

# KAIKOUKAI

Vol.07



インドネシア・ボロブナンの寺院

# FROM JAPAN TO THE WORLD

# 外国人向け社内報

**KAIKOUKAI** from Japan to the world

## **KAIKOUKAI**

### Philosophy

1. We aim for comprehensive medical care.
  2. We aim to provide medical care that is truly in the best interests of the patient.
  3. We aim to run an operation that provides an optimal working environment for medical practitioners.
- 

### **No. 7: Table of Contents**

- ★外国人職員の紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3～11  
Introduction of Foreign Staff
- ★ラマダン・レバランについて・・ 12,13  
About Ramadan and Lebaran
- ★回転寿司チェーン店特集（はま寿司）・・ 14,15  
Special Feature on Conveyor Belt Sushi Chain (HAMA-SUSHI)
- ★日本の食文化紹介：天ぷらについて・・・・・・・・ 16  
Introduction to Japan's Food Culture: Tempura
- ★レシピ紹介：お好み焼き・・・・・・・・・・ 17  
Recipe: Okonomi-yaki
- ★偕行会ニュース・・・・・・・・ 18,19  
Kaikoukai News

# ★Staff introduction

## 今回紹介する職員の方々



アグ スセプ ティアン  
AGUS SEPTIAN  
小規模じょうさい  
Small-scale Multifunction In-home  
Nursing Care Josai  
インドネシア  
Indonesia



チャンティチュックニャ  
TRẦN THỊ TRÚC NHÃ  
ケア・サポート新茶屋  
Elderly Health Care Facility Care  
Support Shinchaya  
ベトナム  
Vietnam



メガリア  
MEGARIA  
老健かいこう  
Elderly Health Care Facility Kaikou  
インドネシア  
Indonesia



カ セイ  
何 倩  
豊島中央病院  
Toshima Chuo Hospital  
中国  
China

小規模じょうさい . . . . . 在宅医療事業部  
ケア・サポート新茶屋 . . . . . 在宅医療事業部  
老健かいこう . . . . . 在宅医療事業部  
豊島中央 . . . . . 関東事業部

小規模多機能型居宅介護じょうさい  
老人保健施設ケア・サポート新茶屋  
老人保健施設かいこう  
豊島中央病院



## アグス セプティアン

呼び名：アグスさん  
出身国：インドネシア  
趣味：サッカー

### コミュニケーションを たくさんとりたいです！

私は、日本に来る前は日本で桜と雪を観たいと思っていました。特に桜はインドネシアのテレビでしか観たことがなかったので、実際に日本に来て観た桜は、とてもきれいでした。また日本で1年半以上過ごしてみて、日本はインドネシアと同じくらい、気温が高いと感じています。私は寒がりなので日本の四季の中で夏が一番好きです。もう一つ思ったのは、日本はインドネシアに比べてゴミ箱の数が少ないのにきれいだなと感じました。



料理をするアグスさん

日本の生活で大変だと思うことは、コミュニケーション面です。日本語の能力がまだまだ足りていないと自分自身で感じているので、これからもっと日本人職員の方とたくさんコミュニケーションをとって日本語の勉強を頑張りたいと思います。目標は、日本語能力検定N3に合格して、介護福祉士の資格を取ることです。



## ありがとうメッセージ

いつも応援してくれるお父さん、お母さん、お姉さん、すべての親戚、友達、そして彼女へありがとうございます。支えてくれるみんなの誠意は決して忘れません。皆さんのおかげで、ここまでできました。神様が皆のすべての親切に報いるように願っています。いつも元気でいてください。I Love You All



## Agus Septian

**Nama Panggilan: Agus**  
**Negara Asal: Indonesia**  
**Hobi: Sepak bola**

### **Saya ingin banyak berkomunikasi !**

Sebelum saya ke Jepang, saya ingin melihat bunga sakura dan salju. Selama ini saya hanya melihat bunga sakura di televisi. Saat datang ke Jepang dan melihat bunga sakura secara langsung, ternyata sangat indah.

Setelah menghabiskan waktu lebih dari satu setengah tahun di Jepang, saya merasa suhu di Jepang sama tingginya dengan di Indonesia. Selain itu, saya termasuk orang yang mudah kedinginan, jadi di antara empat musim di Jepang, saya paling suka musim panas. Oh iya, ada satu hal lagi. Tempat sampah di Jepang terbilang sedikit jika dibandingkan dengan di Indonesia, tetapi tetap bersih.



Agus yang sedang memasak

Selama tinggal di Jepang, saya selalu kesulitan dalam berkomunikasi. Saya sendiri bisa merasakan kalau kemampuan bahasa Jepang saya masih tidak cukup. Karena itu, saya ingin memperbanyak komunikasi dengan staf Jepang agar kemampuan bahasa Jepang saya bisa meningkat. Tujuan saya selanjutnya ialah lulus Ujian Kemampuan Bahasa Jepang N3, lalu mengambil ujian sertifikasi *Kaigofukushishi* (pekerja perawatan).

