

レッツ豪！ くりすてきな世界 Kristyと交流しよう！



こんにちは、皆さん！
最近忙しい日々が続いていますね。

6月には、姉妹都市であるクリアウォーター市から中学生訪問団が来日し、長野市ではホストファミリーの皆さんやインバウンド・国際室の皆さんとともに歓迎しました。中学生たちはホストファミリーとの生活を通して日本の暮らしを体験ただけでなく、日本の中学校生活も経験しました。櫻ヶ岡中学校の生徒たちはアメリカからの中学生を温かく迎え、楽しく交流を深めました。9人の交換留学生は、英語や体育、美術、音楽などの授業に参加しました。学校外では、初めて浴衣を着て善光寺を訪れました。善光寺の体験の中でも、「お戒壇巡り」は忘れられない思い出になったと思います。

そして、あっという間に滞在が終わり、お別れの時間となりました。櫻ヶ岡中学校の生徒たちは手作りのメッセージボードを持って見送りに来てくれました。寂しかったですが、たった2日間という短い時間の中で、言葉や文化の壁を越えてすぐに仲良くなった生徒たちの姿に、とても感動しました。世界中の人たちが、子どものように文化の違いを越えて友達になれたら素敵だなと思いました。

今月はクリアウォーター市から高校生を迎える予定なので、この楽しい交流はまだまだ続きそうです！今からとても楽しみにしています。

Hi everyone! It's been busy lately!

In June, the middle school delegation group from our sister city, Clearwater, came to Japan, where we—the host families and my office—welcomed them here in Nagano City. The middle schoolers not only got to experience Japanese living with their host families, but they also got to experience what middle school life is like in Japan. The Sakura Gaoka students warmly welcomed the American students and had a lot of fun exchanging with each other. The nine exchange students participated in subjects such as English, P.E, Art, and Music. Outside of school, they visited Zenkoji Temple while wearing yukatas for the first time. Amongst their experiences in Zenkoji, I think the “Kaidan Meguri” made for an unforgettable memory!

Then in the blink of an eye, their stay came to an end and it was time to say goodbye. The Sakura Gaoka students saw them off with handmade signs. Although sad, I was moved by how only within two days, the students overcame language and cultural barriers and made friends in an instant. If only everyone in the world could make friends like kids do, regardless of culture.

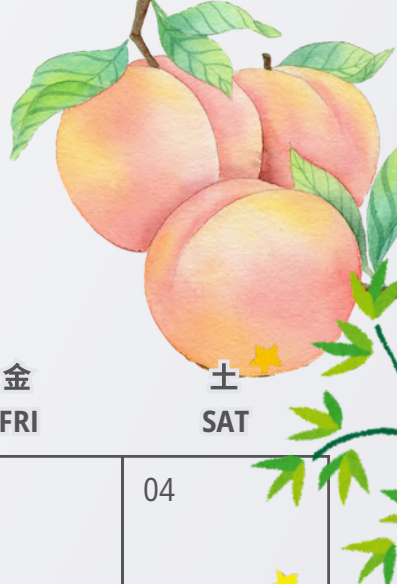
Now, we plan to welcome the high school representatives this month, so I'm sure the fun will continue! I'm looking forward to it.



Welcome to
Nagano City!

七月 2026年

JULY 2026



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
28 	29	30	01	02	03	04
05	06	07 	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	01

HOLIDAYS & EVENTS

7th: Tanabata
20th: Marine Day

祝日・イベント

7日: 七夕
20日: 海の日



このページで、長野市とメルボルン市について、面白いポイントを紹介させていただきたいと思います。

今回のテーマ

世界中のおやき

外国人にとってのおやきの魅力は...?

