

POLE

北海道ポーランド文化協会会誌「ポーレ」

第16号 1991, 10, 31

発行

北海道ポーランド文化協会

〒060 札幌市中央区北2西2

道特会館 NDA画廊内

電話 011-221-8672

北海道ポーランド文化協会

第五回総会

日時 十一月八日(金) 六時三十分より

場所 すみれホテル(札幌市北区北一西二)

懇親会

日時 十一月八日の総会に引き続いて

場所 すみれホテル(北一西二、電話二六一一五一一)

一、ピアノ演奏(解説 大竹 貞)

①ワルツ OP六四、NO2 F・ショパン

(演奏) 高島真知子

②ポーランド風民俗舞曲 OP五五より ポロネーズ、クラコヴィアクM・モシュコフスキー

(演奏) 水谷澄子

二、会食

三、ポーランドの短編映画 ポランスキ監督(予定)

(解説) 下田千代麿

いもだんご

ポーランドの食習慣

六月の「ポーランド週間」で企画した「ポーランド料理の会」はたいへん好評でした。料理を通して身近にポーランドのことを知りたいという人がたくさんおられましたので、食生活を中心に熊倉ハリナ先生にお話をうかがいました。

熊倉さんはルブリンの近く、クラシニクという町の出身です。日本滞在十三年目で、現在ポーランド語の講師をしておられます。

* * *

ポーランドでは職場や学校が午前七時に始まります。朝食（シナダーニユ）は、午前六時ころにとりまします。パンにジャムやバターをつけて牛乳を飲みます。町に住んでいる人は、朝にはパン（フランスパンかバターロール）とバターなどを買いに行きます。バターは塩分の少ないもので、二、三日おきに買います。

午前十一時ころ、第二朝食（ドゥ

ルギシナダーニユ）があります。職場や学校でも二十分くらいの休憩時間があり、簡単なサンドウィッチかカナッペ、それに紅茶、少量の果物などを食べます。この時間には役所などの窓口には「朝食中」という札が出ていて、お休みとなります。

昼食（オビヤード）は午後一時ころです。昼食が一日中の主要な食事となります。家族がそろってゆっくり楽しむのがポーランド人の習慣です。しかし、共働きの家庭ではそれぞれに職場でとるようです。

メニューはスープ、肉類の煮込み料理、じゃがいも、サラダ、パン、デザート（ケーキと紅茶）です。日本の夕食のように、一番手をかけた料理を食べます。煮込み料理はそのときどきで、クレープ、ピエロギ（ギョーザ風のもの）、マカロニ料理と変わります。じゃがいもは一日一度は食卓にのびります。じゃがいも料理はいろいろあります。日本のいももちに似た「いもだんご」を作

り、温かいうちにバターであえて食べます。いもだんごは一度にたくさん作り、翌日いためて食べたりします。

職場は午後三時ころには終わります。夕食の時間まで家庭菜園を作ったりする人が多いようです。

夕食（コラツィア）は午後七時ころです。夕食には軽くパン、卵料理、ウインナーソーセージを温めたものなどを食べます。

主婦の家事をすくなくするために、オビヤードで作った煮込み料理を温めなおして食べることもあります。

日曜日は午前中に教会に行き、オビヤードは家族そろってゆっくり食べます。

* * *



クリスマス・イヴは、家族がそろって正装してキリストの誕生を祝う特別の日です。テーブルに真っ白なクロスをかけて、家族の数より一人分多く食器をセットします。食事のメインは七面鳥です。そのほか、魚、野菜を使った料理などです。ポーランドでは、クリスマスには獣肉の料理は食べません。油もいつも使うラードではなく、ナタネ油など植物性の油を使います。

魚料理として、塩漬ニシンと鯉のフライ料理をかならず作ります。

野菜料理は、野菜と干しキノコなどを使った料理です。ピゴスにも肉を使わず、干しキノコで味付けします。ビーツを使った赤いボルスツ、豆とザワークラフトの煮込みなどです。マカロニ料理も作ります。けしの実と蜂蜜で作ったソースでマカロニを食べます。