## Ucapan terima kasih

Terima kasih untuk Ayah, Ibu, kakak, semua keluarga, teman, dan pacar saya yang sudah mendukung sampai saat ini. Ketahuilah, keikhlasan kalian untuk mendukung saya dari awal sampai saya bisa berangkat ke Jepang untuk bekerja adalah suatu kebaikan yang tidak akan pernah saya lupakan. Dan insya Allah, Allah akan membalas kebaikan kalian semua. Sehat selalu untuk kalian semua. I Love You All.





チャン ティ チュック ニャ

呼び名：ニャさん  
出身国：ベトナム  
趣味：食べる事  
特技：おしゃべり

## 来日後、日本の印象が変わり、 沢山の新しい発見がありました。

入国してから今までのことを振り返ってみると、日本に来る前の、日本に対する私のイメージは実際とは随分違っていたな、と思っています。入国する前の日本のイメージは桜と富士山で、気温は暖かいイメージでしたが、実際に過ごしてみると、夏はとても暑く、冬はとても寒く、全然違っていました。

食べ物も、日本と言ったらお寿司というイメージで、日本食の中で、一番美味しいと思っていましたが、来日してから食べた物の中で一番おいしかったのはたこ焼きでした。車道がベトナムとは違うことや、水の音を流す機械等、入国後に知った多くのことが、初めて知った、イメージと違っていた、と感じることであり、非常に興味深いです。他にも、日本に来てから初めて動物園に行った時は、ペンギンを見て驚きました。現在ではハノイのヴィンパール水族館で見ることが出来るようですが、いままで見る機会がなく、思わぬところでペンギンを見ることが出来ました。日本では言葉が思うように伝わらず、苦勞することも多いですが、休日には日本語の勉強をして（たまに友達と買い物に行って過ごして）、いずれ日本語能力試験N1に合格し、日本の色々な観光地に行って、まだ見たことのないことをたくさん経験してみたいです。

## ありがとうメッセージ



仲間がいろいろなことを教えてくれました。ありがとうございます。



## TRẦN THỊ TRÚC NHÃ

Tên gọi: Nhã

Quê quán: Việt Nam

Sở thích: Ăn uống

Sở trường: Nói chuyện

### **Sau khi đến Nhật, ấn tượng của tôi về Nhật Bản đã thay đổi, và tôi đã phát hiện ra rất nhiều điều mới mẻ.**

Nhìn lại những gì tôi đã trải qua kể từ khi đến Nhật Bản, tôi thấy rằng hình dung của mình về Nhật Bản lúc chưa đến Nhật Bản hoàn toàn khác so với thực tế khi đã đến Nhật Bản. Trước khi đến Nhật Bản, hình ảnh về Nhật Bản trong tôi là hoa anh đào và núi Phú Sĩ, nhiệt độ thì ấm áp,

nhưng khi trải nghiệm thực tế thì tôi thấy mùa hè rất nóng và mùa đông lại rất lạnh, điều này hoàn toàn khác so với tưởng tượng của tôi. Ngay cả về đồ ăn, khi nói đến Nhật Bản là tôi hình dung ngay đến món sushi, và tôi đã nghĩ đó là món ăn ngon nhất của Nhật. Tuy nhiên, sau khi đến Nhật Bản thì tôi thấy trong số các món ăn, món ngon nhất là takoyaki. Sau khi đến Nhật Bản, có rất nhiều điều mà lần đầu tiên tôi mới biết đến, nó rất khác so với tưởng tượng của tôi, chẳng hạn như đường xá khác với Việt Nam, hay máy phát ra tiếng nước,... Tôi thấy những điều này vô cùng thú vị. Ngoài ra, khi lần đầu đến sở thú sau khi đến Nhật Bản, tôi đã rất ngạc nhiên khi nhìn thấy những chú chim cánh cụt. Có lẽ hiện nay các bạn có thể nhìn thấy chim cánh cụt tại thủy cung Vinpearl ở Hà Nội, nhưng tôi chưa bao giờ có cơ hội nhìn thấy chúng. Và tôi đã có thể nhìn thấy những chú chim cánh cụt ở một nơi mà tôi không ngờ tới. Ở Nhật, tôi thường hay gặp khó khăn vì tôi không truyền đạt được thành lời những gì tôi nghĩ, nhưng vào những ngày nghỉ, tôi cố gắng học tiếng Nhật (đôi khi tôi đi mua sắm với bạn bè) Sớm muộn gì tôi cũng vượt qua kỳ thi năng lực tiếng nhật N1. Tôi muốn đi đến thật nhiều điểm du lịch khác nhau ở Nhật Bản và trải nghiệm thật nhiều điều mà tôi chưa từng thấy trước đây.