「生地+具材」という組み合わせの料理は、昔から世界各地で親しまれてきました。トルコのマントウ、スペインのエンパナーダ、オーストラリアのミートパイなど、どの国にもこの組み合わせを生かした伝統的なレシピがあります。皆さんも、こうした料理を少なくとも一度は食べたことがあるのではないのでしょうか。

しかし、長野のこの組み合わせは、肉ではなく野菜を具に使う点がとてもユニークです。もちろん、ここで紹介するのは長く愛されてきた長野の郷土料理「おやき」です。

おやきについて

長野県は、かつて長く厳しい冬を乗り切るため、保存しておいた山の野菜を食べていた地域でした。山が多く米作りが難しかったため、小麦が唯一の穀物として頼りにされていました。こうした条件から生まれたのが「おやき」です。名前は、囲炉裏で焼く「灰焼きおやき」の焼く（やく）という調理法に由来します。現在では、蒸したり揚げたり、あるいはその両方を組み合わせたりと、さまざまな方法でおやきを楽しめます。

おやき

を作ってみましょう！

おやきファーム BY
いろは堂で『おやき作り
体験』ができます。

■ 詳しくはこちら↓
[https://irohado.com/
pages/oyaki-farm](https://irohado.com/pages/oyaki-farm)



代表的な具材には、味噌味のナス、野沢菜漬、きのこなどがあります。一般的な農業に向かない長野県の山間部では、長い冬のあいだ、おやきが人々の栄養源となってきました。こうして、おやきが「長野のソウルフード」と呼ばれるようになった理由もよく分かります。

肉の具材に慣れている外国人にとって、おやきは新鮮に感じるでしょう。今回は、この視点について、おやきの発祥地といわれる小川村に暮らすアメリカ人のセーラさんにお話をうかがいました。



セーラ

ラスベガス出身
小川村在住
お仕事: ALT

セーラさんは、外国人住民におやきを知ってもらうために尽力しています。料理教室を開くだけでなく、長野市青木島で「ふきっ子」を営む小出陽子さんが書いた『おやき教科書』を英語にも翻訳しました。

.....

クリスティ: おやきに興味を持つようになったきっかけを教えてください。

セーラ: 私は外国語指導助手として働くために日本に来たとき、長野県北部にある小川村に赴任しました。そのとき、小川村について知っていたのは「おやきで有名な村だ」ということだけだったので、食べてみるのがとても楽しみでした。小川村での最初の夕食はそばとおやきでしたが、どちらも期待どおりのおいしさでした。それ以来、この郷土料理についてもっと知りたいと思うようになりました。

クリスティ: セーラさんのご出身の地域にも、おやきに似た食べ物はありますか。もしあれば、その料理について教えてください。

セーラ: 私はユダヤ人として育ったので、「クニッシュ」というおやきに似た料理があります。たいてい具はじゃがいもで、じゃがいものおやきを食べると、子どものころの思い出がよみがえります。

OYAKI FARMで様々なおやきの味が食べられます♡

クリスティ: 外国人とおやきをつなぐために、たくさん活動されていますね。実はちょっと個人的な話になりますが、私がおやきを初めて作ったのは、あなたに教えていただいた時なんです！外国の方には、おやきについて学ぶことで、どんなことを感じてほしいですか。

セーラ: 外国の人たちには、もっと伝統的な日本の料理を知ってほしいと思っています。多くの外国人は、日本食といえば寿司やラーメンを思い浮かべますが、おやきには日本の山間部の暮らしの歴史が詰まっています、とても興味深い料理だと思います。また、おやきはほとんどがヴィーガン対応なので、肉や魚、乳製品を避けたい外国人にも、もっと知られて人気になってほしいです。



セーラさんが担当したALT向けのおやき教室

クリスティ: 長野の料理を人に紹介してきた経験を通して、ご自身はどのように成長したと思いますか。

セーラ: 学校の生徒から長野の外国人コミュニティの友人まで、私がおやき好きだということは、みんなが知っていると思います。いつのまにか「おやきの専門家」という評判がつき、それを誇りに感じています。ニッチな食べ物を紹介することは、世界中の人とつながるすてきな方法だと思います。多くの文化におやきに似た料理があり、その共通点や違いを知るのはいつても楽しいです。



