

## 発見！体験！地球市民キャンパス ～わたしのくらし みんなのみらい～

### 第1部 「異文化理解コース」を体験しよう

NIC地球市民教室登録外国人講師・川崎マリアさんから、出身国フィリピンの文化についてお話を聞きました。

世界のさまざまな国・地域の影響を受けたフィリピンの、食文化や学校、子どもたちの様子などをご紹介いただきました。

### 第2部 「チャレンジコース」にチャレンジ！

2つの分科会に分かれ、それぞれのテーマについてアクティビティを通して参加者が意見を出し合いながら考えました。

#### ●フェアトレード

“チョコレート”を題材に、児童労働や貧困、平和について考えました。そして解決の1つの方法である「フェアトレード」について学びました。講師は、「NIC地球市民教室」チャレンジコース登録団体「名古屋フェアトレード・タウンにしよう会」が務めました。

#### ●多文化共生

川崎さんから、日本に来たきっかけや日本人とのコミュニケーションで困ったことについて聞きました。また、避難所を舞台にしたロールプレイを行い、どうすれば誤解や摩擦を生まず、みんなが気持ちよく過ごせるかについて考えました。

### 第3部 ふり振り返り

「SDGs(持続可能な開発目標)」を切り口に、分科会のテーマから「自分の暮らしや身近な事柄の中で、今起きていること」が、世界や未来につながっていることを知りました。そして「わたしのくらし みんなのみらい」のために「自分にできること」「誰かと一緒にできること」「誰かに任せること／任せるために自分がすること」を考え、発表しました。

みなさんも学校で、グループで、  
世界のこと、地域のこと、知って体験して、考えてみませんか？

【NIC地球市民教室】についてのお問合せ 交流協力課 ☎ 052-581-5691 ✉ koryu@nic-nagoya.or.jp



### 「NIC地球市民教室」とは？

外国人講師やNIC職員などが学校や地域に出向いて講座やワークショップを行う、NICの国際理解教育事業の1つです。外国紹介を通して異文化の理解を深める「異文化理解コース」と、貧困や教育、多様性など、世界や地域の現状について考える「チャレンジコース」があります。

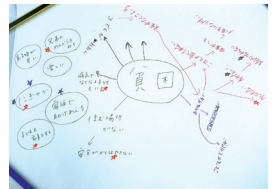
商品の”向こう側”を見て  
購入したい

「やさしい日本語」で  
話しかけたい

今後もこのような場に  
積極的に参加して  
さまざまな人と出会い、  
意見を交わりたい



▲フィリピン文化のお話



▲貧困について考えました

# 世界のレシピ

～ みんなで作ってみよう！～



## ビーフ ニラガ (牛肉煮込み)

川崎マリアさん(フィリピン出身) NIC地球市民教室講師

私が来日した時は、外国人は今ほど多くなく、輸入食材を入手できるお店はありませんでした。日本食にまだ慣れることができず、寂しい思いをした時に思い出したのは母の料理でした。私は料理を作るのが得意ではありませんでしたが、そんな私でもやさしく作れたのがこのニラガでした、だって煮込むだけです。日本で材料が買えるし、栄養たっぷりのスープは心やかからも温まります。皆さん、ぜひ作ってみてください。

### 豆知識

フィリピンには、サバという種類のバナナがあります。日本にあるバナナとは違って、調理用で煮たり焼いたりする他に、料理の材料としても使います。時々、日本のスーパーマーケットでも見かけますが、これにはビタミンA、B、Cや食物繊維、鉄が含まれています。ほどよい甘味が肉の癖を取って美味しくします。ニラガは肉や野菜のエキスをたっぷり含んだスープ料理なので体力回復に最適です。牛肉のかわりに豚肉やオックステールも使えます。食べる前にナンプレー(フィッシュソース)を少し加えるとさらに美味しくなるよ！



### 材料

牛肉(シチュー用、骨付きでも良い) ..... 300~400グラム  
 生姜 ..... 20グラム(薄く切る)  
 玉ねぎ、チンゲン菜、キャベツ、インゲン、  
 じゃがいもなどの野菜 ..... 適量(食べやすい大きさに切る)  
 ビーフブロス(出汁) ..... 4カップ  
 (またはコンソメキューブ2個と水4カップ)  
 水 ..... 4カップ  
 サバ(バナナの種類) ..... 6本(トウモロコシ 2本でも良い)  
 皮をむいて3つに切る  
 塩 ..... 小さじ1杯(お好みで)  
 コショウ ..... 小さじ1/2杯(お好みで)

### 作り方

- ① 牛肉をひと口大に切る。牛肉・生姜・玉ねぎ・塩・水とビーフブロスを入れた、アクを取りながら柔らかくなるまで煮込む。圧力鍋を利用しても良い。
- ② 柔らかくなったら、じゃがいもとサバ(又はトウモロコシ)を入れて、さらに柔らかくなるまで煮る。
- ③ 残りの野菜を入れ、5分ぐらい煮込んで、塩で味を整え、お好みでコショウを加える。

