

# 心とこころを伝えてまわる TsutaMaru



Vol. 01

Sobre idiomas e várias culturas, consulte a TSUTAMARU! つたまるニュースレター 2015年5月18日発行

## ★ NPO法人 <sup>いが つたまる</sup>伊賀の伝丸 ★★

はじめまして！私たちは三重県伊賀市にある、「NPO法人 伊賀の伝丸（つたまる）」です。当団体は、1999年4月「言葉の壁を乗り越えてともに住み良いまちづくり」を目指し、約20名で「伊賀の伝丸」を設立しました。2003年5月に伊賀市の中心市街地に事務所をオープンし、2005年4月には特定非営利活動法人となりました。すでに設立して16年が経ちます。私たちは忍者のように身軽に「心とこころを伝えてまわる」ことを任務とし、地域の多文化共生に取り組む団体です。

国際化が進む中、私たちにできることは、ことば（言語）や文化の違いをこえ、想いを伝え心とこころをつなぐことです。

これから年3回、みなさまにニュースレターをお届けいたします。見かけた際は是非手に取ってご覧ください。今後ともよろしくお願いします！

伊賀の伝丸スタッフ一同



No 1

つたまる's キッチン

■タイ料理■



## グリーンカレー



暑い日にぴったりのタイのグリーンカレー。ココナッツミルクのまろやかさと、鶏肉のうまみが重なり食欲のない日でもスープ感覚で食べられます！ココナッツミルクが南国気分してくれます♪

### 材料(5人分)

|             |           |                  |                 |
|-------------|-----------|------------------|-----------------|
| 鶏もも肉        | 300g      | ナンプラー            | 大さじ2杯           |
| なす          | 2本        | 塩                | 少々              |
| しめじ         | 1パック      | 砂糖               | 大さじ1.5杯         |
| 水煮たけのこ      | 1個(約200g) | 卵                | 5個(トッピングの目玉焼き用) |
| ココナッツミルク    | 1缶(400cc) | 米                | 人数分(できればタイ米)    |
| グリーンカレーペースト | 大さじ2      | ※こぶみかんの葉         | 1~2枚            |
|             |           | (※タイ語で「バイマックルー」) |                 |

### 作り方

1. 鶏もも肉はひと口大に切る。なすは皮をむき、輪切りを半分にする。しめじは小房に、たけのこは拍子切りにする。
2. なべにココナッツミルクの半量を入れ、沸騰してきたら、カレーペーストをとかし入れる。
3. 鶏もも肉、ナンプラー、砂糖、塩を加える。  
※手に入れば2つにちぎったこぶみかんの葉を加える。
4. たけのこを入れ、残りのココナッツミルク、水(400cc)を加えて煮る。
5. しばらく煮てから、なす、しめじを加え、さらに煮る。
6. ご飯にグリーンカレーをかける。  
※お好みで目玉焼きをのせてもおいしい。
7. 辛さを増したい時は、カレーペーストを増量するか、とうがらしを加えてもよい。
8. あればバジルの葉を1~2枚、火を止める直前に入れると風味が増します♪



グリーンカレーペーストは近くの大型スーパーや外国食料店で手に入りますよ〜♪

# 知ってるかな？三重県の外国人住民のこと

三重県に住む外国人の  
人口は、**41,251人**

三重県の外国人人口  
三重県の全人口  
外国人集住率は2.22%  
これは全国 **第3位!**  
(法務省 在留外国人統計より)

外国人人口No.1は...

**四日市市**  
**7,690人**

ちなみに2位は津市。

県内 外国人集住率  
第1位は**伊賀市!**  
伊賀市の外国人人口  
**4,112人**

県内に住む外国人の  
国籍数は...なんと!  
**103ヶ国**

三重県で一番多い外国の人は...  
**ブラジル人!**  
ちなみに2位は中国人。



三重県環境生活部多文化共生課ホームページより  
<http://www.pref.mie.lg.jp/TABUNKA/HP/>

三重県にはたくさんの外国人住民が暮らしています。三重県は外国人集住率が全国第3位で、とても国際的な県なのです！中でも伊賀市は県内で1番外国人集住率が高く、20代30代の若い外国人が多く暮らしています。少子高齢化社会の今、災害時に若くて力のある外国人と協力してお年寄りを助けたり、世界の料理で夏祭りを盛り上げたり、お互いに力を合わせることで安心して楽しい町づくりができるのではないのでしょうか？そのためには、まずは一言挨拶を交わしてみてもいいかもしれません。



ボン ジーア  
**Bom dia**

ポルトガル語で「おはよう」  
フエノス ディアス  
**Buenos dias**

スペイン語で「おはよう」

## 賛助会員募集!

伊賀の伝丸では、私たちの活動に賛同し、資金・活動でサポートして下さる仲間を募集しています。皆さまの協力で活動の幅が広がります。

ご支援よろしくお願いいたします。

個人・市民活動団体/年額：3,000円/口

地方公共団体・企業/年額：10,000円/口 ※いずれも1口以上

興味のある方は是非一度伊賀の伝丸までお問い合わせください。

また皆様からのご寄付とボランティアも随時募集しております!