飲物は白ワインで、ウォッカは飲みません。

食事を済ませたあとは、教会のミサに出かけます。

（熊倉さん談）

「ビゴス」の作り方

「ビゴス」というポーランドの代表的な家庭料理をご紹介します。ザワークラフトを使う寒い冬にぴったりの料理です。

ザワークラフトは、秋に収穫したキャベツを冬期間保存するために塩漬けにしたものです。（日本でも缶詰にされたものが市販されています。）ポーランドではたくさん作って外に出して凍らせておき、少しづつ温めなおして食べるそうです。

【材料】

ザワークラフト（缶詰）（400g）、キャベツ（400g）、ブタ肉（200g）、牛肉（100g）、ソーセージ（200g）、ベーコン（100g）、玉ネギ（50g）、ラード（80g）、トマトペースト（50g）、小麦粉（20g）、干しシイタケ（1枚）、干しブルーネ（5個）、赤ブドウ酒（100cc）、ローレルの葉、塩、こしょう、コンソメスープの素

* * * * *

【メモ】

①キャベツによってははやく煮溶けてしまうものがあるので注意。

【作り方】

①厚手の鍋に干しシイタケ、コンソメスープの素、干しブラム、牛肉（薄切り一口大）、ザワークラフトを入れ、材料がかくれる程度に水を加える。

②中火で20分ほど煮てから、キャベツを細切りにしたものを加える。キャベツがやわらかくなるまで煮込む。

③別のフライパンでラードを熱し、玉ネギのみじん切り、ぶた肉（薄切り一口大）、ソーセージ、ベーコンをいためてから、少し「蒸し煮」のようにする。肉に火が通ったら小麦粉を加えて、小麦粉がきつね色になるまでいため合わせる。

④このフライパンに②のキャベツを入れ、さらにトマトペースト、赤ワインを加えて、塩、コショウで味をととのえ、混ぜながら10分間ほど煮込む。

○このようにしてできたビゴスに、ライブレッドを添えて食卓に出す。

②ウィンナーソーセージなど、いろいろな種類のものを加えるといっそうおいしくなる。ポーランドでは肉や鳥を焼いたときに出る肉汁を入れたりする。

「ショパン、わが愛」新生ポーランド魂のひびき。

ポーランド国立放送交響楽団

芸術監督/アントニー・ビット

ピアノ/ヤーノシュ・オレイニチャク 70年ショパン国際コンクール入賞
映画「ブルーノート」でショパン役

ピアノ/有森 博 90年ショパン国際コンクールで
「アリモリ旋風」をまきおこし、最優秀演奏賞

11月19日(火)7:00 市民会館大ホール

S¥8,000 A¥6,000 B¥5,000(税込、全席指定)

プログラム

ショパン:ピアノ協奏曲第1番(有森 博)

ショパン:ピアノ協奏曲第2番(オレイニチャク)

シューベルト:交響曲第8番「未完成」

後援 北海道ポーランド文化協会

■ポーランドの著名な画家、スタシスの絵本原画展と講演会を開きます。絵本「クレセントムーン」の原画展は、六月のポーランド週間の行事として行う予定でしたが、いろいろな事情で今回開催となりました。

講演会とあわせて、会員以外の方もおさそいあわせの上、多数おいで下さいますようご案内申し上げます。

一、「クレセントムーン」 絵本原画展

(期間) 十一月一日(金)より十一月二十四日(日)まで、

毎日九時から五時まで(展示期間中は無休)

(場所) 天神山国際ハウスロビー

二、スタシス氏の講演会「ポーランドの文化とリトアニアの文化」

アの文化

(日時) 十一月九日(土)午後一時より

(場所) 札幌市教育文化会館三階研修室

スタシス・エイドリゲヴィチウス 氏の略歴

一九四九年リトアニア共和国に生まれる。首都ビリニウスの美術大学を卒業し、七六年にポーランドに移住。ワルシャワで活躍する東欧を代表する画家。リトアニア時代から絵本の仕事にかかわり、幻想的なタブロー、ポスター、絵本などの作品を生み出して、数々の賞を獲得。その作品は人々を魅了している。

やさしいポーランド語会話

- 1 -

Dz i e n d o b r y !

