

Japanese Welfare Society in Australia



# Hope Connection Newsletter No.75

ホープコネクションニュースレター第75号 発行日2015年11月1日

発行者 Hope Connection Inc.

\*\* Hope Connection Inc. はビクトリア州政府に登録の非営利非宗教の社会福祉団体です \*\*

住所/郵便宛先 c/o Hope Foundation, 40 Grattan St. Prahran VIC 3181 電話(電話相談兼用) 0408-574-824

ホームページ: <http://www.hopeconnection.org.au>

e-mail: [info@hopeconnection.org.au](mailto:info@hopeconnection.org.au)

## ホープコネクションからのご挨拶

11月に入りますと、お祭り気分になる、とでも云うのでしょうか、メルボルンカップで沸き、クリスマス、そして新年が駆け足でやってきます。また本格的な山火事シーズンをむかえるわけで、火の元には十分気をつけたいものです。気象情報、特にトータル・ファイヤー・バン(火気使用禁止令)が出たときは屋外での火気使用、BBQなど、は厳禁です。お気をつけください。

さて今年下半期、世界に目を向けますと日本、南米チリ、南フランスで豪雨による河川の氾濫、洪水による死者が出て、家屋の倒壊/半壊なども伴い大被害となりました。多くの方たちがいまだ不自由な生活を強いられていることでしょう。自然との闘いは過酷なものです。被害にあった地域の方たちには特に、新しい年を迎えるにあたり一日も早い復興を祈りたいです。

オーストラリア国内のニュースでは、10月に突然の首相交代(アボット氏からキャンブル氏)となり今後の政界の動きも気になるころです。キャンブル首相に替わってから早速に発表されたのが家庭内暴力(Domestic Violence)撲滅策にファンドを充てたことです。オーストラリア全体では家庭内暴力による死亡率は週平均2人との統計が出ています。因みに今年9月までの家庭内暴力による死者は既に63人に上っています。この被害者は女性が多く、また大小被害を

受けた者全体となるとその数はぐんと多くなっています。表面には出てこない暴力で、悩んでいらっしゃる方も入れるとその数は計り知れないようです。暴力による女性虐待に対応する費用は年間約\$41.1 billionにも上っています。キャンブル首相は、女性に対する暴力をなくす為の防止策に当面\$100 millionを充てると発表しました。

ホープコネクションは電話相談/インターネットメール経由で相談を受け付け、的確な公的機関を紹介/アドバイスもしています。困ったときは祖国が遠く感じられるものです。お気軽にご相談下さい。また週一で開催しています“鈴の会”では日本語で話し、一息入れられる場として好評です。ぜひ参加してみてください。“鈴の会”の活動内容は最後のページでご覧いただけます。

夏時間が10月から始まり一日が日に日に長くなり、有意義に過ごせる時間が長いことはありがたいことです。クリスマス、新年とゆっくり出来る時期かと思えます。屋外スポーツに、又BBQなど楽しんで下さい。

このニュースレターは2015年度最後となります。ちょっと早いです、楽しいクリスマスと平穏な2016年をお迎え下さい。

2016年“鈴の会”は1月14日(木)から再開します。

2016年も皆様と、鈴の会で一緒できますことを願っています。

## 第3回サム君の料理講座 “天ぷらに挑戦”

伊藤 修

9月26日(土)10時よりGGCCにて30数名の参加者を交えて天ぷらづくりを勉強しました。皆さん熱心に見、聴き、問い、作り、最後によく食べて下さいました。当日参加できなかった方々に、誌上で要領を簡単にポイントアップしてみました。

今から約4世紀半(戦国時代)、ポルトガル人が嵐にあい九州の種ヶ島に漂着した。島国日本の中の一つの小さな島で初めて現れた西洋人が姿、形、言葉全てが違う人種であった。ところがこの異国人たちは、それまでの日本にはなかった色々なことをわが国に紹介した。主たるものとしては、宗教(キリスト教)、武器(鉄砲)、生活文化(衣食住)等々であった。

日本にはそれ以前、油を使う料理というのは殆どありませんでした。油売りにより出世した斉藤道三という戦国大名もおりましたが、彼の扱った油は灯油であり、他には薬用としての油ぐらいであった。ところが彼らは揚げ物だけでなく、焼き物、炒め物、煮物、和物等々大体の料理に油を用いた。特に衣をつけた揚げ物は当時の人々には目から鱗といった驚きの美味であったことでしょう。恐らく今で云う“フィッシュ アンド チップス”のようなものですが、これがわが国に於ける天ぷらの起源なのです。

語源もいくつかありますが、この料理名の発音からというのが一番の説で、後に江戸で広まったところより、この名で呼ばれ出したといわれています。他に、西洋人は主に寺院に住んでいたのでテンプロ(英語で言う temple)とか、天竺(テンジク=遠国意味)からブラブラやっ

