



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



日本料理講習会を通じて

中村 悠人

12月14日、田町リーブラでの日本の家庭料理講習会に参加しました中村と申します。私はおととしに入会して、記念パーティーを除いて初めて協会の対面での行事に参加しました。料理はもちろん、ロシア語のレッスンを受けているので、ロシア人の参加者との会話を楽しみにしていました。

今回の献立は、きのこご飯、タラの味噌汁、豚肉の生姜焼き、栗きんとんの4点。たまに料理をするときに炒飯やパスタなど主食一品で済ませる私にとって、複数の料理を一度に作るのは新鮮でした。それぞれ旬のきのこを使ったご飯や、冬の郷土料理であるタラの味噌汁、生姜で体を温める豚の生姜焼き、そしてお正月の縁起物である栗きんとんと、いずれも季節感があふれた料理でした。

主食とおかずを季節に合わせて用意するのは、慣れていない私にとっては少し大変に感じられましたが、旬の素材を使い昔からの料理を丁寧に作ることで、やはり一層美味しく感じられました。味噌汁に入る前にネギを焼くという工程は初めての体験でしたが、講師の方が「焼くことで食感や風味が引き立つ」とおっしゃっていて、実際に食べてみるとその



通り、いつもの味噌汁とはひと味違う美味しさでした。他の食材にも応用できそうで、今度自分で作るときにぜひ試してみたいと思います。また、栗きんとんは毎年お正月に楽しみにしている大好物ですが、今回初めて自分で作ることができました。さつまいもを丁寧にすりつぶして裏ごし、くちなしで色をつけると、見事な黄金色に仕上がります。新年にこれを食べることで「豊かな一年を願う」という意味が、より実感できた気がしました。

講習会にはロシアの子どもたちも参加しており、講師の説明が終わると一目散に自分の調理台へ。親子で材料を切ったり混ぜたりと、楽しそうな様子が印象的でした。中でも、きのこご飯をビニール袋に入れて振り回しておにぎりを作る姿は、とても微笑ましかったです。

また、配布されたレシピには日本語とロシア語で書かれていたので、ロシア語のページも見てみました。材料や分量、時間などは数字を頼りにかろうじて理解できるものの調理手順の動詞になじみがないこともあり、自分のロシア語能力では、全く別のものができてしまいそうです。よりロシア語の学習に励みたくなるモチベーションとなりました。そして、個人的に楽しみにしていたロシア語での交流も叶いました。挨拶や名前、年齢など簡単な会話でしたが、相手も喜んでくれたように感じました。ある女の子が珍しいのか、「この人、ロシア語話してるー」とニコニコしていました。

他の参加者から「ロシア人はこちらがロシア語で伝えようとしてすることを一生懸命聞いてくれる」との声がありました。日本人もまた、日本語を話す外国人が何を伝えたいのか聞こうとする傾向があるので、心が通ずるところがあるのかもしれません。

あらためて、行事への本格的な参加は初めてでしたが、参加の方と季節の料理を楽しめ、とても良い時間を過ごせました。

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。なお、寄付とわかるようにお名前の前に番号「01」と入れてください。北澤法隆氏、朝妻幸雄氏にご協力いただきました。ありがとうございます。

振込先:郵便口座 00160-9-66486、加入者:日口交流協会

三菱東京UFJ銀行 六本木支店 普通 1077497

連絡先:日口交流協会事務局 E-Mail:nichiro@nichiro.org

お知らせ

●ロシア語クラス生徒募集中！

レベル別に個人、オンラインレッスンがリーズナブルな金額で受けられます。教えてくださるのはロシア人のベテラン講師陣です。見学は1回のみ可能ですのでお問合せください。継続される場合は、会員になっていただきますのでご了承ください。

