

# mooi-mooi

モイモイ

オランダを楽しく暮らすフリーペーパー


Vol.35

December 2025



# ファンミル歯科 Dental Clinic van Mill



日本語対応の歯科医院   
QRコードから予約できます

☎ 020-641-6566

☐ [tandarts.healthcenteramsterdamsebos.nl/ja](https://tandarts.healthcenteramsterdamsebos.nl/ja)

✉ [info@tandartsvanmill.nl](mailto:info@tandartsvanmill.nl)

Cronenburg 73  
1081 GM Amsterdam

# contents

- 05** Deep Japan Text by Shoko  
**Dave van Gompel** 漆の未来を修復する
- 09** Dutch Brand Story Text by May  
**Likestationery** 色と遊ぶ、大人かわいい文具の世界
- 11** Thuis koken Text by Yuki  
ちょっとスペシャル スパイスかぼちゃスープ
- 13** 特集 Text by Sachi, Shoko, Illustration by YiHeng  
Speckal thanks to Mikako, Junga, Anamika, Noi, Caroline  
アジア食材の百貨店 **東行みてあるき**
- 14** 気になる&試してみたい！
- 17** 麵図鑑
- 19** 火鍋ワールド
- 20** アジア5か国の“推し食材”聞いてみました
- 23** おまけの情報
- 24** オランダ散策 Text by Katie  
教会まわりの **ライデンの小路散歩**
- 26** モイコミュ！ Text by mooi-mooi readers  
わたしの好きな冬のお出かけ場所

mooi-mooi vol.35

発行月  
2025年12月

編集  
mooi-mooi 編集部

デザイン  
Studio Bronx

表紙  
ハフマンえま

発行人  
Shoko Mizusako / KVK-no. 60884266

hello@mooi-mooi.nl

mooi-mooi.nl

mooimoooi

mooimooilifemagazine

## 経験豊かな 認定通訳・翻訳者 お探しですか？

オランダ語 ⇄ 日本語の法廷・宣誓通訳が必要とされる機関での通訳をお任せください  
公証人事務所（家の売買・有限会社設立・夫婦財産契約・同棲契約・遺言書作成など）  
裁判所・弁護士事務所・入国管理局（IND）・児童保護局（Kinderbescherming）・その他  
ビザ取得・市民登録などに必要な書類の日本語 ⇄ オランダ語宣誓翻訳も  
戸籍謄本・運転免許書・婚姻届・出生届・住民票・契約書など  
オランダ語 ⇄ 日本語 ⇄ 英語 商談・監査・展示会訪問時の通訳  
お気軽にお問い合わせください： Tel: 06-2855-2037 Mail: ingeborg.hansen@xs4all.nl



Ingeborg Hansen

インゲボルグ・ハンセン

WBTV registration no. 779

# JECジャパנקリニック Amstelveen本院

住所： Amsterdamseweg 528, 1181BX,  
Amstelveen  
電話： 06-3747-2097  
Eメール： info@japanclinic.nl  
ウェブサイト： www.japanclinic.nl



## 健康診断のお知らせ

健康診断はAmstelveen本院で実施いたします。胸部X線、腹部エコー、胃内視鏡、マンモグラフィー、骨密度、眼科健診などのオプション検査は、Amstelveen市内の提携施設での実施となります。

**電話受付** 火曜・水曜 10:00～12:00  
**診察** 木曜 9:00～17:00  
金曜 9:00～17:00



清水（シーケル）美知緒  
オランダBIG登録医  
医学博士  
日本内科学会認定医

お申込みからフォローアップまで日本人スタッフ、医師が対応しますので、ご安心ください。  
問診・診察時間をゆったりと設けています。  
日ごろの健康問題も、お気兼ねなくご相談ください。

