



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



ロシアのパン文化と黒パンの作り方講座

中村 悠人

こんにちは、協会会員の中村です。7月5日に開催されたユーリア・ストノーギナ先生による黒パン講座に参加いたしました。

先生はロシアのアストラハン出身で、文化や日本の研究、日口間のビジネスプロジェクトやロシア文学の日本人に向けた書籍の制作など多方面に活躍されています。料理に関しても講座を受講するだけでなく、ご自分で料理教室も開催されるほどの多才な方です。ご興味のある方は、ぜひお調べになってみてください。

先生の出身地を知らなかったため調べてみると、アストラハンはロシア南西部、ヴォルガ川下流のカスピ海沿岸にある都市で、キャビアやスイカの名産地ということです。特に、キャビアは世界有数の産地であり、漁獲量の関係で輸出が制限されているとのことですが、一度味わってみたいと思いました。ロシアの都市の位置関係について私は大まかな認識しか持っておらず、国土が広大なため無限に都市があるのではないかと感じてしまいます。今回を機に、ロシアの地理や文化についてさらに調べてみたいと思います。

さて、講座では、先生から黒パンの伝統、効能、大量生産と手作りの違いについて解説された後、事前に先生が焼いてくださった黒パンを試食いたしました。ロシアでは「Хлеб - всему голова (パンは何よりも大切なもの)」ということわざが示すように、パンは生活と切り離せない存在だそうです。我々日本人にとっての米に近い位置づけといえるかもしれません。

ソビエト時代には統一規格が定められ、全国どこでも同じ配合と味を保証できるようにするほど、国民にパンが安定して供給



れることが重要視されていました。痩せた土地や寒冷地でも育つライ麦から作る黒パンが一般的で、天然酵母の酸味がカビや乾燥を防ぎ、長期保存にも適していたことがその背景にあります。一方、小麦から作られる白パンは高級食材であったため特別な日の食べ物であったそうです。

工業化が進むにつれて、パン製造も大量生産へと移行しましたが、その結果、味が落ちてしまっ

たといいます。伝統的なパンは長時間発酵による豊かな風味と香りがあり、天然酵母の酸による保存性や消化の良さも備えています。対して、大量生産のパンは生産効率は良いものの、発酵時間が短く、人工的な保存料に依存するため、味が単調で硬くなるのも早いとのこと。そのため、ソビエト連邦崩壊後に誕生した世代の女性たちは、かつてあったその味を求め、自分でパンを焼こうとすると、先生はお話しされていました。

天然酵母のパンを焼くには最低で8時間ほどかかりますが、時間をかける分、乳酸菌や酸など、健康面においてヨーグルト以上の豊かな効能があるそうです。参加者の皆さんも、白パンや白米など白い食物よりも、ライ麦パンや玄米など黒い食材を食べた方が胃の調子が良いとおっしゃっていました。

味については、ライ麦のみでパンを作ると酸味が強くなりすぎるため、塩を入れるそうです。今回は1.6kgのパンに対して塩16g、つまり重さの約1%を使用したそうです。実際に見ると直径30cm弱、高さ10cmほどと大きく、ずっしりと重さを感じました。バターやイチゴのジャムと一緒に食べてみると密度が高く、数枚でおなかを満たされました。

また、青と金のコントラストで綺麗なグジェリ焼きという陶磁器も飾られていました。モスクワ近郊にあるグジェリ村で作られる伝統的な陶磁器だということです。

今回の講座を通じて、黒パンがロシアの生活文化に深く根付いた食べ物であること、そして伝統的な製法が持つ豊かな味わいと効能を学ぶことができました。実際の試食を含め、貴重な体験となりました。

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、ベテランのロシア人講師によりリーズナブルな金額で受けられます。見学は1回のみ可能ですのでお問合せください。こちらの定期クラスを受講される場合は、会員のためのクラスです。

●ロシア語の泉 (18)

日時: 2026年9月27日、10月25日、11月15日 14:30~16:00

費用: 会員7000円、一般8500円 (3回分)

講師: タチヤナ・スニコ先生

●ロシア民謡を楽しむ会

* 月に一回土曜日午後、カンディンスキー先生の指導でロシア民謡をみんなで歌います。アルト、バスが不足しておりますので、ぜひご参加ください! 10月17日(土) 麻布区民センターにおける「ふれあいまつり」に出演予定です。

