

《Contents》

- P.1
Radiant People
- P.2
Tips to make you warm
- P.3
Let's prevent the influenza!!
- P.4
EASY Japanese Cooking

もくじ
《目次》

- P.1
かがや ひと
輝き人
- P.2
あなた ほうほうおし
温まる方法教えます
- P.3
よほう
インフルエンザを予防しよう!!
- P.4
にほん かんたん かていりょうり
日本の簡単な家庭料理

Radiant People ▶ かがや ひと
輝き人 ▶

In this corner, we introduce impressive foreigners in Akita.

かがや ひと あき た けんざいじゆう かがや がいこくしゆぶん かた しゆうがい
「輝き人 ▶」のコーナーでは、秋田県在住の輝いている外国出身の方をご紹介します。

In the 7th issue, we are presenting Mr. Farshad Manafi who owns a shop called Royal Bazar Co., Ltd. He specializes in dealing Persian rugs, and his rugs are sold all around Japan.

こんかい ぜんこく せんもん あつか しごと
今回は、全国でペルシヤじゆうたんを専門に扱う仕事をしているマナフィ・ファルシヤドさんです。



Name: Farshad Manafi Gender: Male
Country of origin: Iran Length of stay in Japan: About 10 years
Occupation: Representative Director of the Royal Bazar Co., Ltd.
Name of the Shop: Royal Bazar Co., Ltd.
Shop homepage address: <http://royalbazar.co.jp/>
Shop mailing address: 3-33 Senshu-yadomechou, Akita-shi, 010-0877 Akita

なまえ だんせい
名前 : マナフィ・ファルシヤド (Farshad Manafi) さん 男性

しゆっしんこく ざいにちれき やく ねん
出身国: イラン 在日歴: 約10年

しよくぎょう かぶしきがいしゃ だいのうとりしまりやく
職業 : 株式会社ロイヤルバザール代表取締役

みせ
お店 : ロイヤルバザール ホームページ: <http://royalbazar.co.jp/>

みせ ばしょ あき た し せんしゅう や どもちよう
お店の場所: 〒010-0877 秋田市千秋矢留町 3-33

① Please tell us about your job.

I came to Akita City, which is my parents-in-law's hometown, in October 2011. After settling down in Akita, I soon opened a new shop called Royal Bazar Co., Ltd. A year has passed since then. In my store, I mainly sell Persian rugs, but I also sell goods from all over the country. Please visit my shop any time. You will find many beautiful, interesting goods from around the world. My wife loves Latin music focused around Cuba. I have a vigorous and active personality. Sometimes, I plan tours and take some Japanese tourists to Cuba.

しごと あし
① お仕事について教えてください。

ねん がつ つま じつか あき た し き みせ ひら ねん ち
2011年10月に妻の実家がある秋田市に来て、「ロイヤルバザール」というお店を開き1年が経ちました。そこ
ちゆうしん きまごま く に ざっか ほんばい すてき ざっか
ではペルシヤじゆうたんを中心に、様々な国の雑貨を販売しています。素敵な雑貨がたくさんありますので、
いちどあそ ぎ つま ちゆうしん おんがく だいま りよこうきやく つ
ぜひ一度遊びに来てください。妻はキューバを中心としたラテン音楽が大好きです。キューバへ旅行客を連
れで行くなど精力的に活動しています。

② Please tell us your favorite phrase or words.

I like the Japanese word 'KONJOU' which means strong spirit or willpower in English. If you don't have a lot of this spirit or willpower, it would be very difficult to live in a foreign country. I have two future plans, to build an Iran Palace and to plan a tour to Iran. I want to change the bad image people have related to current Iran. Japan and Iran (Persia) have a history of cultural exchange via the Silk Road. I hope that my company will work as a bridge to strengthen the international understandings between the two countries.

す ことば あし
② 好きな言葉を教えてください。

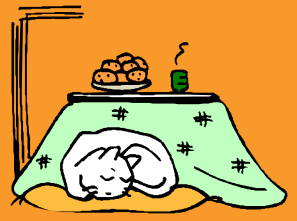
す ことば こんじよう がいこく せいかつ こんじよう なに しゅうらい かん た
好きな言葉は「根性」です。やはり外国での生活は根性がないと何もできません。将来は「イラン館」を建て
つく いま よ か にほん
り、「イランツアー」を作ったりなど、今のイランの良くないイメージを変えたいです。日本とイラン(ペルシヤ)は、
つう おかし ぶん か こうりゆう わたし いま かいしゃ つう こくさいこうりゆう ぶん にほん
シルクロードを通じて昔から文化交流がありました。私は今の会社を通じて国際交流を深め、イランと日本
の架け橋になりたいと思っています。

Tips to make you warm.

ぬぐだまるしび、おへるっす

あなた ほうほうおし
※ 温まる方法教えます

Akita has severe winter weather. Low temperature and snowy days might continue for several days. We would like to share with you some ideas to make you cozy and warm during the long, cold winter season.