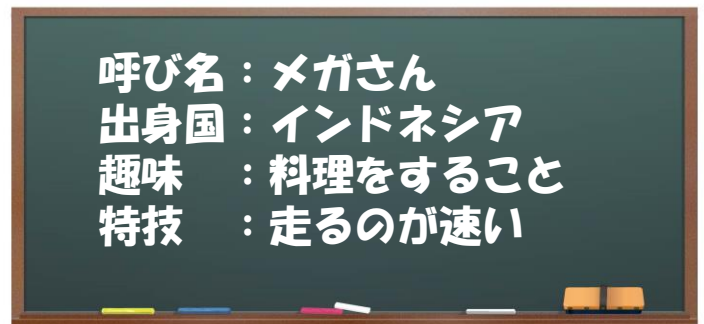
### **Ấn tượng về sự cảm ơn.**



Bạn bè đã chỉ bảo cho tôi rất nhiều. Cảm ơn mọi người.



## メガリア



### 日本の方言にびっくりしました

私は、以前岐阜県の関市で働いたことがあります。初めて聞いた関市の方言は怒っているように聞こえたのでびっくりしました。今は少しずつ方言にも慣れてきたので、名古屋の方言に対してあまり違和感を感じていません。また日本に来る前のイメージは道がきれいでとても優しい人が多いとい

うイメージでした。実際日本に来ると本当にそのイメージ通りで優しい人がとても多いです。他には自動販売機と電車がとても便利で日本は良い所だと思います。その一方で、冬の寒さには驚いています。私は寒いのが苦手なので冬は24時間暖房を付けて生活しています。休みの日は家で日本や韓国のドラマを観て過ごしています。ドラマを観るだけでなく、介護の勉強も1～2時間は欠かさずにしています。日本で大変だということもありますが、EPAの先輩や同期がたくさんいて、相談することができるのであまり困ることがなく、とても助かっています。私の目標である介護福祉士の資格を取って、その後結婚して家族を日本に呼びたいとおもっています。

### ありがとうメッセージ



仕事や勉強の面でいつもサポートしてくれている家族や友人に感謝します。  
いつもありがとうございます。



## Megaria

**Nama Panggilan: Mega**  
**Negara Asal: Indonesia**  
**Hobi: Memasak**  
**Keterampilan: Lari cepat**

### **Saya terkejut dengan dialek Jepang**

Saya pernah bekerja di kota Seki, Prefektur Gifu sebelumnya. Saya terkejut karena dialek yang digunakan orang-orang di kota Seki terdengar seperti orang yang sedang marah. Namun, sekarang saya sudah terbiasa dengan dialeknya, sehingga saat tinggal di Nagoya, saya sudah tidak merasa aneh saat mendengar orang-orang menggunakan dialek.

Sebelum ke Jepang, citra Jepang yang saya tahu yaitu, jalanannya bersih dan orang-orangnya baik hati. Saat datang ke Jepang, citra itu benar adanya, orang-orangnya baik hati. Jepang juga negara yang nyaman untuk ditinggali, karena ada mesin jual otomatis dan kereta, sehingga sangat praktis. Selain itu, saya juga terkejut dengan dinginnya di musim dingin. Karena saya tidak terlalu kuat menahan dingin, jadi saya selalu menggunakan pemanas ruangan selama 24 jam. Pada hari libur, saya menghabiskan waktu di rumah sambil menonton drama Jepang dan drama Korea. Saya juga menghabiskan waktu 1-2 jam untuk belajar perawatan lansia. Selama di Jepang, saya merasa kesulitan akan beberapa hal, tetapi karena di sini saya memiliki tempat untuk dimintai pendapat seperti senior EPA, dan beberapa rekan sejawat, sehingga saya merasa sangat terbantu. Tujuan saya saat ini, mendapatkan sertifikasi *kaigofukushishi* (pekerja perawatan), setelah itu menikah, dan tinggal bersama keluarga di Jepang.

## Ucapan terima kasih



Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada keluarga dan teman-teman yang selalu mendukung saya baik dalam hal pekerjaan maupun studi. Terima kasih.



か せい  
何 倩

呼び名 : かしん  
出身国 : 中国  
趣味 : 雑学  
特技 : 歌、料理  
在日年数 : 3年

看護師として活躍されている  
何さんにお話を伺いました。

01

## 日本を目指したきっかけはなんですか？

日本の音楽が好きでコンサートを見る為に何度も日本各地を旅行しました。その時に「昔」と「今」との調和的共存、ハイレベルな各サービス、人の気遣いの細やかさなどを日本の第一印象として受けました。それがきっかけとなり日本の文化への興味が深まりました。  
一方、母国での生活はずっと両親や周りの方が思いやりをくれて、仕事もとても順調に開展していましたが、やはり自分自身を磨きたくて、今まで経験してない事にチャレンジしてみようと思いました。その為、仕事を辞めて日本への新しい旅立ちが始まりました。