* 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

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。

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

ポリオワクチン巡るソ連との絆—モスクワで上映会、400人超来場

北 森 遥

モスクワのロシア国営映画会社モスフィルムの映画館で7月14日、1960年代のポリオ（小児まひ）禍の日本でソ連製の生ワクチンの輸入実現に向けて、日本と旧ソ連（ロシア）両国の人々が奔走する様子を描いた日ソ合作映画「War—未来への伝言」の上映会が行われた。日本文化センター「赤とんぼ会館」が主催した。在モスクワの日本人や着物を着たロシア人女性ら400人以上が来場した。

映画は日本でポリオが流行した1960年代、ポリオで長男を亡くした母親が次男を守ろうと、生ワクチンの研究と開発をしていた博士を訪ねて日本からモスクワへ向かう所から話が始まる。一人の母親の奔走をきっかけに、日本でソ連製ワクチンの緊急輸入を求めて母親たちが声を上げ始める。主人公の母親役を俳優の栗原小巻さんが演じた。

日本で初めてソ連製生ワクチンの輸入に携わったイスクラ産業（東京都）が上映会を後援した。同社の初代社長を務めた石川士郎氏は第2次世界大戦後、中国でソ連軍の捕虜となった経験を持つ。シベリアに送られる途中で発熱し、ソ連の医療関係者に介抱されたことをきっかけにソ連や中国との医療品などの貿易を始めたと言われる。

イスクラ産業の鶴飼一司監査役は上映前にスピーチし「当時、社会主義国のソ連からワクチンを輸入することに日本の当局は冷淡だった」と当時を振り返った。

「輸入に多くの困難があったがワクチンを求める日本の母親たちの草の根運動が当局を動かした」と指摘。通常の状態



検定などの手続きを経ずに医薬品を緊急輸入することは当時異例とされたが、日本当局は最終的に1千万回分のソ連製ワクチンの輸入を承認した。「恐ろしい病気の終息に大きく貢献し、日本人の間にソ連に対する好意的な感情を育むことにつながった」と話した。

上映会が開かれた7月14日は、本作品のほかに、広島の被爆2世の日本人バレーナとソ連の青年との悲恋を描いた「モスクワわが愛」などを手がけ、2025年に亡くなったアレクサンドル・ミッタ監督の命日にあたる。

露日協会のガリーナ・ドットキナ会長は「記念すべき日に日口間の歴史的な出来事を振り返ることができうれしい」と述べた。ソ連から日本への輸入が成功した当時、領土問題などを巡り両国関係は緊張していたとして「政治情勢にかかわらず人道的な絆を育んだ人々がいたことは心強い。隣国とのつながりは極めて重要だ」と訴えた。

在ロシア日本大使館の林田卓1等書記官は「世界は現在困難な状況にあるからこそ、人と人とのつながりや相互理解、文化交流を維持することが極めて重要だ」と強調。上映会を通じ「ソ連とロシア、日本の共有する歴史の重要な一幕を思い起こし、人道や文化の分野における対話の価値を深く考えるきっかけとなればうれしい」と話した。

Три Спаса: главные праздники русского августа
三つのスパース（救世主祝日）：ロシアの8月を彩る主要な祝祭

スニトコ・タチヤナ

8月、ロシアの正教徒は「スパース」（「救世主」イエス・キリストに由来する言葉）と親しまれる3つの重要な祝日を迎えます。これらの祝日は、教会の伝統だけでなく、古くから伝わる収穫の民俗習慣とも深く結びついています。

最初のスパースは、8月14日の「蜂蜜のスパース（メド・ヴィ・スパース）」です。この日を境にミツバチは蜜集めをやめるとされ、養蜂家たちはその年最初の蜂蜜を採り始めます。教会で蜂蜜を聖別（お清め）してもらい、ポピーシード（ケシ）のパイを焼いて親しい人々に振る舞うのが習わしです。また、この日から厳格な「生神女就寝（ウスペンスキー）の断食」が始まります。

2番目のスパースは、8月19日の「リンゴのスパース（ヤプロチヌイ・スパース）」で、教会の重要な祝日である「主の変容祭」と同じ日です。民俗暦において、この日は秋の訪れと自然の変容を象徴しています。信徒は、この日を迎えるまで新しい収穫のリンゴを食べるのを控える習慣がありました。19日にリンゴを教会に持参して聖別した後は、パイやジャムにしたり、蜂蜜と一緒にオーブンで焼いたりして楽しめます。