## 品質と日蘭での経験

心理カウンセリング

子供の発達相談

企業内メンタルヘルス対策  
セルフケア企業内研修

日本国家資格の公認心理師・

オランダ心理学会メンバー心理士による

心の支援の専門家です

掲載されて  
います



対面・オンライン  
完全予約制

グローバルウェルビーイング  
お問い合わせ  
info@globalwellbeing.nl



オランダでも日本のサービスで  
GWこころサポート



職場・家庭・育児・異文化  
オランダだけど日本語で

Search kokorosupport.nl



# 漆の未来を修復する

出会った蒔絵に心を奪われ、  
日本へ渡った Dave van Gompel さん。漆の工芸品修復師として、  
漆と向き合いながら見えてきたものは——。

**D**

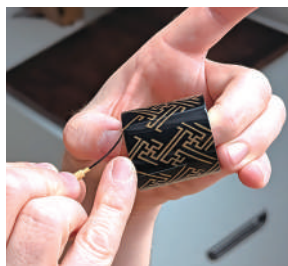
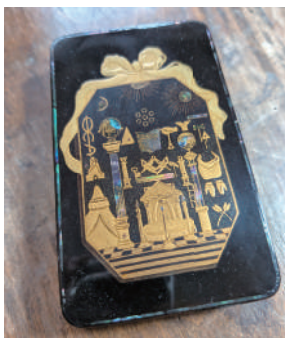
Deep Japan



生漆(左)。生漆は空気に触れることで色が育っていきます(中)。漆の色調。配合や塗り、研ぎを重ねるごとに豊かな表情が生まれます(右)



Urushi Atelier 所蔵の19世紀作品の螺鈿蒔絵。写真を元絵にしたと言われています。



輸出向けの蒔絵。19世紀後半、ヨーロッパでジャポニズムが沸き起こり、日本の漆器はそれを象徴する工芸品でした

Dave さんは人口数百人というオランダの小さな村で「Urushi Atelier」という工房を構え、国内、イギリスやドイツなどのミュージアムやアンティークディーラー、個人収集家からの漆芸品の修復を一手に引き受けています。日本で学び、日本語も流暢に話すDave さんですが、漆との出会いは自ら求めたものではなく、仕事を通じて舞い込んできたものでした。

## 漆との出会い

アムステルダム大学で美術史と家具修復を学び、ライクスミュージアムで木工修復師として働いていた頃のこと。「どうにか修復できないか」と、たびたび持ち込まれる工芸品がありました。修復技術について誰も答えを持っていない——それが、蒔絵でした。

「これは本当に人の手によって作られたものなのか」。初めて目にした漆芸品の、精密で奥深い意匠

に心を奪われた Dave さん。しかしその一方で、ぞんざいな修復痕を目にして、怒りさえ覚えたそうです。この技術の本質を知りたいと思った矢先、日本の文部科学省の奨学金制度を知ります。

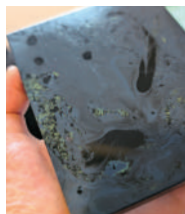
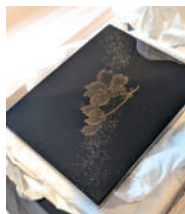
「正直、申請しても自分が選ばれると思っていませんでした。日本への留学というとライデン大学出身が本家(笑)。自分はアムステルダム大学卒業だし、日本通でもなく、日本語も話せませんでしたから」。

最終面接では、漆への情熱に加え、従兄とともに長崎から稚内まで3カ月かけて自転車で旅した経験を語ったそうです。「野宿当たり前の旅で、その遅しさがあるならやり遂げると思われたのかな」

期待せずに待っていたある日、一本の電話が鳴りました。「3週間以内に行ってください」。慌てて準備をし、留学先の東京藝術大学へと向かいました。

## 漆と向き合う5年間

東京藝術大学では、現在は同大学名誉教授の三



藝大時代、Dave さんが作った漆作品。必須の課題で、明治時代に確立された技法で制作したそうです



Urushi Atelier は、修復の他、研修生も受け付けています

日本にある「無形文化財」という考えをオランダにも根づかせたいと Dave さん

田村有純氏に師事。2年の留学を予定していましたが、先生から「漆は2年では足りない。5年はいなさい」。

言葉、文化、大学独特の空気、伝統工芸のしきたり——あらゆる未知に直面しながら、塗料、接着、造形、絵画材料としての漆に朝から晩まで向き合い、5年後、Dave さんは博士号を取得するまでに至ります。

