

# PEN-PAL NEWS

Vol.19

\*ミャンマー語講座・・・P.1

\*Pagoda に行ってみよう・・・P.2~3

\*サーロウンダーミャンマーグルメ・・・P.4~5



ミャンマー語講座

サー

ワンターパーデー

တ / ဝမ်းသာပါတယ်

お手紙 / うれしいです

တ / ဝမ်းသာပါတယ်

アー ペイネー メー

အားပေးနေမယ်

応援します

အားပေးနေမယ်



# Pagoda へ行こう

Pagoda はミャンマー人にとって” 釈迦が住む家” です。Pagoda の建設は ” 人生最大の功德” とされます。今回は Pagoda の世界を覗いてみましょう。

## Pagoda へ行く前に知っておきたい4つのコト

### 1. 肌の露出が少ない服装で行く

膝が見えるパンツやスカート、タンクトップは×。神聖な場所なので守られていないと観光客でも入れてもらえません。



### 2. 素足で入る

入口から先は靴と靴下を脱ぎます。靴を脱ぐ際に袋を渡される、又は預かってもらう場合はお布施としてお金を払いましょう。(3,000kyat)



### 3. やけどに注意

白いコンクリートは日に当たると、とても熱くなり、昼間は少し危険です。Pagoda は朝早くか、日没後に行くのがオススメです。



### 4. 入場料を払う

地元のミャンマー人は原則無料で入れますが、観光客は入るのにお金がかかります。大きいPagodaでは、お金を払うとシールがもらえます。そのシールがあると1日何回でも再入場できるようになっています(\$8)



## 実際に Pagoda へ行ってみた

\* シュエダゴンパゴダ [Shwedagon Pagoda] 5:00-21:30

ライトアップされている時間に行ったら、家族連れやカップルがたくさん。



\* スーレーパゴダ [Sule Pagoda]

平日でヤンゴンという町の中心部にある為、地元の人がのんびりしていました。



\* 蛇のいるパゴダ (ヤンゴンからトワンテという町に行く途中にある)

32匹もの蛇がいて、脱皮中でなければ触れるそうです。



今春は脱皮中

—この先、ミャンマーに訪れる機会があったら、是非行ってみたいですね！



# おいしい サーロカウンター！ ミャンマーグルメ！

今回は、私たちが実際にミャンマーで食べた料理を紹介します！

紹介する料理は日本で食べられるものもあります！是非食べてみてください\*



ミャンマー風カレー。ミャンマーで最もよく食べられているビルマ族の料理。調理する時は水を使わないため、非常に味が濃い。具材は、鶏肉や海老、牛肉、羊肉など様々！

## ヒン

ミャンマーの代表的料理

## シャンヌードル

お米の麺にあっさりしたスープをかけて食べるシャン州伝統の料理。ミャンマー料理の特徴的な油っぽさは控えめでとても食べやすい料理になっています！



日本人好みの味！



こちらもシャン料理。お豆腐を揚げたシンプルなおいしさ。日本のお豆腐よりも少し固め。

## 豆腐チョー

誰もがやみつき

4



## タミンジョー

タミンはお米、ジョーは炒めるという意味で、いわゆるチャーハンです！付け合わせにお酢漬けの野菜がついてくるのが一般的な食べ方。

これがおいてないミャンマー料理屋はない！？

練乳であまーくした紅茶(ラペイエ)に揚げパン(イージャーグェ)を浸して食べると絶品！イギリスの植民地だったミャンマーでは紅茶の栽培が盛ん。



## ラペイエ&イージャーグェ

ミャンマー伝統的朝ごはん



## モヒンガー

お米の麺と、豆のフライにナマズで出汁をとったスープをたっぷりかけて食べる伝統料理。かなりくせのある味に賛否両論！

出汁にびっくり！

マンダレー周辺のセイントロンマンゴーはどこのマンゴーよりも甘いことで、世界でも有名。普通のマンゴーなら、街を歩けば簡単に手に入ります。

## マンゴー



世界一の甘さ！？

5