Dzien dobry państwo! (ヂェィン・ドブリー・ハニストフ)

Mówmy po polsku. (ムヴィ・ポ・ポルスカ)

皆さん、こんにちは!

ポーランド語で話してみましょう。

Dzien dobry は大変便利なあいさつの言葉です。一

日中いつでも、誰に対してでも使えますし、初対面のあいさつにもなります。

「おはよう」にあたる特別な表現がポーランド語にはありませんから、Dzien dobry を使います。

Dzien (日・昼) dobry (良い) の意味です。

Dobry wieczór! (ドブリー・ヴァイフー)

こんばんは!

wieczór: (晩・夕方) の意味ですから、暗くなつてから使います。

cześć! (チェツ)

こんにちは。バイバイ。

若い人や親しい人同士で使われる、少しくだけた言い方のあいさつです。

Do widzenia! (ド・ヴァイヂェニヤ)

さようなら!

「またお会いするまで」という意味です。

Dobranoc!

おやすみなさい!

noc (夜) dobra (良い) です。

RYŻ JAPOŃSKI i CHLEB POLSKI

Dwadzieścia siedem lata temu, w polsce, ja jadłem chleb razowy po raz pierwszy. Chleby: białe i razowe były na stole. Dr Kolago opowiadał, "Chleb razowy jest smaczniejszy niż chleb biały, dlatego proszę jeść ten chleb razowy. Smacznego! Proszę jeść dużo. Smacznego, proszę!" Prawdę mówiąc wołałem chleb biały i dlatego żalowałem, że go nie jadłem.

W zeszłym roku u pani nauczycielki Kumakura, jadłem chleb razowy po bardzo długim czasie. Przypominałem sobie polski smak i też dr Kolago z Kutna.

W tym roku w lutym, pani Anna odwiedzała nasz dom na HINAMATSURI.

Razem ogląaliśmy polskie i japońskie lalki, opowiadaliśmy o rodzinach i jedliśmy CHIRASIZUSHI. Też rozmawialiśmy o ryżu i chlebie.

Anna : Ja lubię ryż. To ryżowe jedzenie jest bardzo kolorowe i smaczne. A jaki to jest gatunek ryżu?

moja żona: To jest KOSHIHIKARI.

Tomi : W japonii, ryż jest bardzo ważnym jedzeniem i bardzo potrzebną rośliną. Po wojnie rolniczy postęp jest ryżową historią.

Anna : Czy pan może odróżnić gatunki ryżu- KOSHIHIKARI, SASANISHIKI, AKITAKOMACHI, KIRARA i tym podobne?

Tomi : Nie, nie mogę. To jest bardzo trudne. A jaki chleb pani wolę: biały czy razowy?

Anna : Oczywiście wolę chleb razowy.

moja żona: Czasami mój mąż opowiada o chlebie

razowym, ale ja jeszcze nie jadłem chleba razowego.

Anna : Chleb razowy jest dobry dla zdrowia i diety.

moja żona: Dieta ? Smukła ?

Anna : Tak, Tak ! To prawda !

moja żona: Jaki dobry chleb ! Ja chcę jeść chleb razowy. Zaraz, jutro trzeba kupować ten chleb.

Teraz, co tydzień jemy chleb razowy. Moja żona zawsze mówi, "Ten chleb nie jest miękki ale dobry dla diety. Dieta jest bardzo dobra dla mnie. Smukła ! Smukła !"