てきた人が始める料理だからとか、天は揚げる、麩羅と並べてアブラと読んだことからとか、諸説があります。先に関西で流行りだした時は、材料は殆ど野菜で、精進揚げとか、野菜揚げとか呼ばれていました。江戸の中期にこれが江戸にも移り江戸湾(東京湾)の海産物を揚げるにより独特の屋台文化に流行し、やがて屋内の厨房でも作られ、専門店も出てきました。

さて、前置きが長くなりましたが、本論に入っていきます。天ぷらを揚げる重要なポイントは“材料、油、粉の三点です。これを個々に説明していきます。

#### <<材料と仕込み>>

食材は固体状のものなら何でも揚げられます。液状のものでも海苔とかライスペーパー、最中の皮、春巻きの皮、湯葉、油揚げを使って揚げる事が可能です。

##### 1) 野菜

野菜の中で灰汁(あく)のでやすいもの(茄子、薩摩芋、蓮など)は切った後、冷水で灰汁止めをする。より灰汁の強い山菜類とか筍は軽めの灰汁抜きをする。熱湯に通す。しかし、お浸しのような本格的な下処理は必要ありません。熱い油は灰汁抜き効果が強いし、昔から“灰汁も味のうち”というくらいですから軽くさっとで結構です。その他の野菜はあまり厚くなく一口サイズに切っておきます。

##### 2) 魚

今回は鱧(school whiting)を使いました。

1. 水洗い: 包丁のきつ先を使って鱗を落とす。この時ひれ付近の鱗もきちんととる。頭をかま付で落とし内臓を指先で抉りだす。
2. 三枚下し: 脊、腹筋や腹骨を残さないように上身、下身、中骨を三枚に分ける。身欠きとも云う。

##### 3) 烏賊(イカ、squid 又は cuttlefish)

1. 甲イカ(スマイカ)  
甲をはがす。上部と下部(足)をとり分ける。上部の汚れを洗い、ついている皮(表裏二枚づつ)を丁寧にはがす。
2. あおりイカ・するめイカ  
上皮一枚をはがした後、身にかの子の包丁目をいれて、中の空気と水を出しやすくする。
3. イカチューブを使うときも 2. と同様。  
只し、リングで揚げたい時は数本の竹串で表皮に穴目をつけてから輪切りにします。

##### 4) 海老

1. 有頭海老は頭を外し、殻をむき、脊わたを竹串か包丁で取り出す。尾の先端を包丁で切り落とす。中の水分を取り出し油の中ではじけることを防ぐ。
2. 腹側に3~4箇所中程まで切り目を入れる。海老の側筋を切る。包丁で切りきれない分は指先で筋を切り離す。これをえびのしと云い、揚げた時に曲がらなくなる。万が一海老の身が損傷しても、竹串を尾から刺して補修することが出来る。

#### <<油の管理>>

- 1) 揚げ油は、コーンオイル、大豆油、日向葵油、ナタネ油(canola oil)、胡麻油、オリーブオイル等の植物性油脂を用いるが、ピーナッツオイル、パームオイル、ココナッツオイル、魚脂、ラードヘッドなどの獣油は味、香りの点で不向きである。
- 2) 油の量はやや多めにそそぎ、種の投入による温度低下を最小限に保つ。
- 3) もしできれば、油面の片側を浅め、反対側を深めになるようコンロごと鍋を少しだけかたむける。

#### <<粉の管理>>

- 1) 日本食料店で売っている天ぷら専用粉が使いやすいが一般に市販されている小麦粉で十分。 只し必ずふって細かくし、冷やしておくこと。
- 2) 他の粉(セルフライジングフラワー、ベーキングパウダー、重曹等)は用いない。スターチを一割ほど足して揚げる事もある。
- 3) 卵一個と水約1~1.5 リットルを合わせ、粉は同量もしくは10~20%多めを用意する。適量の冷卵水に粉を入れ、太目の箸か泡立てで軽く合わせる。この時絶対にこねない、混ぜすぎない。ダマや混ぜ合っていない部分があっても気にしない。
- 4) 終始熱から遠ざける。状況を見て新しい粉を足していく。又は卵水で濃さを調合する。
- 5) 粉用の箸は絶対に油の中に入れない。
- 6) 3)~5)の注意で粉のグルテン化を防ぎ、揚げりがさっくり、ずっきりと仕上がる。

#### <<揚げ方>>

- 1) 適温、約180℃を最良とする。それを見極める方法は。
  1. 木や竹製の箸を油の中に刺し入れると細かい気泡が連続で立ち上がる。気泡が出ない時は温度が低いので、もう少し待つ。チリチリしたような気泡の時は温度が高すぎるので温度を下げる。
  2. とき衣を油面に落とす。衣が表面より1~2cm沈んで、すぐに浮上してくるなら約180℃。もし表面でチリチリになるようなら温度高すぎ。