最後のスパースは、8月29日の「ナッツのスパース（オレホヴィ・スパース、または麦のスパース）」です。この時期になると森のヘーゼルナッツが実り、畑では小麦の収穫が終わりを迎えます。この日の主な伝統は、新麦の粉でパンを焼くことで

す。聖別された丸型パン（カラヴァイ）を家族みんなで分け合い、1年間の豊かな暮らしを祈ります。「スパース」は、キリスト教の信仰と、大地での労働や自然の恵みへの敬意が調和を保ちながら融合したロシア文化の独自の姿を映し出しています。

* Ключевая лексика (祝祭と伝統に関する単語)

Православные христиане 正教徒、救世主（主にイエス・キリスト）。

В народе называют 民間では～と呼ばれている。Обычай 習わし、風習。Сбор урожая 収穫、Пасечник 養蜂家。

Качать мёд (遠心分離機で) 蜂蜜を採る、搾る。

Принято (что-то делать) ～するのが習わしである、一般的である。

Освящать / освятить (教会で水など注ぎ) 聖別する、お清めする。

Пост (Успенский пост) 断食、精進期間（生神女就寝の断食）。

Знаменовать 象徴する、前兆となる。Преображение 変容。

Верующий 信徒、信仰深い人。Плод (мн.ч. плоды) 果実、実、Каравай (祝い用) 大きな丸型パン。остаток 豊かな暮らし、裕福さ。

Отражение культуры 文化の反映。Переплетаться / переплестись 密接に結びつく、織り交ざる。Тесно связан с (чем-либо) ～と密接に結びついている。Совпадать / совпасть с (чем-либо) ～と（時期や内容が）重なる、一致する。Символизировать наступление (чего-либо) ～の訪れを象徴する。Делить между членами семьи 家族の間で分け合う。Гармонично переплетаться 調和を保ちながら融合する、見事に織り交ざる。

ウズベキスタン便り

ナマンガン州の学校・幼稚園改革2

後藤 三加子

ウズベキスタンの学校は9月に始まり5月末に1年間が終わるため、現在は夏休み中です。そして、まもなく始まる新年度のスタートに向け準備が進められているところです。幼稚園には長期の休みはないため、日々の活動と共にその準備も進められています。

私が加わった2月からの取組みの中で重視してきたのが、道徳教育と日本の学校教育の特徴である「特別活動」です。この特別活動「Tokkatu」は今、ウズベキスタンだけでなく海外の国々で注目されています。特に、ウズベキスタンでは生徒達に役割を与え、積極的にクラスのために活躍するための当番活動「to-ban」が進められています。クラスの生徒をいくつかグループに分け、教室や廊下の掃除を担当します。ホウキで掃き、モップで拭き掃除をし、黒板をきれいに…と自分達が使った所を自分達できれいにします。給食を取り入れている学校や幼稚園では、食器並べや配膳、食後の食器の片付けの手伝いなどを行っています。校庭に割り振られたクラスごとの学級園に花や野菜を植え、水やり草取りなどの管理を分担して行ったりもしています。

もう一つの重点の道徳教育については単にマナーやきまりを生徒に強要するだけではなく、どうしてそうするのか、なぜそうするのが良いの



かを一人一人に考えさせる授業を取入れてきました。それと同時に学習の準備や整理整頓など、毎日の小さな習慣作りにも力を入れてきました。

この様な活動を通し、日々の取組みを大切にすることで生徒達は学級集団を意識しその一員であることや協力することを経験し、自分の役割を自覚し責任感が育ち、達成感を得ることに繋がったとのこと。そして、この影響は学校生活だけではなく家庭に帰ってからの生活にも影響を与え、家の中でも進んで働き、学校生活の様子が家庭で話題になることが多かったとのこと。

7月には州の教育職員、学校長、幼稚園長、教育関係者等で編成された29名の視察団が東京、千葉、埼玉の国・公・私立の幼稚園や小中高校、大学、図書館等の教育関連機関を訪問し、施設や活動の様子を視察し、意見交換等も行われました。今回の研修で日本の学校は、知識を教えるだけではなく

人間を育てる事を優先事項としている、ナマンガンの教育改革の為に大いに学ぶところがあつたと結論づけています。

現在は5月までの取組みを振り返り、日本視察での気づきを生かし、今後ナマンガンの教育をどの様に計画し、進めていくのかについて日々熱い議論が交わされています。

(ナマンガン州教育アドバイザー)