(和訳)

27年前ポーランドでのこと、黒パンというものを初めて食べた。食卓の上には白いパンと黒いパン。コラゴ博士いわく「白パンより黒パンがおいしい。この黒パンの方を召し上がれ。どうぞ、どうぞ、たくさん召し上がれ」。実をいえば、白い方を食べたかったのだが、残念ながら白パンは一片も口に出来なかった。

去年、熊倉（ハリーナ）先生のお宅で、本当に久しぶりに黒パンを御馳走になった。はからずも、ポーランドの味、そしてコラゴ博士のことを思い出した。

今年の2月、アンナさんが雛まつりのときに我家を訪ねてくれた。一緒にポーランドや日本の人形を観たり、家族のことを話し合ったりして、ちらし寿司を食べた。話題が米とパンのことに及んだ。

アンナ：私はお米が好き。このライスフード（ちら

会員からのおたより

「POLE」編集委員会の皆様
残暑もそろそろ終わりででしょうか。
秋の気配が感じられるこの頃です。
さて、今回の第十五号をいただき、
ポーランド週間の催しを知ることが
でき、大変興味深く読ませていただ
きました。私事の都合で全く参加で
きませんでしたが、協会の文化活動
が手作りで行われたことと、心温ま
る様子が伝わり、参加できた気持ち
になりました。一言感想をお伝えし
たく書きました。

一九九一年 十月十一日
(吉本康子)

お願い

会員からの原稿を

編集委員会

訂正とお詫び
本誌第十五号六ページの赤島さんの
記事、四段目第一行で「北海道楽
器」とあるのは「北海楽器」のまち
がいでした。訂正してお詫びします。

「ポーレ」編集委員会

小笠原正明・斎田道子

清水保子

〔連絡先〕 621-1738 (斎田)

し寿司)は色どり豊かでおいしい。米の品
種は何ですか？(註：アンナさんはポーラ
ンドの農業試験場から北大に留学中)

妻：コシヒカリですよ。

富山：日本では米は重要な食料で、必須の農作物で
す。戦後、農業の進歩は稲作改善の歴史でも
あります。

アンナ：米の品種を識別できますか？コシ、ササ、
アキタコマチ、キララなど。

富山：僕にはできない。それは非常に難しいことで
すよ。ところで、白パンと黒パンのどちらが
好きですか？

アンナ：もちろん黒パン。

妻：ときどき、主人は黒パンのことを話しますが、
私はまだ黒パンというものを食べたことがな
いんです。

アンナ：黒パンは健康とダイエットに良いのですよ。

妻：ダイエットに？ スリムに？

アンナ：そうですとも！ 本当よ！

妻：何とまあ素敵なパン！私、黒パンを食べてみた
い。さっそく、明日買ってこなくちゃ。

今のところ、毎週黒パンを食べています。「この
パンは柔らかくないけれど、ダイエットに良いの。
私にとってダイエットは最高、スリムに、スリムに」
妻は何時もうそ言っています。

(後記)

アンナさんは3月に帰国。27年前、私がお世話
になった Dr. Jassem ご夫妻(現、彼女の上司)か
ら久しぶりの便り。「彼女から北大のこと、そして
貴殿のことを聞きました。いろいろ有難うございま
した。何と世界は小さいことか！今度は貴殿がまた
ポーランドにおいで下さい」と。

本当に世界は小さいものです。

韻がなつかしくて始めたポーランド語の勉強。な
んとか作文らしきものを書いてみました。講習会を
開催していただいた北海道・ポーランド文化協会と、
ご懇切なご指導・添削をたまわったハリーナ先生に
あつくお礼申し上げる次第です。

POLE 第 16 号(1991.10.31)目次

第 5 回総会・懇親会(1991.11.8)のお知らせ	1
熊倉ハリナ「いもだんご～ポーランドの食習慣」	2
ビゴスの作り方、ポーランド国立放送交響楽団演奏会(1991.11.19)のお知らせ	3
〈第 15 回例会〉スタシス画「クレセントムーン」絵本原画展(1991.11.1～24)と講演会(11.9)のお知らせ、 やさしいポーランド語会話	4
富山信夫「日本の米とポーランドのパン」	5
会員からのおたより(吉本康子)	6