●ロシア料理講習会

日時：2026年2月7日（土）10:00～14:00

場所：田町「リーブラ」料理室

●マースレニツツア祭り～許しの日曜日～

日時：2026年2月22日（日）16:00～19:30

場所：田町「リーブラ」ホール、学習室（交流茶話会）

*マースレニツツア最終日を民族音楽で送ります。

●ロシア語の泉（16）

日時：2026年1月18日、2月15日、3月15日13:30～16:00

講師：スニトコ・タチヤーナ

授業料：会員7000円、一般8500円

●日本の家庭料理講習会（1）

日時：2026年3月1日（日）10:00～14:00

場所：田町「リーブラ」2階料理室

*エプロン、布巾、お持ち帰り容器をご持参ください。

*お問合せ、お申込みは交流協会事務局まで。

nichiro@nichiro.org FAX:03-5563-0752



「在日ロシア人との懇話会」開催レポート

小嶋 大志

過日（2025年11月19日18時00分～）、東京都飯田橋にある居酒屋（「はなび」）を会場として、日本に暮らすロシア人の方々を招いて「在日ロシア人との懇話会」が開催されました。当日は会員とゲスト合わせて12名が集まり、飲食とともにしながら親睦を深める貴重なひとときとなりました。

今回のメインゲストはシェチーニン パーヴェルさん。現在50代の彼がソ連時代に、極東（ウラジオストック）から日本の東海大学に国費留学している間にソ連邦が崩壊。その後の混乱を生き抜き、日本の総合商社に勤務して旧ソ連諸国でのプロジェクトに参画する等、日ロ間経済交流の豊富な経験を有し、30年以上も日本で暮らしています。ご友人のアンジェラさん（ウズベキスタン出身ロシア人）もご同伴いただきました。

昨今の困難な情勢の中で、彼らが語る「飾らない本音」や「率直な想い」は、参加者の心に強く響き、時には全員がその言葉に聞き入って、胸を打たれる場面も見受けられました。また、日本人会員同士の会話が弾んだことも印象的でした。新しい繋がりが生まれる場となったようです。

大盛況のうちに幕を閉じた懇話会ですが、次回の開催に向



けた課題も見えてきました。特に挙げられるのは「声の届きやすさ」です。会場が賑やかになるにつれ、中央に座るゲストの声が端の席まで届きにくいう状況がありました。今後は「静かな個室の確保」と「参加費の抑制」という、相反する条件をどう両立させるかが、工夫のしどころとなりそうです。

また、当初予定していた「強制席替え」は、参加者同士の会話が途切れず盛り上がっていたこともあり、実施が難しいという誤算もありました。とは言え全員が最後まで残り、予定の3時間をたっぷり使って交流を楽しんでいただけたことは、今回の大きな収穫だったと思います。

文化や国籍を超えて、互いに一人の人間として向き合う。そんな温かな交流の場に、次回開催の折には皆さまどうぞご参加ください！

(常任理事)

2025年夏 ウラジオストック・ハバロフスク訪問記（3）

岡崎 好典

2025年8月29日17時20分ごろ到着したウラジオストク国際空港のイミグレーションにしばらくひとりぼっちにされ、私が待っているのが忘れられているのではないかと不安に駆られ、自分から事務所に入っていくかどうか、真剣に迷っていた20時10分ごろ、ようやく男性係員が私を呼びに来ました。

事務所に入ると、最初の部屋で、男性係員から機内持ち込み手荷物の中身を見せるように言われました。私はリュックを開け、その中身を見せていました。特に見せられないものはなかったのですが、それでも緊張しました。全体の三分の一くらい見せたところで、もういいとのこと。次に、使っているスマホはどれかと聞かれ、普段使っているスマホを示すと、これを持って奥の部屋に行くように言われました。リュックはどうするのか確認したところ、リュックはここに置いていくように言われました。そうはいっても、現金やパスポートなど貴重品も入っているのに、いつ人が通るかもわからないところに置いていくなんて、日本でもできません。でも、係員の指示なので、通る人を信用してリュックを置いていかざるを得ませんでした。

そして、スマホを持って男性係員とともに奥の部屋に入ると、そこには大きなディスプレイのパソコンなどがあつて、その前に女性係員が座っていました。ディスプレイには、私の電子ビザが表示されていました。男性係員が私の前に座り、女性係員が私のビザを見ながら、英語でいくつか質問をしてきました（私が答えると、必要に応じてそれを入力して