02

## 仕事について今後の目標を教えてください！

認定看護師を目指していきたいと思っています！

03

## 日本に来たばかりのみんなにアドバイス

初めての一人での海外生活は楽しい事がいっぱいありますが、まだ慣れていない事もあるはずだと思います。自分の最善を尽くすことは大事ですが、適宜捨てる事も大事です。自分の心に従い、あまり無理しないでください。あとは迷った時や困った時に師長または先輩達に遠慮せず、相談してくださいね。



**He Qian**

**Nickname: Ka-san**

**Home country: China**

**Hobbies: Trivia**

**Special abilities: Singing, cooking**

**Years in Japan: 3 years**

***We spoke with Ka-san, who is working as a nurse.***

**01**

### **What made you want to come to Japan?**

I like Japanese music, so I had visited various places in Japan many times when I came to see concerts. During my visits, my first impression of Japan was the harmonious co-existence of the old and the new, the high quality of services, and the deep kindness and consideration people had for others. That made me interested in learning more about Japanese culture. On the other hand, in my home country, my parents and the people around me made considerations for me, and things were also going well in my job but I wanted to challenge myself to do something entirely new. So I quit my job and came to Japan to start a new chapter in my life.

**02**

### **Tell us what you are aiming for in your work!**

I'm aiming to become a certified nurse!

**03**

### **What advice do you have for people who are still new to Japan?**

Living alone in a foreign country for the first time can be very exciting, but there will also surely be many things that are new to you. You can of course try to do your best, but you must also learn to put aside some things. Learn to follow your heart and don't try too hard. If you have a problem, don't hesitate to consult your mentor or senior.

# ムスリムの神聖な期間 ラマダン

## Ramadan - A Holy Time for Muslims



2022年4月3日から5月1日まで、全世界のイスラム教徒はラマダン期間を迎えました。偕行会のインドネシア人職員の大半も、ラマダン期間の開始と共に、日の出から日没までの断食を毎日行い、1か月間のラマダン期間を終えました。皆様はラマダンについてどの位ご存じでしょうか。近年では国際化が進み、日本でも周知されてきましたが、断食をする期間、という情報以外はあまり知られていないのではないのでしょうか。そこで今回はラマダンの目的、詳細を解説致します。

From 3 April 2022 until 1 May 2022, Muslims all over the world observed Ramadan. At Kaikoukai, the majority of our Indonesian staff also fasted from sunrise to sunset everyday from the start of Ramadan until the end of the holy month. How much do you know about Ramadan? As society becomes increasingly international, many people in Japan have also heard about Ramadan. But do you know anything else about it besides it being a period of fasting? In this edition, we will look deeper into Ramadan and why it is observed.

### ラマダンは何の行事？ What is Ramadan?

ラマダンとは、イスラム教の聖典【コーラン】の啓示を祝う神聖な期間です。1か月間の断食の他、欲望と怒りを抑制し、可能な限り多くの善行を行うことが奨励されています。ラマダン期間は人々の自己規律、自制心を育み、信仰をより強めます。

Ramadan is a holy period to celebrate the teachings of the sacred Islamic text, the Quran. Besides fasting during this holy month, Muslims are to rein in desire and anger, and do good deeds as far as possible. The month of Ramadan allows Muslims to cultivate discipline and restraint and strengthen their religious beliefs.

### 1日の断食明けは甘いものを After a day of fasting, Muslims break fast by eating sweet foods.

日々の断食明け(日没頃)には、ナツメや甘いものを食べる事をイスラム教は推奨しています。右下の写真は、断食明けにインドネシアでよく食べられている食べ物です。

When breaking fast after sunset, Muslims are recommended to eat sweet things such as dates. The photo below (right) shows some foods often eaten in Indonesia when breaking fast.

### ラマダンの期間 When is Ramadan?

毎年ラマダンの期間が違う、と感じたことはないでしょうか。ラマダンは”太陽暦”第9の月の30日間に行われます。太陽暦は1年を354日で表すことから、西暦と比較して1年間で11日ずれる為、毎年ラマダンの期間が異なります。※2021年は4月13日から1か月間でした。

Have you ever thought that Ramadan happens at a different time every year? Ramadan is the 30-day period of the ninth month of the Islamic calendar, which is based on the lunar cycle. Since there are 354 days in an Islamic year, the start of Ramadan regresses by eleven days each year on the western or Gregorian calendar, which is widely used today.

\*In 2021, it was one month from 13 April.

インドネシア語でエス(es)が氷、ブア(buah)は果物という意味です。氷とトロピカルフルーツが入ったデザートです。  
In Indonesian, "es" means ice and "buah" means fruit. This is a dessert of iced topped with tropical fruits.



エス・ブア  
Es buah



エス・チェンドール  
Es cendol

エス・チェンドールはココナツミルクや椰子糖、パンダンの葉を使った冷たい飲み物です。  
Es cendol is a cold drink made with coconut milk, palm sugar, and pandan leaves.