写真: セーラ



クリスティ: 海外に住む立場として、なぜ郷土料理に関わることが大切だと思いますか。

セーラ: 地元の食べ物を通して、その土地の文化や歴史、コミュニティについても学べるからです。日本の方に「一番好きな日本料理は何?」と聞かれると、私は「おやき!」と答えますが、そのとき相手の顔がぱっと明るくなって、おやきの話で盛り上がる人が多いです。そうしたやりとりの中で、新しい味や調理法を知ることができ、その学びを外国人コミュニティにも伝えられるようになりました。

クリスティ: 最後に、一番好きなおやきの味を教えてください。

セーラ: これまで食べたおやきの中で、嫌いなものはありません。どれも本当においしいですが、特に好きなのは切り干し大根、ナス、リンゴの3種類です。そして、家で作ったブルーベリーと桃の味も、お気に入りとして特別に挙げたいです。

さらに読む!

長野でのセーラさんの体験をもっと知りたい方は、こちらをご覧ください!
(英語のみ)



おやきのいどころ？

～世界中のレシピ～

クニッシュ Knish



具:

マッシュポテト

一緒に食べるもの:

マスタード、ザワークラウト

ベラルーシやウクライナ発祥で、今は世界のユダヤ人コミュニティで食べられています。オーブンで焼くので、ふんわりとした食感になります。

セーラさんの懐かしい食べ物！

アルー・パラタ Aloo Paratha



具:

スパイス入りマッシュポテト

一緒に食べるもの:

ヨーグルト

パンジャブ地方で食べられる朝食用の平焼きパンです。クミンやチリパウダーなどのスパイスを入れ、鉄板で焼いてカリッと仕上げます。

マントウ Manti



具:

牛肉・羊肉のひき肉と玉ねぎ

一緒に食べるもの:

にんにくヨーグルト、スパイス入りオイル

シルクロードを通じて広まった料理で、ウイグルやアルメニアの食文化にもあります。小さな一口サイズで、たくさん作り、焼いたりゆでたりして食べます。

ミートパイ Meat pie



具:

牛肉やステーキ、鶏肉、マッシュルーム、カレーなど

一緒に食べるもの:

トマトソース(ケチャップ)

ミートパイ自体は古代エジプトで生まれ、イギリスで発展しました。オーストラリアでは、働く人を支えてきた定番の軽食で、おやきとよく似た役割を持っています。

エンパナーダ Empanada



具:

ひき肉、野菜、チーズ、トマトなど

一緒に食べるもの:

ライム

ほぼすべてのラテンアメリカの国に、それぞれのエンパナーダがあります。メキシコなどでは、トウモロコシから作る「マサ」の生地を使い、香ばしい風味になります。焼いたり揚げたりして食べます。

チェブレキ Chebureki



具:

牛肉・豚肉のひき肉と玉ねぎ

一緒に食べるもの:

ディル、サワークリーム
またはマヨネーズ

ウクライナやロシアで人気のある、夏によく食べられる料理です。大きな半月形で、ひき肉を包んだ生地をそのまま揚げるので、かじると肉汁があふれます。

クリスティのお気に入り！

NagaMERU Charm

On this page, I hope to introduce a point I find interesting between Nagano and Melbourne.

Today's Topic

Oyaki around the world



“Dough + filling” is a cooking combination as old as time. Search far enough and you’ll find that every country has a traditional recipe that honours this pairing—whether it’s Turkish manti, Spanish empanadas, or Australian meat pies, nearly everyone has eaten this type of snack at least once before.

However, Nagano’s take on this combination is unique, as it completely does away with meat fillings in favour of vegetables. Of course, we are talking about oyaki, the long-loved traditional snack of Nagano!

Oyaki overview

Nagano is a region where once long, harsh winters required a steady diet of preserved mountain vegetables to survive. Rice could not be cultivated due to the mountainous terrain, making wheat the only viable grain. These factors together created oyaki. The name stems from the traditional method of grilling (yaku) the oyaki on a hearth. Nowadays, there are many ways to enjoy oyaki, like steaming, frying, or a combination of both!

Let’s try making
Oyaki

You can participate in an oyaki cooking class at OYAKI FARM by Irohado.

