

2016年12月 Vol.59

VIVA!

ひめじ

中文简体

提供给居住在姬路的外国人的生活信息杂志

人物采访	・・・P1
地产地消	・・・P2
去参加农副水产品直销活动吧!	・・・P3
火锅料理 ☆☆☆什锦火锅☆☆☆	・・・P4
冬季的节能取暖	・・・P5
编辑后记	・・・P6

发行 公益財団法人姫路市文化国際交流財団 信息杂志编辑志愿者小组 <http://www.himeji-iec.or.jp/>

<人物采访> 施宇哲先生

施先生来自台湾的高雄市，2015年4月来到姬路独协大学大学院留学。他现在在言语教育研究科学习。



Q: 请告诉我们你是如何对日本感兴趣的。

A: 我8岁开始学习羽毛球，曾经被选过县代表。但是我在高二时，有过两次大受伤，想当羽毛球选手和教练的梦想就没法实现了。当时我在寻找羽毛球以外的爱好，正好对日语感兴趣了。

Q: 你是怎样学了日语?

A: 我看日本电视剧，有不会的单词就记下来，还有把自己的发音录下来，反复听练习。我反复看同一个电视剧，注意看用那些单词时的表情，语调。

Q: 来日本以后施先生对什么感到吃惊?

A: 日本人很重视垃圾，街上没有垃圾很让人吃惊，台湾城市也干净，但是到乡下还是不够卫生。日本人很讲究礼仪，关西方言跟标准语大不同，也很吃惊。

Q: 没有课程时你怎么渡时间?

A: 为了交朋友我参加大学里的合气道部和姬路的乒乓球俱乐部，我很感激大家辅助我的日本生活。能跟各种年龄的人交流，理解日本家庭和文化，我觉得很高兴。

Q: 你将来的梦想是什么?

A: 我先要在日本企业就职，积累社会经验。之后我要利用这些经验回台湾当老师。

产地地消

大家知道“产地地消”这个词吗？从字面意思上，本地采摘的农产品在本地消费。不但能够吃上新鲜的高营养价值的当季食材，还能提高本地的食物自给率，还有保护环境、促进经济等各种好处。姬路市设定每月 23 日、24 日为“姬路产地地消日”。

姬路市的农产品介绍

太市的竹笋 生产地：姬路市西部的太市地区

季节：3 月- 5 月

特征：柔软、纹理细腻、涩味少。人们常说“京都产形状漂亮，太市产的味道好。”

推荐料理：生竹笋片、竹笋章鱼饭、竹笋的咸亨海味、煮嫩竹笋等

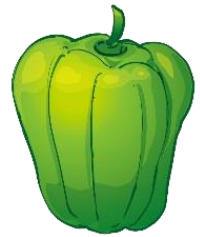


姬路莲藕 生产地：姬路市西南部的大津区勘兵卫地区周边

季节：9 月-2 月

特征：色白柔软、松脆有嚼劲。

推荐料理：醋莲藕、水煮莲藕、莲藕天妇罗、炸莲藕盒子等



特大青椒 生产地：佐用郡佐用町

季节：7 月、8 月

特征：最大 20 厘米、重达 100 克左右（普通品种的 3 倍大小）。

肉厚且有甜味、无青椒特有的青臭味。

推荐料理：蔬菜色拉、炭火烧烤、青椒包肉



網干香瓜 生产地：網干地区

季节：6 月-8 月

特征：高糖度味道甜、食后口感清爽十分爽口

姬路和牛 生产地：姬路市等西播磨地区

特征：食用肉评级 5 等级中、4 等级以上认定的黑毛和牛。

其中具有但马牛基因的牛更是被评为“高级姬路和牛”。

姬路和牛推介吉祥物“HIMEMARO”诞生！



在本号第 3 页介绍的直销店中，还可以买到很多当地食材。

在与生产者以及当地人的交谈，一定会让您拥有一个非常完美的购物历程。

姫路和牛PRキャラクター

ひめまろ

去参加农副水产品直销活动吧!

★ 巴士蔬果店 姬路店

时间 平时 10:00~19:00 周末及节假日 11:00~17:00
场所 神姬大厦 1 楼(旧巴士等候厅)
早上采摘的蔬菜及日用食材、农产加工品出售中



★ 姬路市场

时间 2017 年 1 月 20 日(周五)・3 月 17 日(周五) 15:00~18:00
场所 姬路站北 繁华交流广场 中央地下通道
姬路市内农家生产的新鲜农产品和使用当地食材制作的熟食、农产加工品出售中。



★ 姬路鲜摘市场(TORETORE 市) 網干海蛎节

时间 2017 年 2 月 5 日(周日) 10:00~15:00
场所 ECO PARK ABOSHI
从山阳电铁网干站乘坐免费巴士 15 分钟到达(一小时一班次)

★ 二阶町交流新鲜市场 播磨家乡特产市场

时间 则上每个月的第一个周五、周六
但是 2017 年 1 月的 13 日(周五)、14 日(周六)
9:00~17:00(售完为止)
场所 二阶町商店街特设会场