いる様子でした）。まずは、今回の渡航目的を聞かれました。第1回目の報告に記載したように、今回の渡航目的は、①シベリア鉄道に乗車すること、②パートナーに会うことの二つでしたが、②は少しそうかしのと、パートナーを巻き込んで迷惑をかけることはなるべく避けたかったので、①のシベリア鉄道に乗車することだけ言いました。次に、行き先を聞かれたので、ウラジオストクからハバロフスクまで行くと答えると、予約した鉄道のチケットを見せるように言われました。今回は鉄道もホテルも私のパートナーに予約ももらっていたので、パートナーから送られてきたチケットの画面を男性係員に見せました。すると男性係員は、「どれどれ」といった感じで、私のスマホを自分の手に取り、その画面を見始めました。見てすぐに、男性係員は、予約した私のパートナーの名前を読み上げ、女性係員に伝えていました（聞いた女性係員は、パートナーの名前を入力したのでしょうか）。誰が予約したのか、すぐにわかるなんてさすがだなと思いました。なるべくならパートナーの名前を出さずに入国したいという願望はあっけなく碎け散りました。

今思うと、鉄道のチケットの画面には予約したパートナーの名前が記載されていません。何でわかったでしょうか。ホテルの予約情報の画面には、予約したパートナーの名前が記載されていますので、男性係員は私のスマホの写真ライブリーダーを勝手にスクロールして見つけたのでしょうか。

(副会長)

ウズベキスタン便り

ウズベキスタンの新年

川端 良子

ウズベキスタンでは、12月に入ると、街やお店、ホテルなどできれいな装飾が施されます。クリスマスツリーなど日本人のイメージするクリスマスの装飾でいっぱいです。しかし、イスラム教徒が8割以上を占めているウズベキスタンでは、日本のように12月24日、25日にクリスマスケーキを食べたり、お店で特別な食事をしたりしません。さらに、同じキリスト教でも、ロシア正教やアルメニア正教、ジョージア正教のクリスマスは、1月に入つてからなので、彼らもこの時期にイベントを行いません。多民族国家ですが、カトリックやプロテstantの少ないウズベキスタンでは、12月24日、25日は、通常通り何か特別なイベントはありませんでした。不思議に思いウズベキスタンの人たちに聞くと、これらは新年を祝うためのデコレーションだといわれました。日本では、クリスマスと新年で別の飾りつけをします。クリスマスツリーはクリスマスのものなので、ウズベキスタンの人たちも日本人と



タシケントのショッピングモールの
新年のデコレーション

同じように、宗教は違うが、クリスマスを祝うのだと勘違いしてしまったのでした。

ウズベキスタンの新年は、私がタシケントに住んでいた1998年ごろは1月1日だけが祝日でした。12月31日の夜に、家族で年越しのお祝いをして新年を迎える、1月2日には仕事をしていました。近年、12月31日と1月2日も祝日となつたため、3連休となりました。新年は、主に家族で過ごし、ご近所や親せきを訪問することがあるくらいだそうです。今年はカレンダーがよく5連休でゆっくりしたといっていました。しかし、大きなイベントがあるわけではなかったようです。

ウズベキスタンで最も華やかなお祭りは、春分の日前後に行われるナウルーズです。この時は、街や村ごとに、特設会場が設置され、職場でもナウルーズを祝うイベントが行われます。大学でもイベントが行われ、ダンスパーティーなども実施されていました。また、麦を長い時間に詰めて作るスウィーツ「スマラク」を必ず食べます。しかし、新年には、特設会場もなく、スマラクのように必ず食べるものはないようで、豪華な食事を家族でとるというイメージでした。お祭り好きなウズベキスタン人なので、当時、ちょっと驚いたのを思い出しました。最近、1月1日にウズベキスタンにいることがないので、ウズベキスタン人に聞いてみましたが、あまり変わっていないとのことでした。

（日本ウズベキスタン協会理事長）

トランバイ（市電）の色は変わっても…路線番号は同じ

大原 翔

ロシアをはじめ海外に足を運ぶ機会は、最近大幅に減少している。その代わりといつては何だが、近年はSNSやYouTubeを通じて、現地から発信されるロシアの映像を見ることが多くなった。スマートフォンで撮影された動画は視線が低く、撮影者の呼吸や歩調まで伝わってくるようだ。編集されたテレビ映像とは異なり、まるで自分自身がその場に立っているかのような感覚を覚える。

先日目にしたのは、雪の降るモスクワ市の映像だった。画面を注意深く見ていると、かつて自分がよく歩いた懐かしい通り、地下鉄大学駅の先のクルジジャノフスキーパー通りであるのに気づいた。半世紀近く前、ソ連時代にロシア語を学ぶために通っていたモスクワ南部の一角である。その通りを、現在のトランバイ（市電）が静かに走り抜けていった。車体はすっかり現代的で、色彩も形状も洗練されている。