あきた ふう ゆき きび さむ つづ さむ ま すこ かいてき す さむ たいさく と あ
秋田の冬は、雪と厳しい寒さが続きます。寒さに負けず、少しでも快適に過ごしてもらえよう、寒さ対策を取り上げました。

しつないへん

Preparations to do in your room / 室内編

'SUKIMA' tape:

Cover the crevice with a 'SUKIMA' tape (crevice covering tape). When there are cracks or crevices, the cold air outside will flow into the room because of the wind. To prevent this, cover the crevices in the walls and doors with 'SUKIMA' tape. 'SUKIMA' tape has an adhesive side and the other side shaped like a sponge.

スキマテープ:

部屋に隙間があると、どうしてもそこから冷たい風が流れ込んできます。それを防ぐために、隙間があるドアや扉に隙間テープを使いましょう。隙間テープは片面が粘着面となっており反対側はスポンジになっています。



Bubble Wrap:

Cover the inner side of the window with bubble wrap. Bubble wrap is a buffer sheet to wrap around items when you ship or mail fragile goods or products. The air inside the bubbles of the sheet work as a shield to separate the room temperature and the cold temperature outside. Bubble wrap prevents the cold air from coming into the room. It also prevents the warm air from going out of the room, which might lower the room temperature. In the daytime, it also prevents the dew condensation.

きほうかんしょうざい 気泡緩衝材:

物を配送するときに包むシートを窓に貼ります。シートの中に含まれる空気が、ガラスと部屋の中の空気を遮って、部屋から熱が奪われたり、外から冷気が入ってきたりするのを防ぎます。昼間は結露も防いでくれます。



Goods to make you warm / グッズ編

あきた ざいじゅう

※recommended from the AIA staff / ※こちらは秋田在住のスタッフからのおすすめです。

Blankets:

Bring at least one blanket to work or to your car to cover up.

ひざかけ:

職場のデスクや車の中に一枚あると、ちょっと寒いとき使えて便利です。



'YUTANPO':

'YUTANPO' is something like a hot-water bag or hot-water bottle. Pour in some hot water inside a bag or a bottle, seal it, and then place it inside your beddings before you go to sleep. You can also put it near your feet when working at your desk, or in any other ways you like.

ゆ 湯たんぽ:

寝る前に布団の中に置いたり、デスクで足元に置いたりとは使い方は様々です。



Hot carpet:

Good for people who can't use the heater. It'll get warm from feet.

ホットカーペット:

ストーブが使えない人におすすめです。足元から温かくなりますよ。



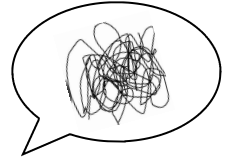
For your reference: The below ideas are sited from the "Information Channel for a Convenient Life" ('KURASHI NO BENRI JYOU') and "Heart of the Glove" ('CHIKYU NO KOKORO').

さんこう サイト / <参考サイト>: 暮らしの便利情報局、地球のココロ

Let's prevent the influenza!!

よぼう

インフルエンザを予防しよう!!



Every year around December, the flu goes around. When ill with the flu, you will not only have common cold symptoms such as a sore throat, running nose, coughing or sneezing, but also a high fever (over 38°C), headaches, joint aches, or muscle aches. If you are ill with these symptoms, go see a doctor as soon as possible.

毎年12月頃からインフルエンザが流行します。インフルエンザは、普通の風邪の症状(のどの痛み、鼻水、くしゃみや咳など)の他に、38°C以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が現れます。これらの症状があったら、早めに病院に行きましょう。



1) Take the Influenza vaccination before the peak season.

りゅうこうまえ

せつしゅ

1) 流行前のワクチンの接種

The vaccination will prevent you from becoming severely ill when you get the flu.

インフルエンザワクチンは、インフルエンザにかかった場合に重い症状になるのを防ぎます。



2) Wash your hands and gargle regularly (to rinse your mouth and throat) when you return home from going out.

がいしゅつご てあ

2) 外出後の手洗い、うがい

Hand washing and gargling is effective in removing the virus attached to your hand, fingers, throat and body.

外出後の手洗いとうがいは、手や指、喉など体に付着したインフルエンザウイルスを取るために有効です。



3) Maintain appropriate humidity. / 3) 適度な湿度の保持

Dry air will damage your throat mucous membranes, and allow you to more easily catch the Influenza virus. Therefore, you will more likely get the flu in a dry room or dry weather. It is highly recommended you use a humidifier in the room. The appropriate humidity is around 50 to 60 percent.

空気が乾燥すると、のどの粘膜の機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使いましょう。適切な湿度は50~60%です。



4) Refrain from going out into crowds / 4) 人混みへの外出を控える

When the flu is going around, refrain from going out into crowds or downtown areas. When you need to go out, wearing a mask is effective for protecting your body from dust and germs.

インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出を控えましょう。外出をする場合は、外から細菌の侵入を防ぐことができる、マスクをするのが有効です。



For your reference: The above information is written in the "Influenza Q&A" of the Ministry of Health, Labor and Welfare website. /

さんこうしりょう こうせいろうどうしやう

参考資料:厚生労働省「インフルエンザQ&A」



'SAKE' is a Japanese rice wine. 'SAKA-KASU' is the lees included in the 'SAKE'. 'SAKA-KASU' is a fermented food. In the process of making 'SAKE', the liquid is filtered to separate it from the solid substance. The filtered liquid will become 'SAKE' and the remaining white, solid substance will be the 'SAKA-KASU'. 'SAKA-KASU' is an effective food to warm you up from the insides of your body. In the cold regions of Japan, soup made with this 'SAKA-KASU' called 'KASUJIRU' is one of the popular recipes of the winter season.

酒粕は、日本酒などのもろみをしぼった後に残る白い固形物の発酵食品で、体を温める効果があります。その酒粕を使った「粕汁」は寒い地方の冬によく食べられています。

◆ 'KASUJIRU' ('SAKA-KASU' soup) ◆ 粕汁 ◆



By Kikuchi Keiko
(A nutritionist of Niji-no-Machi Co.)

レシピ協力者: 菊地景子さん
(株)虹の街 管理栄養士

Ingredients (for five bowls) / 材料 (5碗分)

200 grams of salted salmon	200g	しあさけ 塩鮭	200g
150 grams of white radish ('DAIKON')	150g	だいこん 大根	150g
50 grams of carrots	50g	にんじん 人参	50g
50 grams of burdock roots ('GOBOU')	50g	ごぼう ごぼう	50g
90 grams of ('KONYAKU')	90g	こんにゃく こんにゃく	90g
deep-fried bean curd ('ABURA-AGE')	1 slice	あぶらあ 油揚げ	まい 1枚
green onion	1 stalk	ねぎ 長ねぎ	ほん 1本
50 grams of 'SAKA-KASU'	50g	さかかす 酒粕	50g
40 grams of fermented soybean paste ('MISO')	40g	みそ みそ	40g
1 liter of water	1000cc	みず 水	1000cc

◆ Cooking instructions ◆

1. Cut the salted salmon to bite-size pieces. Put them in a stainless basket and pour over some boiling water.
2. Cut the 'DAIKON' into 4 cm long, 8 mm thick pieces. Cut the carrots and 'GOBOU' into 4 cm long, 6mm thick pieces.
3. Boil the 'KONYAKU'. Cut it into the same size as the 'DAIKON' in step 2. Cut the green onion into small pieces.
4. Pour the boiling water over the 'ABURA-AGE' to rinse off the excess oil. Cut it into small pieces.
5. Put all the ingredients except the salted salmon, green onions, 'SAKA-KASU', and 'MISO' in a deep pan. Heat the pan.
6. When the 'GOBOU', 'DAIKON', and carrots are tender, add the salted salmon. When the salmon is cooked, add half of the 'MISO' (20 grams) into the pan. Taste, and then add more 'MISO' if necessary or according to your preference.
7. Take one scoop of the soup from the pan and pour into a small bowl. Mix it with the 'SAKA-KASU'. Put the soup from bowl back again into the pan. Finally, add the green onions. Now, we are ready to eat! Be careful not to boil the soup when warming. Just heat to a gentle simmer.



つくり方 ◆

- ① 塩鮭は一口大に切り、ざるにあげ、さっと熱湯をかけます。
- ② 大根は長さ4cm、厚さ8mmの長さに切り、人参とごぼうは長さ4cm、厚さ6mmの長さに切ります。
- ③ こんにゃくは一度茹で、②の大根と同じ長さに切ります。ねぎは小口切りにします。
- ④ 油揚げはさっと熱湯をかけ、余分な油を抜き、細く切ります。
- ⑤ 鍋にねぎとみそ以外の具材を全部入れ、水で煮ます。
- ⑥ ごぼう、大根と人参が柔らかくなったなら、①の鮭を入れ、火が通ったら、半分の量のみそ(20g)を加え、味を確認しながら、残りのみそを調整して加えます。
- ⑦ 酒粕は少々⑥の汁で溶いてから鍋の中に入れ、火が通ったら沸騰させない程度にし、ねぎを放してできあがり。

財団法人 秋田県国際交流協会
(AIA: Akita International Association)
〒010-0001 秋田市中通2-3-8 アトリオン1階
Atrion Building 2-3-8 Nakadori, Akita City
【TEL】018-893-5499 【FAX】018-825-2566
【HP】http://www.aiahome.or.jp
【E-mail】aia@aiahome.or.jp
【Open hours/開館時間】月(Mon)～金(Fri)9:00-18:00

Consultation
Hotline
018-884-7050