# ラマダンの終わりを告げるお祝い レバラン

## Lebaran - A Celebration that Marks the End of Ramadan

レバランは、ラマダンの終わりを記念するお祝いです。

インドネシアではレバランを迎えると、都市に住む多くの人々が家族とお祝いをする為に故郷へ帰ります。レバランはイスラム教徒、特にインドネシア人にとって非常に重要な休日である為、多くのインドネシア人は故郷の家族と過ごしたいと考えますが、帰国できない人達は、同じく日本に住んでいるインドネシア人同士でレバランを祝います。インドネシア人にとって、同胞は家族のように考える人が多いので、集まることで、故郷で祝うような気分になれるようです。

Lebaran is a celebration to mark the end of Ramadan.  
In Indonesia, many people who live in the cities return to their hometowns to celebrate Lebaran with their families.

It is a very important holiday for Muslims, especially in Indonesia. Many Indonesians want to celebrate Lebaran with their families back home, but for those who cannot return home, they celebrate it with other Indonesians living in Japan.

For many Indonesians, fellow Indonesians feel like their own family, so by gathering together they can get the feel of celebrating back home.

イスラム教徒はレバランを楽しみにしています。故郷へ帰省したり、新調した服でお出かけをします。

また、モスクや広場では礼拝をし、その後、家族や友人、周囲の人に対し、「過去に(無自覚に)してしまった、あなたに対する無礼を許してください。」と言って回ります。

Muslims look forward to Lebaran. They return to their hometowns and go out in their brand new clothes. After attending prayer at mosques or open areas, they visit families, friends, and people close to them, asking for their forgiveness for having wronged them (unknowingly) in the past.

互いに過ちを許し、犯した罪への謝罪をすることで心を清め、イスラム教徒はラマダン明けを新たなスタートとするようです。

Purify the heart by forgiving each other's wrongdoings and apologizing for one's misdeeds. Muslims seem to start life anew after Ramadan.



クエ・クリン  
家族や友人とレバランを祝う際に食べるお菓子。  
Kue kering  
Cookies eaten with family and friends in celebration of Lebaran.



オパール・アヤム  
ココナッツで煮込んだ鶏肉料理です。  
Opor ayam  
Chicken cooked in coconut milk.

**Terima kasih banyak.**



# はま寿司

HAMA - SUSHI

## はま寿司の魅力

はま寿司の魅力はなんといっても価格設定です。一皿百円が回転寿司の相場の価格ですが、はま寿司はなんと、平日一皿90円と他の回転寿司にはない破格の価格となっています。

また、はま寿司では月に必ず2回のフェアを開催することや、期間限定の流行りのスイーツやドリンクなどを取り入れることも魅力の一つで、はま寿司が幅広い世代に支持されている理由の一つとされています。

## 選べる7種類の醤油

また、はま寿司の魅力の1つとして豊富な醤油の種類があげられます。その数なんと7種類です。(ぽんずを含む)その理由としては、お寿司の味をより一層引き立てる為、ひとつのネタが持つ多彩な味の広がり、お客さまの好みやその日の気分に合わせて楽しんでもらいたいためです。しかしこれだけの種類があると迷って結局いつも同じ醤油を使ってしまう、という人もいます。そこで今回は、はま寿司こだわりの醤油とおすすめの使い分け方法を紹介していきます。

## はま寿司のこだわり

はま寿司のこだわりは、100%国産米のシャリと鮮度抜群のネタです。シャリは各店舗で最高のお寿司が食べられるように1日3回ほどに分けてシャリが用意されています。ネタも全国の漁港で仕入れた鮮魚を店舗でさばいており、手間をかけているからこそその美味しさがあります。



## 【各醤油のおすすめ使い分け方法】

### 特製だし醤油



相性のよいネタ  
・基本的になんでも合う

### 北海道昆布醤油



相性のよいネタ  
・やりいか  
・ほたて  
・甘えび  
・しめさば

### 関東風濃口醤油



相性のよいネタ  
・大トロサーモン  
・つぶ貝  
・活〆はまち  
・たまご

※東日本限定

### 関西風甘口醤油



相性のよいネタ  
・大トロサーモン  
・つぶ貝  
・活〆はまち  
・たまご

※西日本限定

### 九州風刺身醤油



相性のよいネタ  
・活〆まだい  
・あじ  
・えんがわ  
・しらす

### 四国風ゆずぽんず



相性のよいネタ  
・水だこ  
・真だこ  
・えび

### 減塩醤油



相性のよいネタというよりも身体に気を使いたい人におすすめ!