ソ連時代の市電といえば、黄色がかかった地に朱色を配したツートンカラーが定番（写真参照）であった。これらは、コメコン体制（経済相互援助会議）にもとづく社会主义圏内の国際分業により、チェコスロバキアのタトラ社で製造されたものであった。タトラ社製トランバイはモスクワのみならず、ソ連各地を走り、日常風景の一部を成していた。急カーブを曲がるときにできるレールと車輪がきしむ音は今でも、当時の都市生活の記憶と強く結びついている。

当時のモスクワでは、市電やバスの運転手に女性が多かつ



たことも印象深い。パンタグラフが外れた際、氷点下の路上に降り立ち、黙々と調整作業を行う姿は、まさに「肝つ玉母さん」と呼ぶにふさわしかった。無賃乗車客、いわゆる「ザーヤツ（うさぎ）」を取り締まる係官にも女性が多く、一般客に紛れて乗車し、静かに職務を遂行していた。当時は一ヶ月有効の定期券が安価（12ルーブル）

に提供され、留学生の多くはそれを利用し毎回切符を購入する面倒もなかった。

動画を見続けているうちに、思いがけない点に気づいた。トランバイに表示された路線番号が、半世紀前と変わっていなかつたのである。国家体制がソ連からロシアへと大きく変わり、経済も社会も激変したにもかかわらず、都市の記憶を刻む路線番号は静かに受け継がれている。少し大げさかもしれないが、その事実に、ロシアという国の連續性を感じずにはいられなかった。

いつの日か再びモスクワを訪れ、同じ番号のトランバイに乗ってみたい。乗客の表情や車内の空気が、どれほど変わり、どれほど変わらずに残っているのかを、自分の目で確かめたいと思っている。運賃の支払いは、今では電子カードになっているだろう。しかし、街を走るトランバイの存在そのものは、今も昔も変わらず、モスクワの日常を支え続けているに違いない。

私のキルギス（1）

浜野 道博

昨年、20年来の友人の訃報がキルギスから届いた。私が愛知万博（2005年）の「中央アジア共同館」の設営準備に加わりキルギスを初めて訪問したのが2003年。当時彼はキルギスで愛知万博参加の任を負うキルギス商工会議所会頭の要職にあり、私より7歳年上だったが、なぜか最初の日からウマがあった。彼はキルギス生まれのキルギス育ちだが生粋のロシア人だった。ソ連崩壊後ロシアを取り巻く旧ソ連圏諸国では「取り残された」ロシア系住民のロシア連邦への「帰還プロジェクト」が盛んに称揚されていたが、彼は「（ロシアのような）寒い国には移住したくない」と言ってのけ私を驚かせた。

誤解のないよう言っておきたいが、キルギスは内陸の高山国で大陸性気候のため寒暖の差が激しいが、決して灼熱の国ではない。冬は首都ビシケクでも零下10度を下回ることがあり、地方の山間部に行けば零下30度も珍しくない。夏は7月に短期間30度を超える暑気に見舞われることもあるが、おおむね過ごしやすいし、モスクワよりは穏やかな気候だと言えないこともない。

しかし、ロシア人の彼をキルギスに引き留めたのは彼自身いわく「自分はキルギスでなすべき仕事があり、応分の社会的地位も得ているが、ロシアでは『タダの人』にすぎない。そういう人生には耐えられない」ということだった。2003年当時キルギスにはまだ30万人ほどのロシア人がいた。皆が皆、彼のようにキルギス社会で認められた地位にあるわけではなく、やはりキルギスに見切

りをつけてロシアに移住する者が多かった。後年モスクワ日本センターの所長として働いていた時、センターのITをサポートするオレグ君がキルギス（ビシケク）からの移住組だと分かって大いに話が弾んだものである。

キルギスがキルギス人の国であることはもちろんだが、19世紀半ば以降中央アジアを南下するロシアの圧力に屈しキルギス諸部族はロシア帝国に順次組み込まれた。その頃からロシア人農民のキルギスへの大量移住がはじまり、最盛期にはロシア人が多数を占める100万人を超える非キルギス人がキルギスに定住した。

