

カナダのロッキー山脈から日本へ From the Canadian Rockies to Japan

 Mai Trang

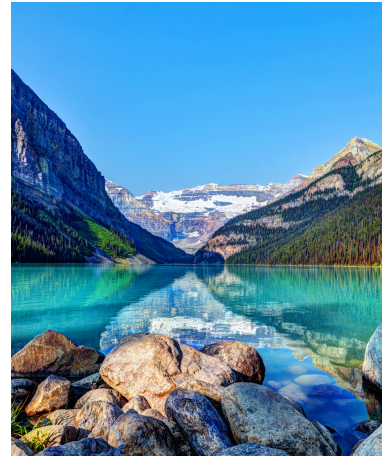
こんにちは！チャン・マイ・チャンと申します。

カナダのアルバータ州の州都、エドモントン出身です。アルバータ州は広大な大地と厳しい冬、そしてロッキー山脈に抱かれた世界的に有名なバンフ国立公園で知られています。冬には湖が凍り、青空の下でアイスホッケーを楽しむ人々の姿も見られます。また、石油や天然ガスの生産が盛んで、カナダのエネルギー産業を支える重要な地域でもあります。

ロッキー山脈を越えると、そこには森と海が会う場所、霧が詩のように漂うブリティッシュ・コロンビア州があります。私は以前、バンクーバー島に住み、修士課程を修了し、ホスピタリティ業界で働いていました。その間、島の南端にあるビクトリアから、最北端の町ポート・ハーディーまで旅をしました。特に印象的だったのは、気候の違いです。エドモントンは冬になると非常に乾燥し、気温が-20度から-40度まで下がることもあります。一方、バンクーバー島では雨が多く、冬もずっと温暖です。

趣味はピアノと楽器集めです。日本の伝統音楽も現代音楽も好きで、特に歌舞伎（お気に入りの演目は『藤娘』）や嵐の音楽が好きです。

私は以前、日本で学ぶための奨学金をいただいたことがあります。その恩返しとして、JETプログラムに参加し、日本の国際化と、カナダとの文化交流の架け橋となれるよう、少しでも貢献できればと願っています。



バンフ国立公園のレイクルーイズ
Lake Louise, Banff National Park

(English)

Hello! My name is Mai Trang Tran, and I'm a Canadian from Edmonton, the capital of the province of Alberta. Alberta is known for its vast prairies, powerful winters, and world-famous Banff National Park nestled in the Rocky Mountains. In winter, the lakes freeze into natural rinks where people play ice hockey under the open sky. Alberta is also Canada's energy engine, producing much of the country's oil and natural gas.



秋のバンクーバー島/Vancouver Island in Autumn

On the other side of the Rocky Mountains lies British Columbia, a province where forest meets ocean, and fog drifts like poetry. I once lived there, on Vancouver Island, where I completed my Master's degree and worked in the hospitality industry. During that time, I explored the island from Victoria in the south to Port Hardy in the far north. What struck me most was the contrast in climate. Edmonton is dry and very cold in winter, with temperatures often dropping between -20°C and -40°C. On Vancouver Island, by contrast, it rains frequently, and winters are much milder.

Music has always been part of my life. I play the piano and collect musical instruments. I enjoy both traditional and modern Japanese music, especially Kabuki (my favourite play is Fujimusume) and the pop group Arashi.

When I was a student, I received scholarships to study in Japan. Now, I hope to return the favour, to ongaeshi, by participating in the JET program. My contribution may be small, but I want to support internationalisation in Japan and help build cultural bridges between Japan and Canada.

