



## 今月の内容

### 海外郵便 最近の暮らし ラマダン など

こんにちは。最近朝にラジオ体操を始めました、田中です。

今月は最近の生活や日本からトルコへの海外郵便などについて書いていこうと思います。

## ≫トルコで普段食べているもの

まず今月の内容に入る前に、普段私が何を食べているかといった食べ物関係にフォーカスを当てたいこうと思います。ん？これ最近の暮らしに当てはまるのかな…

元々一人暮らしで自炊していたこともあり、基本的にスーパーで材料を買って調理することが多いです。（よく面倒くさくなり外食することもあります）自分でご飯を作る際欠かせないのが…私の大好きな日本人のソウルフード**KOME!!!**

米と言っても日本米は見つからないので私の場合、日本米と形状が似ているバルド米 (**baldo pirinç**) をMIGROSやCARREFOURというスーパーで買います。トルコは米を食べる文化があるため、米があってよかったと思います。無かったら発狂してたかもしれないです。炊飯器はないので鍋を使って炊きます。もう最近では慣れて感覚で1度に3合炊いています。電子レンジでも炊けますが鍋だと一気に大量に炊けるのでお米の消費量が激しい私の場合は鍋LOVEです。

米について少し語ったところで米以外で野菜だとレタスやトマトを買ってツナに和えたサラダを食べています。日本にある和風ドレッシングのようなものはないので素材の味をそのまま生かしたものが多いです。あとは果物でミカンやリンゴ、ごく稀ですがイチゴを買います。果物や野菜は大体1キロ当たり何円という表示なので必要な分を袋に入れてレジなどで計って会計しています。トルコの物価は高くなる一方ですが、日本より安いです。



次に肉についてですが鶏肉しか調理していません。牛は買ったことがないのでわかりませんが、店員さんをお願いして買う形だと思います。どれがどの肉かなんてわからないのと、高度な会話ができないので必然的に鶏肉になります。しかし鶏肉を買おうとするとおおよそ1キロのパックしかないためどう調理すべきか悩んでいます。下味冷凍しようにも肉の臭みに醤油やポン酢などの調味料が負けるので一度にすべて料理するしかありません。

豚は基本的に買えないです。なぜならここはイスラーム圏。右の写真のように豚が売ってたとしてもめちゃ高い。普通のハムなら100リラもいかないものが多いのに…

あとは先ほど少し出た調味料。主に使うのは塩、胡椒、しょうゆ (SOYA SOSU)、ポン酢、はちみつです。トルコ産のしょうゆだと比較的安いので高いキッコマンのしょうゆは買いません。多くの種類があるので色々試すのもありかもしれません。私は冒険しないタイプなのではじめに使ったこのしょうゆを使っています。



鶏肉の味付けとしてしょうゆとちみつを使用することが多いです。ポン酢はしょうゆなどに比べ種類がなくキッコマンのみで高いため高頻度で使うことはできません。あとはシンプルに塩胡椒で味付けしています。

マヨネーズなどもあります。個人的に好きではなかったので買っていません。あとキッコマンの照り焼きソースもありましたが高いのと持っている調味料で十分なので使ったことはありません。連続で同じものをおいしければ平気で食べることができる人間なので3種類も味付けがあれば十分でした。

しかし調味料が多くはないためレシピなど調べる際、酒やみりんを使うものは調理できないのが残念です。酒は白ワインでも代用できますがトルコのお酒は高いので無理でした。

あとは個人的によく使ってた白だしがないのも残念です。

## ≫海外郵便

と1枚に最近食べているものについて書いたところで海外郵便について書いていきたいと思ひます。

1枚目に調味料や肉の話などしましたが、そういった豚など入手できないもの、ここにはない調味料やお菓子などを両親に日本から送ってもらっています。個人的に豚が食べられないのがこんなにきつとは思っていませんでしたのでフリーズドライの豚汁などに助けられています。先月の報告書などに豚を食べにスペインに行った等書いているのは豚肉に飢えていたからです。イスラーム圏に行く方は豚など出国前に食べておくといひかもしれません。