「漆はクレイジーな素材だと思います。かぶれるし、乾かすのに必要なのは湿度だし。そしてこんなに堅牢な素材は他にありません。日本は漆を神様と崇め、その特質を美術に昇華してきた。私は日本で勉強してきたことを、オランダ人らしく「開かれた形」で伝えていきたいと思っています」。

## 昔を未来につなぐ

木地に生漆を染み込ませ、布を張り、塗りと研ぎを何十回も繰り返す。一度の塗りは、目に

は見えないほど薄く、その薄さが幾重にも積み重なることで、漆特有の深みと光沢が立ち上がっていきます。その工程が身体に馴染むにつれ、工芸品に宿る技・人そのものに強い関心を寄せるようになったと Dave さん。現在、Dave さんは工房の傍らに、技を体験し、未来へ渡していくための施設の建設に情熱を注いでいます。

最後に、漆工芸の究極の修復とは何かを聞きました。Dave さんは少し考えてから答えてくれました。

「どこを修復したかわからないこと。18世紀に作られた作品なら、時を経た今の佇まいを感じ取り、その佇まいを戻すこと」

修復とは、傷を消すことでも、時を巻き戻すことでもなく、時間が与えた価値を認め、作品の向こうにいる見えない職人の技と心も一緒に次の時代に受け渡すことなのかもしれません。





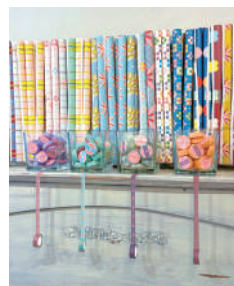
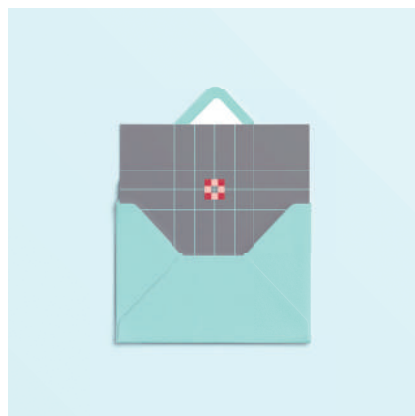
晴レル屋  
Hallelujah Kimono

2026年もオランダで ヨーロッパで

着物は晴レル屋 Hallelujah Kimono

おかげさまでHallelujah Kimonoは5年目を迎えました。  
すべては支えてくださったお客様、皆様のおかげです。  
これからもオランダ発の着物専門店として、  
より一層のサービスとクオリティを  
ご提供できるように努めてまいります。  
引き続きのご愛顧、よろしくお願いいたします。





滑らかな書き心地も魅力のノート(9.95€)とカード(3.95€)。ウェブサイトで紹介している商品は全てSanneさんのデザインで、オランダで丁寧に作られています。

## Dutch Brand *story*

**FILE No. 17 Likestationery** ライクステーションナリー

 [www.likestationery.com](http://www.likestationery.com)  [likestationery](https://www.instagram.com/likestationery)

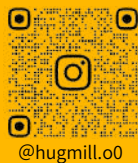
### 色と遊ぶ、大人かわいい文具の世界

アムステルダムに歴史ある通りに佇むスタジオ兼文具ショップ「Likestationery」。たっぷり使われた豊かな色が不思議な調和を生むデザインが魅力です。創業者でデザイナーの Sanne Dirkzwager さんの原点は、幼い頃に過ごしたアトリエの記憶。ファッションデザイナーの母、美術の教師だった父のそばで、長年の友人のように紙と遊んだ時間が彼女の感性を育みました。建築物、蚤の市で見つけた掘り出し物、偶然見にした色の組み合わせ。身の回りのあらゆるものからインスピレーションを得て、Sanne さんの手から今日も新しいデザインが生まれています。





