)

まってロシア人コミュニティをつくっているとのこと。街外れに行ってみれば正にポツンとロシア風の村が出現。Yさんはその中の一軒に入っていく、私も彼女の紹介で一緒にお邪魔したのです。少女がピアノを練習している間、私が父親にロシア語で話しかけると、堰を切ったように一家の歴史を語り出したのです。

「18世紀後半ロシアの発展に力を尽くしたエカチェリーナ二世はドイツから嫁いだ女帝であった、そのため多くのドイツ人技術者をヴォルガ川畔りに入植させた。特にサラトフ市はソ連時代にはヴォルガ・ドイツ人自治共和国の首都としてロシアの中のドイツといった拠り所となった。しかしスターリン時代にはドイツ人はことごとく敵であると憎まれる羽目になり、その地域に住んでいたドイツ人は中央アジア、主にカザフスタンへと強制移住の憂き目に遭った。200年前の祖先より代々ドイツ人としての誇りをもって生きてきたのに、アルマ・アタからハンブルクへとやって来ればドイツ語のしゃべれぬロシア語話者となってしまっているため、周りからはロシア人と言われる、ロシアではドイツ人と言われていたというのに。そしてドイツ語が十分に出来ない為容易に仕事にもつけない状態だ」と嘆きは止まりません。

あれから四半世紀が過ぎた現在、人口8,500万人のドイツにはロシア系住民が350万人も在住しており、なかなか同化しきれていない現状のようです。

Yさんは現在もピアノ教師を続けていて30人ほどの生徒さんを抱えているとのこと、そして音楽関係でのロシア人、ウクライナ人との交流もあることを伝えてくれるのです。

<新刊紹介>

## ロシアのバレエ書籍2冊の日本語翻訳版を出版

柴田 洋二

本出版を祝しての出版記念会が2024年7月18日に開催されました。本記念会には主賓であるロシア大使館上席参事官のセルゲイ・クジネツォフ氏、日口交流協会会長の服部文男氏、日本ワガノワバレエ協会の代表理事のアンドレイ・オルロフ氏、毎日新聞社外信部長の大前仁氏等からご祝辞を頂きました。

今回出版された2冊の本を以下の通りご紹介します。

## 『バレエ その限りない可能性』

(展望社 定価2,500円税込)

バレエを習い始めた子どもたちを主な対象としたバレエ入門書です。この本は何といってもイラストが美しいです。力量のある画家のイラストが、子どもたちにバレエの楽しさ、バレエの夢の世界などを分かりやすく、優しく伝えています。この本には、バレエの歴史(古代、近代)、さらに総合芸術としてのバレエの構成要素や、バレエの舞台裏、バレエの学び方などを分かりやすく体系的に、そして簡潔に書かれています。

## 『ある少女の物語(ガリーナ・ウラーノワの半生)』

(展望社 定価2,000円税込)

この本は、バレエ史上の3大バレリーナの一人と言われるロシアの有名なバレリーナ、ガリーナ・ウラーノワの子ども時代と思春期について書かれています。彼女はロシアのペテルブルグ(今のサンクトペテルブルグ)で生まれました。少女ガーリャ(ガリーナの愛称)は寄宿制のバレエ学校(現在のワガノワバレエアカデミー)に入学します。その頃、ロシアは革命前で、生活は貧しく社会が不安定でした。そのような厳しい環境で、さらに両親から離れての学校生活には多くの困難が伴いました。この本では、ガーリャがそのような苦難をどう乗り越えて、そしてどう成長していくかの過程が描かれています。(展望社/定価2,000円税込)。

以下、ロシアの通信社2社からも本出版に関する記事が掲載されました。

「バレエに関するロシア語の本2冊の日本語訳の書籍、マン、イワノフとフェルベル社制作『バレエその限りない可能性』、そしてマグダリーナ・シゾワ著『ある少女の物語』が出版されました。」(2024年7月18日/イタルータス通信社東京特派員アレクセイ・ザブラチャエフ)

「ロシア・日本文化サロンが東京にオープンしました。そしてロシアバレエに関する二冊の書籍が紹介されました。(2024/07/18 RIA ノーボスチ通信社東京特派員キセニア・ナカ)