■ More details here ↓
<https://irohado.com/pages/oyaki-farm>



Typical oyaki fillings include miso eggplant, nozawana pickles, and mushrooms. In a region unconducive to traditional farming, oyaki provided people with nourishment throughout the

long winters, making it clear why this dish became known as the “soul food” of Nagano.

Foreigners like oyaki too?

For foreigners used to meat fillings, oyaki can provide a refreshing change of pace. Here to discuss more about this perspective is Sarah, an American from Ogawa Village—considered to be the true birthplace of oyaki!



Sarah

Born: Los Vegas
Lives: Ogawa Vil.
Works as: ALT

Sarah works hard to introduce non-Japanese residents to oyaki—not only through cooking classes, but even going so far as to translate the official “Oyaki Textbook” written by Yoko Koide, owner of Fukikko Oyaki in Aoki, Nagano City.

.....

Kristy: Please tell me, what originally drew you to oyaki?

Sarah: When I first came to Japan, I was sent to Ogawa Village in Northern Nagano. The only thing I knew about Ogawa was that they were famous for oyaki. So, I was very excited to try it! My first dinner in Ogawa was soba and oyaki. It lived up to all my expectations! From then on, I wanted to learn more about this regional food.

Kristy: Do you come from a cultural background with a similar food to oyaki? If so, please share!

Sarah: I was raised Jewish, and we have a food called “knish” that is similar. Usually, they have a potato filling, so when I have potato oyaki, it reminds me of my childhood.

You can try a variety of flavours at OYAKI FARM ♡

Kristy: You work very hard to connect foreigners with the culture of oyaki. Personally speaking, my first time making oyaki was actually with you! So, what do you hope we can gain from learning about this regional food?

Sarah: I hope that foreigners can learn more about traditional Japanese foods! Most foreigners, when they think of Japanese food, only think about things like sushi and ramen. But, I think oyaki has a very interesting history that tells a lot about life in the mountainous regions of Japan. Also, since oyaki is a mostly vegan food, I think it should be more popular for foreigners that are looking to avoid things like meat, dairy, and fish. Hopefully, it allows them to branch out and try new things.

Sarah's
oyaki class
for ALTs



Kristy: In what ways have you grown from your experiences sharing Nagano cuisine with others?

Sarah: From my students at school to the friends I've made in the Nagano foreigner community, most people know that I love oyaki. Somehow, I've gained a reputation for being an oyaki expert, which is something I'm proud of. I think sharing a niche food with others is a great way to connect with people from all over the world. Lots of cultures have food similar to oyaki and is always fun to learn about the similarities and differences between what we are familiar with.



Kristy: Why get involved in regional cooking as an expatriate?

Sarah: I think food is a great way to learn about the culture, history, and community of a region! Japanese people often ask me, "What is your favorite Japanese food?" I always enjoy seeing their faces light up when I say "Oyaki!" This gives them an opportunity to talk about something they grew up with and I often learn about new flavors or new cooking techniques through these interactions. Now, I can share the knowledge I've collected with foreign audiences.

Kristy: Lastly, do you have a favourite oyaki flavour?

Sarah: I've never had an oyaki that I haven't liked! They're all so good... but my top three would be kiriboshi daikon, eggplant, and apple. And an honorable mention for a flavor I made at home: *blueberry peach!*

Read
more!

If you'd like to read more about Sarah's experiences, visit their website here! (English only)



Oyaki's Cousins?

~Recipes Around the World~

Knish



Sarah's childhood food!

Filling:

Mashed potato

Usually eaten with:

Mustard, sauerkraut

Knishes originated in Belarus and Ukraine. Today, this small snack food is eaten in Jewish communities across the world. Knishes are usually baked in ovens, resulting in a fluffy, pull-apart texture.



Aloo Paratha



Filling:

Spiced mashed potato

Usually eaten with:

Yoghurt

A "breakfast flatbread" that is eaten in Punjabi communities. The mashed potato filling is elevated with spices like cumin and chili powder. A "griddle" is used to pan-fry the flatbread until it is golden and crispy.