**HUG**  
**mill**  
Japanese bakery



@hugmill.o0

シュークリーム



ショートケーキ



メロンパン



生食パン



ご注文は InstagramのDM またはメールにて

hugmill.bakery@gmail.com

## 腰痛や産後の不調にお悩みの方



今まで病院や整体、マッサージに  
いろいろ通ったけど効果がなかった…  
産後の体型変化で太ってしまった…

そんな方は当サロンへ！

腰痛専門整体

×

産後骨盤整体

## 根本施術



ボクシング元3階級世界チャンピオン  
長谷川 穂積さんも推薦

ご予約時に「モイモイを見た！」とお伝え頂ければ

初回€25！キャンペーン実施中

Seitai Massage ARIGATO

☎06-4268-5735

住所 Else Mauhsstraat 9 Amstelveen 1183EB

広告デザイン&写真撮影：チューリップデザイン

＼お気軽にご連絡ください／

seitai arigatoで検索



🌐 <https://seitai-massage-arigato.com/>

内容監修：Seitai Massage ARIGATO



## ドライバーサービス in オランダ

- ・提携現地公式タクシー&親日ドライバー派遣
- ・日本語でご予約可能
- ・荷運び・プチ引越し etc...
- ・明瞭会計：€50.00(税込)～

担当：村上 06-2348-3343 / [japans-driver-service@honey-moco.com](mailto:japans-driver-service@honey-moco.com)





# ちょっとスペシャル スパイスかぼちゃスープ

寒くなると恋しくなるスープ。

甘くて濃厚なかぼちゃに彩り豊かなトッピングを添えて。

少しおめかしした特別なスープにしあげましょう。



## Point ①

ひと手間がかかりますが、オランダのかぼちゃはローストすることで甘みが引き出され、余分な水分がほどよく抜け、より濃厚なスープに仕上がります。

## Point ②

スパイスパウダーは焦げやすいので、火を止めて余熱で香りを立たせましょう。

## Point ③

クレームフレーシュをkookroomに替えてもOK。クレームフレーシュならほのかな酸味でさっぱり、kookroomならミルクィでまろやかにしあげられますよ。

## Point ④

かぼちゃの甘みが足りないときは、砂糖を小さじ1ずつ加えて、お好みの甘さに調整するのも◎

### 用意するもの

かぼちゃ1個(オレンジ色の pompoen)、玉ねぎ中1個、ベーコン(spekreepjes)1袋(100g)、チキンストック500ml、にんにく2片、シナモンパウダー(kaneel)小½、ナツメグパウダー(nootmuskaat)小½、スイートパプリカパウダー(zoete paprikapoeder)小½、パンー切れ、セージ(salie)、ピンクペッパー(roze peper)、クレームフレーシュ(crème fraîche)1パック(125ml)、オリーブオイル、塩、黒胡椒

### 作り方

かぼちゃは半分にしてワタと皮を除き、適当に切ります。オリーブオイル大さじ1、塩、黒胡椒を全体に絡め、180℃のオーブンで20分ローストします。その間にパンを1cm角、玉ねぎとにんにくを粗みじん切りにします。ベーコンは油をひかず冷たいフライパンに入れ、弱火でカリカリになるまで焼き、キッチンペーパーで油を切ります。ベーコンの脂で玉ねぎを炒め、透き通ったらにんにくを加えます。玉ねぎの端が少し色ついたら火を止め、シナモン、ナツメグ、パプリカパウダーを加えます。香りが立ったら鍋に移し、チキンストックとかぼちゃを加えて沸騰後、弱火で10分ほど煮ます。別のフライパンにオリーブオイル大さじ2を熱し、セージの葉をカリッと揚げ、取り出した後その油でパンを揚げ焼きにして軽く塩をふり、クルトンにします。スープをハンドブレンダーでなめらかにし、クレームフレーシュを加えてさらにブレンドし、好みで塩胡椒で味を調えます。

●お買い求めはお近くの  
日系、オリエンタル系スーパー・食料品店で。



好評  
発売中

# ゆめにしき

欧州産新こしひかり

アルプスの豊富な  
雪解け水が流れ込んだ  
イタリアの肥沃な大地で  
選りすぐりの契約農家が  
丹精込めて育てたお米が  
今年も届きました。  
田んぼから精米まで  
日本の技術者に指導を受けた  
旨みあふれる極上のお米を  
お試しください。



HOLLAND B.V.