どのように送ってもらっているのかここに書いていきたいと思ひます。



私の場合ですが、日本郵政の**小型包装物（航空便）**を利用して段ボール含めた2キロまでの荷物を送ってもらっています。もっと重い荷物を送ることはできますが重さごとに値段が高くなっていきます。小型包装物は2キロが上限のためこれより重いものを送る場合は国際小包などを利用することになると思ひます。

日本郵政の国際郵便ホームページから申告書と指定の送り状を作成し、印刷した後近くの郵便局に荷物と共に持っていきます。

2キロ荷物を送るのにかかる費用は3月19日の時点で3000円ほどだそうです。荷物は最短2週間で届くので届いたら受け取るこちらが関税を支払う必要があります。最近（3月30日）に荷物が届いたときは350リラをPTT（輸便局）に支払いました。左はその時届いた荷物の中身。

今まで何度か郵送してもらいましたが、基本的にフリーズドライの食べ物やインスタント食品が多いです。一度石鹸など送ってもらったことがあります。関税がものすごい額になったので送る前に禁制品などをチェックするといひと思ひます。

## ≫最近の暮らし

3月、授業がオンラインだったので基本的に寮にいました。

あまり外に出る機会がなく、身体的にも精神的にもよくないなと感じたので報告書冒頭に書いていますがラジオ体操など朝に体を動かしていました。あとは買い物という名目で歩いたりしました。

買い物などをしていたが、自分で何か作るというやる気が出な

ったため学校のカフェなどでご飯をテイクアウトしていました。その結果カフェのおじさんに顔を覚えられて「今日はパケット（持ち帰り）か？」を毎回聞かれるようになりました。私のような顔が平たい族はなかなか覚えられないので覚えやすかったのかもしれませんが。よく鳥のグリルをパケットする顔の平たい族で覚えられているのは少し恥ずかしいですが。

授業は今期日本語、英語、トルコ語を選択していましたが、トルコ語を履修している人数が少ないとのことで開講してくれませんでした。それが分かったのが履修登録登録期間後だったためなんと日本語と英語だけ受ける形になってしまいました。とても残念です。

また授業の振り替えなど行われ、先生の授業を録画したものを見ました。システムなどで見られないトラブルもありましたが、問い合わせで見られるようになりました。

## ≫ラマダン

今月22日ごろからイスラームのラマダン月が始まりました。ラマダン（ラマダーン）は断食と思っている方がいるかもしれませんが、ラマダンは断食という意味ではなくイスラーム暦の第9月の名前です。この月にコーラン（経典）がムハンマドに掲示された聖なる月のため煩惱を抑え、精神を浄化するために夜が白み始める前から日没まで断食が行われます。

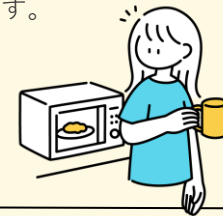
じゃあみんな断食するのかと思っていましたがある友人たちとラマダンの話になったとき彼らは「自分はイスラームじゃないからしないよ」と言われました。イズミルがヨーロッパ側だからかもしれませんが案外イスラームじゃない方が多いので混乱します。

あとは日本語の授業で数人の友達が授業中ダイレクトメッセージを送ってきてくれたりとはやく対面授業に変わらないかな、会いたいなあという気持ちになりました。「これで授業中あなたの邪魔できるわ！」とある一人に言われましたが邪魔しているのどう考えても私なんだよなあ…

4月から対面授業も取り入れたフレキシブルにかわったためその様子を来月の報告書に書こうと思ひます。

またその友人たちは「断食は貧しい人の気持ちを知るために行うことだけど僕は貧しさを知っているからしないよHAHAHA」と言っていました。しかしその次の日の夜、寮の知り合いが「今断食だからこれが今日初めての食事と水分補給、しんどい〜」と話していたので普通にイスラームの方は断食を行っていると思ひます。

大体夜7時半ごろになるとキッチンに人が増えるのでイスラームの方かな、これから食事かなと思ひながら料理しています。



以上、3月の報告でした。4月は授業がフレキシブル型になったのでその様子など書けるといいなと思ひます。それではまた。