Manti



Filling:

Mince beef/lamb & onion

Usually eaten with:

Garlic yoghurt, spiced oil

This dish is not limited to Turkey, as it originally spread via the Silk Road and is considered a staple of Uyghur and Armenian cuisine. Turkish Manti are bite-sized and made by the hundreds. They are usually baked and boiled as opposed to being steamed.



Meat pie



Filling:

Beef/steak/chicken, mushroom, curry, etc.

Usually eaten with:

Tomato sauce (Ketchup)

Technically, the first meat pie was invented in Egypt more than 11,000 years ago and was refined in England around the 14th-15th century. But the Australian meat pie is a staple snack food that has long been used to sustain workers, just like oyaki.



Empanada



Filling:

Mince meat, vegetables, cheese, tomatoes, etc.

Usually eaten with:

Lime

Nearly every Latin American country has their own version of the Spanish empanada with a variety of fillings. In countries like Mexico, the empanada dough is made with "masa," a type of flour made from corn, that results in a nutty, earthy flavour. Empanadas are usually baked or fried.



Chebureki



Kristy's favourite!

Filling:

Mince beef/pork & onion

Usually eaten with:

Dill, sour cream or mayonnaise

This is a comfort dish popular across Ukraine and Russia, usually served in summertime. Each Chebureki are big and shaped into a "half-moon." The raw mince meat cooks inside the dough as it is being deep fried, resulting in a delicious juiciness that oozes out with each bite.



リアルオージースラングで遊ぼう！

オーストラリアの英語は、他の英語よりもスラングが特徴的だと言われています。

スラングはすぐに変化するため、現地にいなければ習得は難しいです。そこでオーストラリア人のように話せるように、このページで最近使われているスラングや言葉を簡単に紹介したいと思います。



今回の言葉

tomato sauce

トマト・ソース
意味：ケチャップ



今回の言葉は簡単です。甘くて、ちょっと薄いトマトの味がするソースは何と言いますか？ オーストラリアでは、ketchupではなくtomato sauceと言います。より古いスラングではdead horseと言い、これはtomato sauceに韻を踏むために使われています。

※これで、第9号に紹介された「chips」とつながりますね！



例文を見てみましょう！



You can't have **chips** without **tomato sauce**.

ケチャップなしではポテトを食べることはできない。



I bought a **meat pie** at Universal Studios but they didn't have any **tomato sauce**.*

ユニバーサル・スタジオでミートパイを買ったんだけど、ケチャップが全然なかったんだ。*

*本当にあった話。まだショックで信じられません。

Let's play with real Aussie slang!

When it comes to Australian English, our slang is said to be more distinctive when compared to other varieties of English.

Because slang develops fast, it can be hard to learn it without being in the country itself. On this page, I'll introduce some modern Australian words and slang so that you can speak like an Australian.



Today's Word _____

tomato sauce

Meaning: ketchup



This one is simple: what do you call that sweet, slightly diluted sauce that tastes like tomato? If you're in Australia, you'll call it "tomato sauce" (not "ketchup"). An even older slang is "dead horse," which is used because it rhymes with "tomato sauce."

Now, you can pair this with "chips" from Vol. 9!

Let's look at an example!



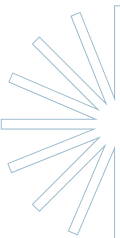
You can't have **chips** without **tomato sauce**.



I bought a **meat pie** at Universal Studios but they didn't have any **tomato sauce**.*



*True story. I'm still in shock.



SNSでつながりましょう！ Connect with us on social media!



長野市ホームページ Nagano City Homepage



<https://www.city.nagano.nagano.jp/>

長野市の事なら
何でもここに
あります！
You can find
all things
Nagano city
here!



インスタグラム Instagram



長野観光物産
Nagano Kankou
Bussan
(Tourism PR)



長野市の
国際交流員
Nagano City CIR
長野市の観光・イベント情報
Nagano City tourism
& event information



長野県
国際交流員
nagano_cirs
長野県国際交流員
の活躍、情報
Nagano CIR activities
and information



これでおしまい！
また来月！
That's it!
See you next
month!