# はま寿司

HAMA - SUSHI

## What makes Hamasushi so popular?

No matter what others might say, Hamasushi's popularity surely lies in its pricing. While the standard price of a plate of conveyor belt sushi is usually 100 yen, its sushi is priced at an unparalleled weekday low price of just 90 yen per plate. What's more, Hamasushi is also known for regularly holding fairs twice a month and for their time-limited offerings of trending sweets and drinks. This is considered one reason for Hamasushi's popularity across the generations.

## Hamasushi's dedication to quality

Hamasushi's dedication to quality focuses on using 100% Japanese rice for its sushi and freshness of its sushi toppings. To offer sushi rice in the best condition to their customers, sushi rice is prepared in stores three times a day. The dedication to also preparing fish and seafood freshly delivered from ports all over Japan in-store makes for delicious sushi.

## Seven types of soy sauce to choose from

Another thing special about Hamasushi is its broad lineup of soy sauce - a whopping seven types, including ponzu (a Japanese citrus dipping sauce). This lets customers choose the type of soy sauce they want to use depending on their taste and mood for the day to bring out the flavor of the sushi and enjoy the spectrum of tastes offered by the same fish or seafood. But with so many to choose from, some people might just end up using regular soy sauce after all. So in this edition, we'll tell you about the different soy sauces for you at Hamasushi and the types of sushi they go best with!

### 【Different types of soy sauce and their best matches】

#### Special dashi soy sauce



##### Best matches:

Basically goes well with all sushi

#### Hokkaido kelp soy sauce



##### Best matches:

Squid, scallop, deep-water shrimp, vinegared mackerel

#### Kanto dark soy sauce



##### Best matches:

Special fatty salmon, whelk, ikejime young yellowtail, egg

\*only available in eastern Japan

#### Kansai light soy sauce



##### Best matches:

Special fatty salmon, whelk, young yellowtail ike-jime, Japanese omelette

\*only available in western Japan

#### Kyushu-style sashimi soy sauce



##### Best matches:

Red sea bream ike-jime, horse mackerel, fluke fin, Japanese icefish

#### Shikoku-style yuzu ponzu (Japanese citrus dipping sauce)



##### Best matches:

Giant octopus, octopus, shrimp

#### Low Salt Soy Sauce



##### Best matches:

Recommended for those looking for a low-salt alternative rather than best matches!

## 【日本の料理 天ぷらについて】

天ぷらとは、魚介類、野菜類の材料に水溶き小麦粉の衣をつけ、油で揚げ調理する日本料理のこと。

### 【天ぷらの発祥は日本ではない!?】

外国人の方からも日本で食べてみたい和食の一つとしてあげられ、今や和食では欠かせない日本を代表する料理と言われている「天ぷら」ですが、実は天ぷらのルーツはポルトガルにあることを皆さん知っていますか？

天ぷらの調理法が伝わったのは室町時代で、鉄砲の伝来とともに南蛮料理として伝わったとされています。また「天ぷら」の由来はポルトガル語の「テンポーラ (temporas)」が語源と言われており、意味は「四季に行う斎日」という意味です。カトリックでは「四季に行う斎日」に祈禱と断食が行われ肉を食べることが禁じられていたので、野菜や魚に小麦粉をつけて揚げ物にして食べていたものがルーツと言われています。(諸説あり)

### 【身近な存在となった天ぷら】

日本の天ぷらの起源とされている「長崎天ぷら」は安土桃山時代に伝えられました。長崎天ぷらは、現在の天ぷらとは少し異なり、衣に水を使わず小麦粉、卵、酒、砂糖、塩を混ぜたもので衣にも味が付いており、食材と衣を両方味わうものでした。またその頃の日本では油はとても高級品であつたため庶民が食べる料理ではなく富裕層の料理として扱われていました。しかし、江戸時代に入ると油の価額が下がり庶民の間でも天ぷらが食べられるようになりました。江戸時代に広まった天ぷらは、「江戸天ぷら」と呼ばれ、特徴としては薄い衣で、味も風味を残す程度にして、天つゆをつけて食べるスタイルでした。この江戸天ぷらは現在のスタイルとほとんど変わりはありません。当時は「天ぷら」を串に刺して屋台で売られており、おやつ感覚で食べられていたそうです。そして幕末から明治時代にかけて、多くの天ぷら専門店が登場し、更には家庭内でも天ぷらが調理されるようになったため「天ぷら」は身近な存在となり全国的に広まりました。「天ぷら」は家庭料理として現在まで継承されています。



## [Japanese food: about tempura]

Tempura is a Japanese dish in which fish and shellfish and vegetables are battered with water-soluble flour and fried in oil.