ゴキブリの話

大原 翔

新聞を眺めていて、インドの「ゴキブリ人民党」という団体の記事が目にとまった。インド政府高官が失業中の若者を「ゴキブリ」にたとえて揶揄する発言をしたことに反発し、若者たちが教育大臣の更迭などを求めて抗議活動を展開した。その中心となった団体の名が「ゴキブリ人民党」である。活動は功を奏し、教育大臣は辞任した。現在は事態も沈静化したと報じられている。

ゴキブリは世界各地に生息している。しかし、この昆虫名は、一般に好んで使われるものではない。その負のイメージを逆手に取って「ゴキブリ人民党」と名付けたところに、この団体の狙いがあり、強いインパクトを与えたのだろう。このニュースに接して、千野栄一著『言語学のためのしみ』（大修館書店）を思い出した。同書には、「ゴキブリラーメン」という商品名が、言語学的に商品としても成功する可能性の可否についてユーモラスに論じた一節があった。

ロシアにもゴキブリは生息している。厳しい冬には死に絶えてしまうのではないかと思いがちだが、集中暖房が完備された住宅では、台所の冷蔵庫の下などでたくましく生き延びている。以前、モスクワへ出張するたびに、現地駐在の同僚から「ゴキブリホイホイ」を持ってきてほしいと頼まれたものだった。モスクワのそれは、日本のものとは種類が異なり、体長一センチにも満たない小型で、薄茶色をしている。日本製の「ゴキブリホイホイ」は効果抜群だと、同僚は太鼓

判を押していた。

ロシア人の姓には、動物や昆虫に由来するものが少なくない。例えば、狼はヴォルコフ、蚊はコマロフ、熊はメドヴェージェフ、すずめはヴォロビヨフ、うさぎはザーヤツ、蟻はムラヴィヨフ、カラスはヴォローニン、鷺はオルロフなどである。こうした姓の人と会ったり電話で話したりする際、その動物や昆虫を連想することはまずないだろう。ところが、モスクワ勤務の同僚の取引先幹部にタラカーノフさんという人物がいた。ロシア語でゴキブリは「タラカン」というから、タラカーノフさんは、いわば「ゴキブリ氏」である。同僚は、この人物との厳しい交渉の最中、自宅の冷蔵庫の下をぞろぞろと動き回る薄茶色の小さなゴキブリを思い浮かべてしまい、困ったと笑っていた。

最近では、ロシアでも日本でも、ゴキブリをあまり見かけなくなったような気がする。五木寛之は『ゴキブリの歌』の最後で、「多数の仲間を繁殖させる家つきのゴキブリよりも、放浪のゴキゴキブリでありたい」と書いている。とはいえ、放浪するゴキブリが増え、家の中のゴキブリが減ったというわけでもあるまい。ちなみに、『研究社露和辞典』でこの虫の項を見ると、「ゴキブリ亭主」のロシア語訳まで載っている。これは、同辞典の編者である藤沼貴教授らしいユーモアではないかと思う。

私のキルギス (4) —他人の空似？

浜野 道博

日本人とキルギス人の容姿は実によく似ている。ビシケクの町中でキルギス人と間違えられキルギス語で道を聞かれることが多い。あまりにも似ているので「その昔、魚の好きな兄は東に行き日本人になり、肉の好きな弟が残ってキルギス人になった」という小話がまことしやかに語られている。1990年代後半急速に日本に接近していたアカーエフ大統領時代に作られた小話といわれ、作者が誰かもだいたい見当はついている。

キルギス人はチュルク系民族でコーカソイド、つまりヨーロッパ人のはずだがなぜかモンゴル斑がでる。司馬遷「史記」に登場する「鬲昆」は「キルギス」の音写と推定されているが、背丈が高く色白で碧眼とあって現代キルギス人との関連は解明されていない。そのうち最新のゲノム解析がキルギス人と日本人との相似性の謎まで解き明かすかも知れないが、兄弟のままそっとしておいても良いのではないかな。

キルギス人にもっとも近いのはカザフ人のようだ。彼らの言語の差異は方言程度で、互いに自国語で話している場にしばしば立ち会ったが意思疎通に問題はなかった。歴史のある瞬間にこの両民族は一つの集団として生きていたのではないかと思う。100年くらい前まで今のカザフ人はキルギス人と呼ばれ、今のキルギス人はカラ・キルギス (黒いキルギス) 人と呼ばれていたこともある。もっともそれはロシアによる誤称だとカザフ人は言い、結局この二つの民族の因縁につい