キルギスの総人口がほぼ400万人の時代4人に1人がロシア人など非キルギス人という時期があった。ロシア帝国に組み入れられて100年そこそこの間にこれだけの移民が流入したキルギス社会の変貌は著しい。キルギス人は移住してきた農民に古来の遊牧地を奪われ、そのうち慣れない農業に従事するようになり、第二次世界大戦中飢餓に迫られた遊牧民たちはかつて見向きもしなかった魚を食べるようになった。ロシア人からウオツカの味を覚えるのももちろん避けられなかった。

キルギスはユーラシアの中央にあるが、ソ連邦のなかでは外縁部にあった。そのため、ソ連各地の少数民族がキルギスに追放されたり、軍事技術の開発センターが僻遠の地とされたキルギスに作られたりした。19世紀半ばには貧しい遊牧民の地であったキルギスは20世紀後半には多様な民族が混住する近代社会となった。

編み物ブーム

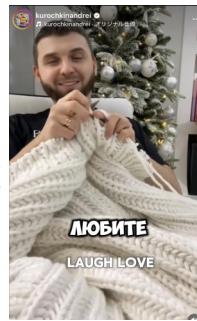
キタヤマ 忍

コロナ禍を機に編み物人気が世界に広がり、日本でもZ世代を中心に空前の編み物ブームが到来している。今やネットがブームの火付け役となり、ブームの中にも○○風デザインと言ったブームの風が吹いている。

さて、編み物といえばロシアを外すことはできないのである。おばあちゃんたちが自ら編んだ手袋や靴下を市場や街角で販売する姿は町の景色の一部だったし、10年ほど前にもそうやって稼いだお金で、夢だった海外旅行に出かけたおばあちゃんと若者の冒険談も話題になった。私もロシアの街角でおばあちゃん手編みのベレー帽を購入して散々使ったが、30年たつとも型崩れもせずに使うことができる。とにかく丈夫なのだ。

編み物が暮らしの一部に存在しているロシアでも、ゆっくりとニットブームが続いているファン層が広がっている。集中して無心で取り組めることや糸の感触など、メンタルヘルスにも良い点、シンプルな道具と仕組みながら非常に複雑で頭を使い、完成したものは実用的なのは変わらぬ魅力だ。これまでと違うのは編み物に「デザイン」が加わったことだろう。そして男性ファンがSNSを通して作品や編み物を楽しむ姿を発信することで、性別関係なく編み物を楽しむイベントが開催されるようになった。こういった流れはロシアだけではなく、様々な国でも同様に変化している。

日本では100円ショップで糸や道具を手に入れられる気軽さもブームに拍車をかけているが、ロシアでは逆に良質な自然素材や環境に配慮した再生素材が好まれている。単色



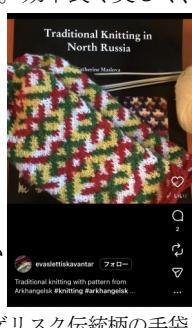
大人気の編み物デザイナー
Kurochkin Andreiさん

で編み模様に動きがあり、軽やかに見える作品が好まれる傾向がある。しばらく深い色が主流だったそうで、その反動なのか昨年辺りからピンク！黄色！と言った大胆な色使いが好まれている。人気のデザイナー兼編み物作家たちは鮮やかな色、軽やかさとは逆行するロープのように太い糸でガウンなど大胆な作品を編み、多くのファンを刺激している。

一方で伝統的な作品への愛も深まっている。いわゆる「おばあちゃんの」編み物だ。地域に家に伝わる編み方、絵柄、ニットで作られていたあれやこれやは、懐かしさよりも温かさと新鮮ささえ感じられる。専門書はロシア国内外で出版されている。

世界には編み方が3パターンあることをご存知だろうか？英國式、ドイツ式、そしてロシア式で、ロシア式は効率よく編むことに重点をおいた編み方と言われている。また編んでいた糸の最後と新たに追加する糸を一本につなぎ合わせる技法など素材を無駄にしない技術は、現代の社会的指向にマッチしている。幾つもの解説動画や投稿がその関心度を物語っているように思う。前述の私が購入したベレー帽もロシア式の編み物だ。効率良く美しく、とにかく丈夫なのはロシアに脈々と受け継がれてきた伝統技なのかもしれない。

編み方やパターンは動画やSNSで無料配信され、全くの初心者でも隙間時間に始められる。ニット帽や首元暖かなスヌードは日数もかからず始めやすい。世界的な編み物ブームに乗ってロシアンニットに触れてみてはいかがだろう。（ビデオグラファー）



アルハンゲリスク伝統柄の手袋