Singaporestraat 5-7,  
1175 RA Lijnden

<https://www.jfc.eu/>

## 魂を込めた一杯で、 世界に日本を届ける

濃厚鶏そば

# 麺屋 武一



## TOKYO RAMEN TAKEICHI



**スタッフ募集中!**

✉ : [recruiting@nippondining.nl](mailto:recruiting@nippondining.nl)  
☎ : +31 (0) 6 15 66 22 56

**Amsterdam**

Vijzelstraat 135, 1017 HJ Amsterdam  
Kerkstraat 148A, 1017 GR Amsterdam  
Rijnstraat 54H, 1078 RD Amsterdam

**Amstelveen**

Stadsplein 18, 1181 ZM Amstelveen  
**Den Bosch**  
Stationsplein, 5211 BM  
's-Hertogenbosch







# アジア 食材の 百貨店

東方行  
みてあるき



# 気になる&試してみたい!

日本コーナーだけでもったいない。その先はアジアの宝庫。

知らない食材との出会いを旅しましょう。



## 未知との醤油



## 韓国のおいしい



### 生抽

中国の薄口醤油。色は薄めで塩気が強く、炒め物、下味、つけだれに使います。コクは控えめ



### 老抽

たまり醤油系の濃い中国醤油。豚の角煮や叉焼などのコクを出したい煮込み料理向き。老頭抽は老抽の中でも品質が高いタイプ



### 醤油

甘くともろみのある醤油で、台湾料理には欠かせません。豆腐や水餃子にかけたり、お肉の煮込みにコクをプラス。炒め物にも



### 黑豆生抽

大豆ではなく黑豆を使った薄口醤油。香りが上品で塩気も控えめ。生抽より醤油の味が立たないので和え物に◎



### サムジャン

味噌ベースのソース。コチュジャンほど辛みが強くなく、ゆで肉や野菜のディップソースにぴったりです



### ジンカンジャン

ヤンジョカンジャンに甘味や旨味を加えた醤油。韓国家庭のスタンダード醤油で、九州醤油が好きなお方には使いやすいですよ



### ヤンジョカンジャン

自然発酵で作った醤油。日本の濃い口醤油と似ており、風味が豊かです。まみもあり、タレや刺身など、そのまま使うのがおすすめ



### 焼き肉のたれ

韓国の焼き肉用のタレは、甘みがあって、お肉以外にもいろいろ使えます。玉ねぎや大根おろし、ゴマなど加えてアレンジしても楽しいです



## 料理のミカタ



### ごま油

「志成」のごま油は100%純粋なので香りが高く、風味も豊か



### 花椒油

刺激的な辛さの花椒は麻婆豆腐や担々麵の仕上げにかけると本格的な味に



### 甜面醬

甘い味噌のペースト。液体状のものもあります。回鍋肉にぜひ!



### オイスターソース

いろいろありますが、やっぱり李錦記。塩気が強すぎず、使いやすいです



### 豆豉醬

ありそうでない豆豉醬。バランスのよい李錦記で豆豉蒸しスベアリアをぜひ



### チリオイル

チリオイル界の人気ブランド「老干媽」。ザクザクした食感が楽しく、食べるラー油として



### 白練りごま

担々麵や胡麻和えに。油と分離しているので使う前は混ぜてから使しましょう



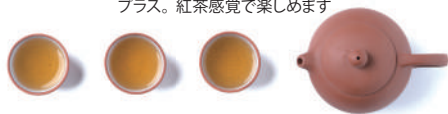
ピーチ

キンモクセイ

バラ

## ふわっと香る烏龍茶

烏龍茶の香ばしさにフレーバーをプラス。紅茶感覚で楽しめます



## あま〜い 奶茶ミルクティー

エバミルクで作る甘くて濃厚なミルクティー。香港や台湾でよく飲まれます

濃厚  
ミルクティー台湾式  
烏龍ミルクティー香港式  
屋台ミルクティー

## 気になる薬膳パック

中国では「医食同源」の考えが根づいており、スープは“飲む薬膳”として暮らしに溶け込んでいます。東方行には薬膳パックが種類豊富にあるので、時間をかけてコトコト煮込む薬膳スープを作ってみませんか。顔色が青白い、疲れやすい、冷え性に悩む方には、サンヤク（淮山）・ハスの実（蓮子）の鶏スープのような温かく補うタイプのスープがおすすめです。