### [The origin of tempura is not Japan! ? ]

"Tempura" is one of the Japanese foods that foreigners want to eat in Japan, and is now said to be a representative dish of Japan that is indispensable for Japanese food, but in fact, the roots of tempura are in Portugal. Do you all know? It is said that the cooking method of tempura was introduced in the Muromachi period, and it was introduced as a Nanban dish with the introduction of guns. The origin of "tempura" is said to be the Portuguese word "temporas", which means the day of the week in the four seasons. In Catholicism, prayers and fasts were held during the "Ember Week in the Four Seasons" and eating meat was prohibited, so it is said that the roots of vegetables and fish were fried foods with flour. (There are various theories)

### [Tempura that has become a familiar presence]

"Nagasaki Tempura", which is said to be the origin of Japanese tempura, was introduced during the Azuchi-Momoyama period. Nagasaki Tempura is a little different from the current tempura, it is a mixture of flour, eggs, sake, sugar and salt without using water in the batter, and the batter is also flavored, so you can taste both the ingredients and the batter. .. Also, in Japan at that time, oil was a very high-class product, so it was treated as a wealthy dish rather than a dish eaten by the common people. However, in the Edo period, the price of oil dropped and tempura became available to the general public. Tempura, which was popular in the Edo period, was called "Edo tempura", and it was characterized by a thin batter, with a taste that left the flavor, and was eaten with tentsuyu. This Edo tempura is almost the same as the current style. At that time, "Tempura" was stabbed on skewers and sold at food stalls, and it was eaten like a snack. From the end of the Edo period to the Meiji era, many tempura specialty stores appeared, and since tempura was cooked at home, "tempura" became a familiar presence and spread nationwide. "Tempura" has been inherited as a home-cooked dish to date.

## This month's recipe

# おこのみ焼き Okonomi-yaki

## Ingredients for one serving

|                       |       |                  |
|-----------------------|-------|------------------|
| Cabbages              | • • • | 50g or 2 leaves  |
| Negi (green onion)    | • • • | 20g or 1/3 stalk |
| Squid, shrimp         | • • • | 50g              |
| Egg                   | • • • | 50g or 1 pc      |
| Weak or cake flour    | • • • | 60g or 6 Tbsp    |
| Nagaimo (Chinese yam) | • • • | 30g or 3 Tbsp    |
| Water                 | • • • | 50cc             |
| Cooking oil           |       |                  |

Okonomi sauce (Okonomiyaki sauce), aonori dried powdered seaweed, bonito flakes to taste



## How to Cook:

1. Cut the cabbage into large pieces and the green onion fine. Mix the egg, water and grated Chinese yam with the flour. Add in the cabbage, green onion, squid, and shrimp. (You can also add bits of deep fried tempura batter and/or pork slices.)

2. Warm some oil in a frying pan and then pour in 1. Cover and cook 1 minute on medium heat and 4 minutes on low heat. When the top surface starts to harden, turn it over. Cover and cook for another 5 minutes on low heat.

3. Transfer it to a plate. Apply the Okonomi sauce and Japanese mayonnaise, and then sprinkle aonori dried seaweed powder and dried bonito flakes to your own taste.



※This recipe is supervised by a registered dietitian at Nagoya Kyoritsu Hospital.

# 入国後講習終了

4/20（水）偕行会グループの技能実習生として入国した6名が、5/30（月）をもって、約1か月半行われた入国後講習を終えました。今後はそれぞれの実習先である偕行会リハビリテーション病院、老人保健施設かいこう、老人保健施設ケアサポート新茶屋で介護の技術を学びます。

そんな入国後講習を終えた技能実習生の方6名に、日本に来た感想や入国後講習で学んだこと、これからの意気込みを聞いてみました！！



入国後講習の様子



偕行会リハビリテーション病院

**サンチェス  
スカルクダトン**

日本語があまり上手く話せない為、日本に来た当初は怖かったけど日本の人は親切で、会っているうちに楽しいと思うようになりました。入国後講習では介護やごみ捨てなどの日本の決まりについても学びました。今、日本語を毎晩復習しています。今後も日本語を学び続けて、利用者さんとも仲良くなれるくらい頑張っていきたいです！



偕行会リハビリテーション病院

**スリ ユニスタ**

日本に来れるようになるまで2年間、待っていました。今日本に来ることができて、待っていて良かったと感じています。羽田空港に着いた時、インドネシアと比べて日本は寒くて驚きました。入国後講習を受けて、やはり日本語は難しいなと感じていますが、働きながら復習して勉強を続けていきたいです！



偕行会リハビリテーション病院

**リスカ ドウヒ  
タトゥリアニ**

日本に出発するまで2年間待っていたので、日本に来ることができてとても嬉しく思います。日本では桜を見たり、名古屋のモスクにも行ったり、いろいろとやりたいことがあります。日本人と話すことは今はまだ難しいと感じていますが頑張っていきたいです。日本は仕事に厳しいと思いますが、毎日勉強しながら学んでいきたいです！



偕行会リハビリテーション病院

**ヘラトゥル ハサナ**

日本に来るのを2年待っていたので、日本に来ることができて今楽しいです。日本では東京に行きたいのとスキーをしてみたいと思っています。日本語があまり話せないため講習は難しいと感じましたが楽しいです。特に介護の言葉が難しいと感じていますが、今から働くのが楽しみです！