ては今のところ消息不明である。

キルギス人は険しい山岳地帯に住む遊牧民族である。遊牧といえば家畜とともに広い草原を東西南北に移動すると思いがちだが、山岳国キルギスでは平原が限られていて、キルギスの羊飼いは家畜を連れて冬は低地、夏は高地へと山地を上下に移動しつつ放牧している。そういう上下の遊牧を Transhumance (移牧) と言うらしくスイスでも同じ放牧形式が見られる。

余談になるが、そういうキルギスにスイス人はどこか親近感があるらしく、キルギスにスイスから観光客はくるし、スイスの国際協力機関はキルギスのエポス (口承文芸) の保存のため援助を行なっていたりする。スイスの平均標高は1350m、キルギスは2988m、倍違うのをみてもキルギスの風景が想像できよう。こんな高地に住んでいると強い日差しで肌が黒くなる。確かにキルギス人はおしなべて肌の色が少し濃い。カラ・キルギスということか。年長の女性は頭から顔にかけて頭巾のような白い布を伝統衣装として巻き付けていることがある。ただしムスリム女性のヒジャブではない。

ところでカザフスタンの平均標高は387m。カザフ人はどこか色白い。たまたまそうだったのかもしれないが、私が会ったカザフ人男性はおしなべて華奢な印象だった。一方キルギス人男性は小柄だが筋肉質で格闘技が抜群に強い。チュルク系諸民族には相撲に似た伝統的格闘技Kuresh (Koreshe)がある (図)。そのうちキルギス出身の関取が生まれるかもしれない。

詐欺の手口は同じ？

キタヤマ 忍

今や世界中の、特に電話を持つ者全てが詐欺の標的だ。ロシア版オレオレ詐欺では家族が事故で生死をさまよったり、犯罪で刑事訴追されそうだったり。家族を救う金品は受け子に渡す流れだ。ロシアでの今年の詐欺被害総額はすでに1380億円を超え、返還されたのは1割に満たないと言われている。AIや社会情勢を巧みに活用してデータ分析、心理状態を操り、セキュリティ強化も何のその、である。

ロシアでの電話詐欺の歴史は2019年に偽労働監督官が登場、それから偽銀行の音声ガイダンス、有名人の偽SNSアカウントからの接触、通話で声を盗み生体認証を突破、偽の個人情報漏洩事件捜査で個人情報を取得、日本などの国番号を使った偽ロシア国内電話番号の使用、簡単で高報酬な仕事の登録サイトでフィッシング詐欺、故人のフェイク画像を使った恐喝、キャンペーンの当選で高額プレゼント偽装、とターゲットの幅も手法も年々多様化している。軍の登録・入隊、裁判など実際の公的記録を利用した事件も多く、「担当者」と画面越しに顔を合わせて信頼を得る手法も常態化。ロマンス詐欺も後を絶たない。

日本のマイナンバーに似たシステム「ゴスウスルギ」の情報は常に狙われている。病院の予約や大学の授業用ウェブサイトが偽物と知らずに登録してしまい、ゴスウスルギの情報を利用されて借金を抱えたり犯罪行為に使用されたり、さらには子どもたちがゲーム課金だと思って資金洗浄に加担して

いた例もある。そんな現状に政府も黙っているわけではない。法整備や各機関のセキュリティ強化が進められてきたが、詐欺集団は古典的な対面詐欺を復活させる。

警察官やガス会社を装って訪問し家に侵入。あるいは「医師が推薦する」医療機器や栄養補助食品の販売。個人情報のみならず家の中の情報が流出して後日窃盗に遭うことも指摘されている。公共料金の支払い用偽QRコードも出回っている。

ロシアも日本も詐欺の手口に国境はない。主に高齢者と子供が狙われているのも変わらない。もし詐欺にあったなら？ 政府関連団体はこう呼びかける、「恥ずかしいと黙っているのは最大の間違いだ。何度も被害に遭い大きな問題に膨れ上がってしまう。必ず警察や銀行に報告してほしい。」そして家族とはお互いを確認できる合言葉を決めておくこと、各社が提供しているセキュリティサービスの利用も勧めている。例えばロシア大手銀行の「身近な大切な人」というサービスは、不審な取引があった場合には事前に指定した人に銀行から連絡が入り、その人が許可するまで取引は保留にされる。

『家族や友人の対話があれば詐欺を防ぐことも、被害を最小限にもできるでしょう。』詐欺の注意喚起の記事にあったこの一文が、詐欺被害の本質をついているように思えてならない。

(映像作家)