材料が入ると油温はガタッと下がる。特に火力が小さい家庭用コンロでは顕著だ。あわてず油度の上昇を待って再投入する。全体の油面の半分以上の投入は無理と思われる。

- 2) 油、水分の多めの材料(魚介類など)には下粉をつける。一般的に野菜は下粉をつけない方が揚げやすい。
- 3) 粉と油の箸を混同しない。(粉の管理参照)
- 4) 揚げ玉(天かす)は頻繁に取り出す。
- 5) 火通りの悪い物から投入する。(芋、人参、蓮など)
- 6) かき揚げは材料を浅いところに落とし、深いところへもっていき返してやる。
- 7) 表面が固まってきたら裏に返す。全体が固くなり、軽くなってきたら油から取り出す。揚げ台の中でなるべく立て、油切れを良くする。
- 8) 盛り付けも味のうち。

#### <<天汁と薬味>>

- 1) 出汁(ダシ)とみりん、醤油は4:1:1の割合が一般的。

- 2) 市販のそば用の汁を割って作成してもOK。
- 3) 冷たすぎるのは良くないが、絶対に熱くする必要はない。関東風では天汁は常温使用。(油の味との加減)
- 4) 大根は風味と消化の助け。
- 5) しょうがは風味と臭い消し。
- 6) 塩やレモンであっさりとも味わうのも一興。
- 7) その他、細かく刻んだ野菜(葱、紫蘇、三つ葉、コリアンダ、山椒の葉・粉)や香辛料(唐辛子、椒花、炒り胡麻、青のり粉、抹茶粉)も薬味となる。

#### <<後処理>>

- 1) 揚げ玉 麺類、丼物、お好み焼、もんじゃ焼、野菜炒め等に利用できる。
- 2) 残り粉 お好み焼、パンケーキに
- 3) 残り油 なるべく熱いうちに漉して、金属製の油缶に移し、蓋をして空気を遮断する。冷めたら冷暗所に保管すれば、数回の再利用可能。しかし風味を考えて、新しい油を1/3~1/4程混ぜた方がよい。

アワテズ、落ち着いて天ぷらに挑戦しましょう。

ごちそう様

## Myki 「よくある質問」

2009年12月にVictoria州の公共交通機関で Myki が導入され、さらに2012年12月には従来のMetcardが廃止されて、Mykiに統一されました。カード一枚あれば、どこでも公共交通機関が使えるという便利さもありますが、逆に言えば、カードを持っていないと電車にもバスにも乗れない・・・という事でもあります。使いにくいと不満の向きもいろいろとあるようですが、ここはひとつ、Mykiを少しでも使いやすくするために、情報を拾ってみました。Public Transport Victoria 公式サイトの“myki frequent asked questions”から抜粋して編集したものをお届けします。

詳しくは以下をご参照ください。

<http://ptv.vic.gov.au/tickets/myki/myki-frequently-asked-questions/>

### 1) Myki カードを購入するのにお金がかかるのはなぜ?

Myki カードの代金は、カードの製造コストです。この金額は世界的に見て平均的なものだそうです。ちなみに、Myki カードは製造後4年で有効期限が切れます。タッチ・オンの時に“expired - get a new myki”のメッセージがでたら、新しいカードに替えましょう。PTV Hubs、有人駅の窓口で手続きが出来ますし、オンライン、電話(1800 800 007)で申し込むこともできます。新しいカードは無料で、期限切れのカードに入っている金額はそのまま新しいカードに移すことができます。

### 2) Myki の金額がマイナスになっているのはなぜ?

Myki で乗車する時、カードに入っている金額が必要な運賃より少なくても、一回に限り乗車することができます。この場合降車後のバラ

## 編集部

ンスはマイナスになります。次に乗車する時には、Myki に入金する事が必要で、マイナスのままではタッチ・オン出来ません。

### 3) Myki カード間に入っているお金を移すことはできるの?

銀行の口座間でのようには、お金を移すことはできません。ですが、ひとつの Myki を解約して、その中に入っているお金の払い戻しを受け、その後もう一枚のカードに入金するという事はできます。この場合、最初のカードは戻ってきません。

### 4) 多分、料金を取られすぎていると思います。どうしたら?

登録されている Myki で、オンライン・アカウントをお持ちなら、そこで過去の課金のログを確認出来ます。または、駅にある Myki check あるいは Myki machine 等の機械で過去の10回の課金を確認することができます。過剰課金されていると思ったら、PVT call centre (1800 800 700)に電話、あるいはウェブサイトから online feedback form を使って見直しを依頼します。取られすぎたお金は、のちほど Myki カードのアカウントに返金されます。

