

ネパールを知ろう！

留学生に聞く母国の魅力



地理

仏陀の生誕地ルンビニ

仏陀の母親マーヤー夫人が里帰りの途中に立ち寄ったルンビニの花園で、仏陀は夫人の右脇の下から姿を現し、誕生したと伝説があります。



カトマンズ渓谷

カトマンズ、パタン、バクタブルの3都市からなるネパール最大の盆地です。3都市それぞれに美しい寺院や宮殿が並ぶ「ダルバール広場」があります。

サガルマータ国立公園

ヒマラヤ山脈にある国立公園です。その中で1番高い山はエベレストで、標高は8848mとされています。「サガルマータ」とは、ネパール語でエベレストを意味します。



チトワン国立公園

かつては王家狩猟場だった手つかずの自然が多く残されている亜熱帯の森です。約40種類の哺乳類や約500種類の野鳥が生息しています。



北側が中華人民共和国チベット自治区、東西南側がインドに接する内陸国。国境の長さは合計2926km（中国国境1236km、インド国境1690km）で、インド国境付近は高温多湿で肥沃な平原地帯です。（参考：Embassy of Nepal, Tokyo Japan HP）

名所

フェワ湖

ネパール第2の観光都市であるポカラ(Pokhara)にあります。ネパールで2番目に大きい湖です。ヒマラヤ山脈を仰ぎ見ることができ、遊覧ボート、湖畔のサイクリングなども楽しめます。湖の真ん中には、ヒンドゥー教寺院であるバラヒ寺院があります。



クスマのバンジージャンプ



クスマには世界で2番目の高さを誇る高さ228mのバンジージャンプ場があります。ネパールの大自然の中、カリガンダキ川に架かる橋の上から体験することができます。

パシュパティナート

ネパールの首都カトマンズにあるネパール最大のヒンドゥー教寺院で、シヴァ神を祭っています。この寺院を有するカトマンズ盆地は、1979年に世界遺産に登録されました。パシュパティナートはガンジス川の支流であるパグマティ川沿岸にあり、ヒンドゥー教では、死者の遺体が火葬された後、灰をこの川へ流します。



食文化

大人気料理「モモ」(मम)



小麦粉と水でつくった皮で具材を包んだ料理で、よく家族や友達と一緒に作ります。餃子のような形のものや小籠包のような形のものがあります。スパイスの効いたアチャールというソースにつけて食べます。ジューシーでとてもおいしいです！यो स्वादिष्ट छ！(This is delicious!)

〈ネパールの人たちの声〉

- ・暇な時に友達と協力して作ります。
- ・ネパール料理の中でいちばんおすすめの料理です。
- ・おいしくて素早く簡単に作れるネパール料理です。
- ・一度食べたら、きっと美味しい！と思うと思います。
- ・安くておいしいので、お腹がすいたときによく食べます。

ミルク粥「キール」(खीर)



米を牛乳で炊いたお粥のような家庭料理です。シナモンなどのスパイスを加え、ドライフルーツやナッツをトッピングして食べます。牛乳の甘さが特徴です。

ネパールのおやつ「セルロティ」(सेल रोटी)



米粉と砂糖と水を混ぜて生地を作り、ドーナツ型にして油で揚げます。昔は手で成形していましたが、今はペットボトルを切ったものを使って成形したりします。お祭りの期間には、家族で食べたり、友達にふるまったりします。

お祭り

ヒンドゥー教最大のお祭り「ダサイン」(दशैं)

9月～10月にかけて2週間程の期間に行われるお祭りで、戦いの女神デュルガが人々を苦しめる悪に勝利したことを祝います。日本の正月のように、ダサインの期間には多くのネパール人が里帰りをして、家族・親族との絆を深め合います。



ダサイン期間中の主な行事

- 1日目 ガタスタパナ** ジャマラを育てるために大麦の種を蒔く。(10日目に刈り取る。)
- 7日目 フルパティ** 神聖な植物をデュルガ神の祭壇にお供えして祈りを捧げる。
- 8日目 マハアスタミ** 豊穣や繁栄のために動物の生贄を捧げる。
- 9日目 ナワミ** 生贄を捧げ、農具や刃物などを清める。
- 10日目 ダサミ** 年長者が若者の額にティカ(赤く染めた米とヨーグルトの混合物)をつけ、家族の繁栄を祈る。



刈り取ったジャマラ

使ってみよう！ネパール語

ネパール国内には100以上の言語が存在します。公用語はネパール語です。日本に住むネパール人の人口は176,336人（出入国在留管理庁、2024年3月）。ブラジル人に次いで6番目に多く、また年々増加傾向にあります。ネパール語を覚えて、ネパール人との交流の機会を広げましょう！

こんにちは。(おはよう。こんばんは。)	ナマステ नमस्ते
私の名前は～です。	メロ ナム ～ ホ मेरो नाम जोन हो।
あなたの名前は何ですか？	タパインコ ナム ケ ホ？ तपाइको नाम के हो?
お元気ですか？	サンチャイ フヌフンチャ？ सन्चै हुनुहुन्छ?
元気です。	サンチャイ チュ सन्चै छु।
とてもおいしいです。	デレィ ミト ツァ धेरै मीठो छ
ありがとう。	ダンネバード धन्यवाद
またね。(さようなら。)	ベトゥラ भेटौंला।