今月の単語：自然**Word of the Month: Nature**

英語 Nature ネチャー	ドイツ語 Natur ナトゥーア	フランス語 Nature ナチュール	韓国語 자연 (jayeon) ジャヨン	インドネシア語 Alam アラム	中国語 自然 (zìrán) ツウラン
----------------------	------------------------	--------------------------	----------------------------	------------------------	---------------------------

旬を味わうかぼちゃ餅 Chinese Pumpkin Mochi

Peipei



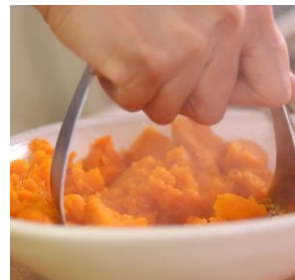
10月になり、かぼちゃが旬を迎えました。ハロウィーンの雰囲気を楽しむために、駅前や綺羅街道、役場や学校の入口には、かぼちゃがたくさん並んでいます。見ているだけでもワクワクしますね。

ところで、知っていますか？かぼちゃを使って、中国で大人気のおやつを作ることができるのです！それが、サクサクの衣とモチモチの中身が魅力のかぼちゃ餅。特別な味付けはなくても、かぼちゃの甘みがごま油の香ばしさと合わさるだけで、もう十分においしいです。日本ではなかなか味わえない、中国風のもちもち食感をぜひ楽しんでください。

Here comes October, the pumpkin season! Niseko town is decorated by pumpkins everywhere — along Kira Street, at the JR station and the entrances of the town hall and local schools.

But do you know that, for Chinese people, pumpkins are more than just decorations? They can be turned into a very delicious autumn dessert: pumpkin mochi. Crispy on the outside and chewy on the inside. It is deeply loved by kids in China.

It's very easy to make at home, so be sure to give it a try while pumpkin season lasts!



材料 Ingredients (4人分)

カボチャ（種とワタ、皮除き）	150g	Peeled pumpkin (seeds and pulp removed)	150g
白玉粉（砕けたもの）	100g	Glutinous rice flour	100g
砂糖	50g	Sugar	50g
白炒りごま	40g	White toasted sesame seeds	40g
ごま油	大さじ4	Sesame oil	4 tablespoons



作り方 Steps

1. かぼちゃは薄くスライスし、強火で約15分蒸す。
 2. 蒸したかぼちゃをボウルに入れてスプーンでよくつぶす。
 3. 砂糖と白玉粉を加え、混ぜてひとまとめにする。
 4. 生地を均等に16個に分け、直径6cm、厚さ1cmの円形を作る。
 5. フライパンを中火で熱し、ごま油大さじ1を引く。
 6. 生地を入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。
 7. 白炒りごまをまぶして完成。
1. Slice the pumpkin thinly and steam over high heat for about 15 minutes.
 2. Mash the pumpkin in a bowl.
 3. Add sugar and glutinous rice flour to the bowl and mix until it forms a dough.
 4. Divide the dough evenly into 16 parts and shape each into a round shape, about 6cm in diameter and 1cm thick.
 5. Heat a frying pan over medium heat and add 1 tablespoon of sesame oil.
 6. Place the pumpkin mochi in the pan and cook until both sides are golden (about 2–3 min per side).
 7. Sprinkle with white sesame seeds.

国際交流員の活動 CIR Events

- ★英会話サークル
English Conversation Club
毎月第2と4土曜日 10-11AM
オンライン Online (Zoom)
- ★ニセコ日本語サロン
Niseko Japanese Salon
10月1日(水/Wed) 4:00-5:30PM
中央倉庫群 Central Warehouses
予約不要 No reservation needed
- ★かるちゃーワークショップ：仕事事情
10月24日(金) 3:30-5:30PM ニセコ高校2階ワールドビレッジ
- ★インターナショナル・ラジオ
International Radio
FM76.2 Radio Niseko
土曜日(Sat.) 11-11:50AM
- ★シュルレアリスムとマグリット
Surrealism and Magritte
10月11日(土/Sat) 2-4PM
中央倉庫群 Central Warehouses
要予約 Reservation required

お問い合わせ Contact


ニセコFRIENDS
 Niseko Friends Office
 役場企画環境課経営企画係
 CIR : Peiru Lai / Joanna Lin

 0136-56-8837
 kokusai@town.niseko.lg.jp
 @nisekofriends