★其它, 还有 1 月 JF 姬路坊势鲜摘市场(TORETORE 市)(白滨町)的「海蛎展」, 3 月份「市民交流早市」和「玉筋鱼节」也预定同时举行。

『好想去! 好想吃! 姬路的店 超美味!』

介绍使用姬路产食材的市内餐饮店 70 家

介绍姬路农副水产品的直销店 48 家

食材日历

这个小本子由农政总务科(市政府 9 楼)和市政信息中心(同 1 层), 及市政府各支所分发。在其网站也有登载。



火锅料理

☆☆☆什锦火锅☆☆☆

日本的冬季空气干燥，寒风凛冽，很是寒冷。在这样的季节，做起来方便，吃起来暖乎乎的火锅料理是很多人的首选。在此，向您介绍什锦火锅，您不妨试着做看看。

材料（4人分量）

○白菜	1/4 棵	* 水	2000 ml
○青菜（菠菜、春菊、小松菜等）	1 束	* 料酒	5 大勺
○白葱	1 根	* 酱油	5 大勺
○胡萝卜	1/4 个	* 浓汤汁	2 大勺
○鸡腿肉	1 块儿	其他调味料（青葱，辣椒等）	少量
○鱼，海鲜类（白肉鱼，虾，贝类等）	适量		
○蘑菇（平菇，香菇，金针菇等）	1 袋儿		
○豆腐	1 块儿		

事先准备内容

- 白菜·青葱切除根部，切成5厘米长度。
- 白葱斜着切好。
- 胡萝卜切成5毫米厚度的圆形。
- 鸡腿肉，鱼贝类，蘑菇，豆腐等均切成便于食用的大小。



制作方法

- ①将*的调味料放入锅内，中火加热。
 - ②煮开后，放入切好的材料。
- ※青菜请勿煮太久。
- ③煮好以后，与蘸料一起盛入小碗内，再加上其他调味料，即可食用。
- ※剩下的火锅汤，可放入乌冬面、荞麦面，也非常好吃。

这里介绍的是最简单的什锦火锅的做法，市面上也有番茄、豆奶、泡菜等口味的火锅底料。用它们可以很轻松的完成火锅料理。

在聚会等特别的日子，用现在正逢时节的帝王蟹做热腾腾的火锅，大伙儿围坐在一起热热闹闹地吃，听起来是不是很不错？

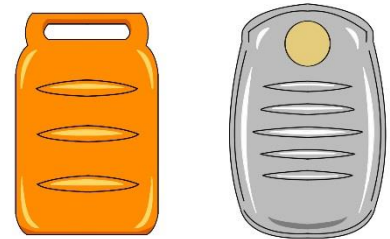


冬季的节能取暖

天气越来越冷，根据气象厅的信息，从现在起一直到 2017 年 2 月，预计西日本的气温处于与往年相同或更低水平。在此，向您介绍节约电费的「节能取暖物件」。

《热水宝》

如右边所示的金属或塑料制成的容器内，装入 80℃左右的热水。为了防止烫伤，裹上布料护套，放入被窝内睡觉。可持续 24 小时取暖。除此之外，也有用微波炉加热的。大约能保持 7 小时。



《桌被》

桌被是日本传统的取暖用具，桌子下方设置加热器，再盖上被子而成。比起空调或散热器，桌被的电费大约是一半。桌被下方设置隔热材料，保温效果更佳。



《一次性发热贴》

一次性发热贴在便利店，药妆店均有销售。另外还有充电式的发热贴，可通过一般家庭用电源或电脑的 USB 接口充电，可保 5 小时的热量。



《能穿起来的毛毯》

用带有袖子的毛毯，连脚一起盖好了，即使空调或桌被的温度调低一点也不会觉得冷，这样能节约电费。

《围脖·膝盖毯》

冷气一般从脚跟处袭来。围好围脖，盖上膝盖毯，可缓解低温带来的不适。



空调温度设置到 20℃左右 !

即使有了这些节能取暖用品，没有空调或加热器，在冬季有时会很难熬。为了节约电费，减少 CO₂ 的排放，尽可能将空调温度设置成 20℃左右，并有效地使用节能取暖用品吧。

◇◆◇编辑后记◆◆◇



第 56 号信息杂志里介绍了从广峰山到增位山的徒步路线，我们有些翻译和编辑志愿者一起去享受徒步旅行了。那天（4 月 18 日）在广峰神社举行了【走马式（让马奔跑预测是否丰收的仪式）】的祭神仪式，看到在神社内奔跑的马，我们很兴奋！在姬路有很多有趣的历史活动，跟我们一起找一找吧。

2017 年也请多多支持「VIVA!ひめじ」！

翻译和校对者

英语：泷本智子、八田登志子、砂川奉章、冈部罗茜、Jessany Williams

中文：津田美花、金贞善、洪玉英、山南美枝、曾宁

西班牙语：吉井静香、清水健一郎、服部智惠

葡萄牙语：长谷川由真、泷浪えに、山本由布、长尾美咲

越南语：Phan Thi Minh Xuan、Tran Thi Thanh Ha、Le Van Long、Pham Thi Le Thuy、
Dinh Thi Thu Trang

在此仅登出获得同意的义务人员的名单，谢谢大家的帮助。

「VIVA!ひめじ」的背面载有公益财团法人姬路市文化国际交流财团（国际交流担当）的网页，（<http://www.himeji-iec.or.jp/>）从这里也可以阅览本报。

下一期预计在 3 月发行。敬请期待。我们期待着各位的意见和感想。如有兴趣成为志愿者，进行翻译，母语的确认，也请按下面的方式联系我们。

联系方式

公益财团法人姬路市文化国际交流财团

〒670-0012 姬路市本町 68-290 国际交流中心 3 楼

TEL: 079-282-8950 FAX: 079-282-8955

Email: info@himeji-iec.or.jp