### 5) ترامでもタッチ・オフが必要ですか?

トラムに乗ったら、シティ内の無料範囲だけを利用する場合を除いて、まずタッチ・オンが必要です。タッチ・オフについては、ゾーン2の範囲内だけを利用する場合には必要ですが、その他の場合は不要です。タッチ・オフしなかった場合、自動的にゾーン1の2時間料金が課金され、次にその Myki を使ってタッチオンした時に引き落とされます。これは、タッチ・オフした場合と同じ料金です。ゾーン2だけを利用する時にタッチ・オフしないと、デフォルトのゾーン1の2時間料金が課金されてしまうので、損になります。

## Special Thanks to -

ホープコネクションの活動は多くの方のご支援、ご好意、ご協力に支えられています。ほんとうにありがとうございます。

庭野平和財団、Good Neighbours Trust Fund、New Hope Foundation、Moshi-Moshi ページ Pty Ltd.、メルボルン在住匿名希望の方、Victorian Multicultural Commission、伝言ネット、ユーカリ出版、Education Logistics、JCV、豪日協会、佐川義人、Timothy McDonald、Michael Morris、洋子マーフィー、NEC、メルボルン日本人会、大隈良譲、Sandra Roeg、SBS 日本語放送、天野行哲、加茂前千代、Christine J. Rodan、吉澤通明、山本和儀、Mark Preston、Stacey Steele、鈴木月子、田村真美、村越庸子、Jennie Rice、City of Stonnington、City of Port Phillip、Kiyomi Campbell、ZZZ、日豪プレス、Maria Palmares、嘉志摩江身子、2006日豪交流年、新保道滄、Leigh Trinh、岩本幸子、入江鈴子、斉藤喜夫、前川由紀子、与那覇麻紀、峰岸夏子、樽井千賀子、永野智子、Mayumi International、古橋和子、ワタダチユキ、水上徹男、根本雅之、森下恵子、励中行、横田仁子、占部英高、稲葉育代、中嶋一憲、スターク章子、伊藤修、浅原由江、南川紗楽、細野祥子、Mrs. K. K.、福島尚彦、石堂裕子、Ethnic Council of Victoria、City of Bayside、山口陽子、中嶋伊予子(敬称略・順不同)

## ホープコネクションからのお知らせ

### ホープコネクション 日本語電話相談 困り事・悩み事、お気軽に匿名でどうぞ

電話番号：0408-574-824

受付時間：木曜日 午前10時～午後3時まで

ご相談はEメール:info@hopeconnection.org.auでも受付けています。お気軽にご利用下さい

諸般の事情により、電話相談開催日が木曜日のみにになりました。

メールでの相談は随時受け付けておりますのでそちらのご利用をお勧め致します。

年末年始は、12月18日（金）から1月13日（水）までのお休みをいただきます。

### ホープコネクション シニア・サービス 鈴の会

ホープコネクションでは、毎週木曜日の午後ブラーンにあるコミュニティセンターのミーティングルームで、シニアの方々を中心に、アクティビティを催しています。参加資格は、特になし。年齢、性別、国籍、すべて何でも結構。ただ、日本語が話せる方が便利かと・・・。ともかくどなたでもどうぞ。参加費は無料、参加申込も必要ありません。第2週のお茶会では日本語図書の貸出しもしています。お気軽に立ち寄ってください。このところ、麻雀好きの方が集まって毎週1時から4時30分まで卓を囲んでいます。腕自慢の方のみならず、初心者の方も歓迎だそうです。

第1木曜日：書道教室、午後3時からは麻雀教室

第2木曜日：お茶会。午後3時から社交ダンス教室。

第3木曜日：パソコン自習教室と伊勢型紙教室。

第4木曜日：絵画教室。

第5木曜日：コンピューター技術者根本雅之さんのパソコン講座。次回は2016年3月31日の開催予定です。

場所：Grattan Gardens Community Centre 40 Grattan Street Prahran

日時：毎木曜日、午後1時から

参加費：無料

問合せ：上記のホープコネクション電話相談・メール相談へ

会場までの送迎をご用意できる場合があります。ご希望の方は前もって、お問い合わせください。

今年の鈴の会は12月10日の忘年会で最後です。ちょっと豪勢にお寿司などをつまみながら、年納めをしたいと思います。

ケータリングの都合がありますので、この会に限り参加のお申し込みを12月7日（月）までをお願いします。

新年は1月14日から再開です。

### ホープコネクション 日本語電話相談員募集

ホープコネクションではボランティア電話相談員を募集しております。

書類選考、面接のプロセスの後、採用の方にはトレーニングを受けていただきます。

詳細は info@hopeconnection.org.au までお問い合わせください。

#### 募集要項

- 日本語を話せる方
- 毎週木曜日午前10時～午後3時にボランティアの可能な方
- 秘密厳守ができる方