ケアサポート新茶屋

**ペフリアンティ**

コロナの影響で2年間、日本に来るのを待っていました。日本に来られて安心しました。入国後講習では挨拶や介護の事、ごみの出し方などいろいろなことを学ぶことができました。日本では秋の紅葉を楽しみにしています。ディズニーランドにも行ってみたいと思っています。先輩から介護の事を学び、頑張っていきたいです！



老人保健施設かいこう

**ララサティ レンニ  
プトリ ウタミ**

日本に来るのを2年も待っていたので、今良かったと思っています。嬉しいけど日本語を話せるか、何ができるかドキドキしています。毎日勉強をして介護の事やごみ出しの事など分かることが増えてきました。働くのが楽しみだけど緊張しています。毎日大丈夫だと言い聞かせています。介護の言葉をたくさん覚えて頑張っていきたいです！

皆さんの日本での実習がより良いものとなるよう願っています。

# NEWS Orientation training has ended

The six trainees who arrived in Japan as Kaikoukai technical intern trainees on Wednesday, 20 April completed their orientation training programme on Monday, 30 May. After completing their orientation training of about one and a half months, they will now go on to pick up nursing skills at their respective technical internship training venues – Kaikoukai Rehabilitation Hospital, Elderly Health Care Facility Kaikou, and Elderly Health Care Facility Care Support Shinchaya. We asked the six new orientation training program graduates about their impressions of Japan, what they learned during orientation training, and what they are looking forward to!!



Scenes from orientation training



Kaikoukai Rehabilitation Hospital

**SANCHES SEKAR KEDATON**

I don't speak Japanese well, so when I first arrived in Japan, I was afraid. But Japanese people are very kind, and when I got to know people better, I realized I was enjoying myself. In orientation training, we learned the rules in Japan on matters such as nursing and trash disposal. Now, I revise my Japanese every night. I will continue to study Japanese, and I want to become good enough to be friendly with our users.



Kaikoukai Rehabilitation Hospital

**SRI YUSNITA**

I waited for two years before I could come to Japan. Now that I am in Japan, I feel that my wait was worth it. When I arrived at Haneda airport, I was surprised to find that Japan was colder than Indonesia. After orientation training, I realized that Japanese is really difficult to learn, but I will continue to study and revise my Japanese while I work!



Kaikoukai Rehabilitation Hospital

**RISK A DWI SATRIANI**

I waited for two years before flying to Japan, so I am very happy to be able to come to Japan. There are so many things I want to do here. I want to see the cherry blossoms and also want to go to the mosque in Nagoya. I feel that it is still difficult for me to speak to Japanese people, but I will continue to work hard. Working in Japan will be tough, but I will keep studying while I work!



Kaikoukai Rehabilitation Hospital

**HERATUL HASANA**

I waited for two years to come to Japan, so I am excited to be here. In Japan, I want to visit Tokyo and also try skiing. I cannot speak Japanese well, so I felt that the training was difficult even though it was fun. I found the nursing terms to be particularly difficult, but I am looking forward to working!



Elderly Health Care Facility  
Care Support Shinchaya

**PEFRANTI**

Because of the COVID-19 situation, I waited for two years to come to Japan. I am relieved that I have managed to come to Japan. During orientation training, we learned many things, like greetings, nursing, and trash disposal. I am looking forward to seeing the leaves in autumn. I also want to go to Disneyland. I will learn about nursing from my seniors and continue working hard!



Elderly Health Care Facility Kaikou

**RARASATI LENNY  
PUTRI UTAMI**

I waited for two years to come to Japan, and now I am so glad I did. But I worry about speaking Japanese well, and I am also excited about what I can do here. We studied every day about things such as nursing and trash disposal, and we learned more and more about Japan. I am excited about going to work but I am also nervous. Everyday, I tell myself that it will be okay. I want to remember many nursing terms and work hard!

We wish you all the best for your technical internship training in Japan!



## Reinforcing Strong Financial Foundations

～Three Pillars Formed from Dialysis～

Dialysis treatment continues for life. At Kaikoukai, we consider dialysis treatment as “comprehensive medical care”, in other words, medical care that also goes towards supporting the life stage needs of the patient. We aspire to improve the patient’s quality of life (QOL) while we study ways to prevent complications so that they can continue to live in happiness. Our approach naturally gave rise to the three pillars of dialysis care, general medical care, and elderly care.

Excerpt from page 36 of the Kaikoukai Handbook

アンケートご協力をお願い

KAIKOUKAI FROM JAPAN TO THE WORLD Vol.7をご覧頂きありがとうございます。  
今後の制作の参考とさせて頂く為、アンケートにご協力をお願い申し上げます。  
QRコードを読み込み、表示されたアンケート画面にてご回答下さい。

Please cooperate with the questionnaire.



Please scan the QR code