### 淮杞燉鶏湯

「燉湯」とは、長時間煮込んで作る養生・薬膳スープのこと。このパックに含まれる薬膳は広東地方などで定番の養生スープの材料で、鶏と一緒に煮だして作ります。



## スタッフ Sachi が 薬膳パックで薬膳鍋を作ってみた!

鶏ベースの薬膳パックだったので、骨付きも肉を使って鍋を作りました。臭みをとるため塩を加えてアクを取りながら下ゆでし、肉の色が変わったら、流水で血合いを洗います。鍋に下処理した鶏肉、新しい水と薬膳素材を入れ、弱火で1時間コトコト。煮込んでいるあいだ、キッチンにふわっと広がる香りに気分がほぐれていきます。できがったスープはほんのり甘くすっきりした後味で、苦味も少なく白菜や大根にもよく合いました。塩だけでも、ポン酢でさっぱりいただくのもおすすめです。丁寧にごしらえた分、体に染み込むような優しい味になりました。





# Photo studio @Almere Now Open

Dec, 2025~

## OPENING SALE

ファミリーフォト撮影会など月替わりの  
オープンキャンペーンを実施！  
詳細はHP・Instagramをご覧ください。



企業・商品撮影 €300~



プロフィール写真 €150~



建築撮影、イベント撮影



ファミリー・着物撮影 €250~

大  
歓  
迎

- ✓ 撮影経験のない方
- ✓ ポージングが分からない方
- ✓ 料金や内容を相談したい方

Trial Price

記載金額より

# 30%off

※「モイモイを見た」と  
お伝えください

## NAGI PHOTO WORKS

+31-4734-1416

@nagiphotoworks

<https://nagi-photo-works-1.jimdosite.com/>

nagiphotoworks0524@gmail.com

Middachtenlaan 21, 1333 XS Almere

車でアムステルダムから約30分、Almere buiten centrumから徒歩5分



## 日本を離れても、 確かな国語力を育てる



### 読書で育てる国語クラス

読む力を考える力につなげる。読書で伸ばす国語力



### ディベートクラス

話す力・書く力を育む、論理的思考トレーニング



### 読書指数診断

年2回の診断で、語彙力・読解力が見える化



## Sakura

国語のワークショップ

📍 Koediefstraat 5 2511CG Den Haag

🌐 [japaneseworkshop.nl](http://japaneseworkshop.nl)



体験学習 + 語彙力チェック

## 無料体験 受付中！

小～中学生のお子様対象





## 麵図鑑

色んな麵とお近づきになりましょう。



mooi-mooi

Special

### 刀削麵

かたまりの生地を包丁で削り飛ばしながら鍋に落として茹でる麵。麵の厚みが違うのでひと口ずつ食感が違うのが特徴。中華式牛肉スープ、辛味+痺れの麻辣汁なしが定番。



### 蝦子麵

広東の代表麵で、細くてコシのある卵麵にエビの卵を乾燥させた蝦子をまぶします。さらに蛭子をたっぷり和える汁なしの蝦子撈麵、鶏のあっさりスープの麵としても。



### 伊麵

太めの卵麵を油で軽く揚げた後、蒸し戻した麵。鉄板メニューはあんかけ炒め麵。オイスターソースなどを麵に吸わせるように炒めて、独特のもちもち感と香ばしさを楽しめます。



### 陽春麵

「陽春」は麵の種類ではなく、中国の江南で食べられる麵料理のこと。具はほとんどのせすシンプルに麵とスープを味わいます。麵はモチモチ感よりも歯切れの良さを楽しめます。



### 河粉

扁平&幅広のライスヌードル。フォーよりもやや幅広でコシがあり、炒め麵に適しています。旨味をたっぷり吸うので、濃い味によく合います。代表的なのは乾炒牛河(牛肉炒め麵)。



### 全蛋麵

生地に使う水分を全て卵で補った麵。風味が強く、コシと弾力が特徴です。汁あり・なしの担々麵、海鮮あんかけ麵、シンプルなスープで麵を楽しむ上湯麵と相性よし。



### 紅薯粉

さつまいもの澱粉から作られた春雨。驚異の弾力で、煮崩れしにくく、火鍋や煮込み料理に合います。チャプチェなど炒めて使う場合は、細麵でも熱湯で最低30分は戻す必要があります。



### 蘭州拉麵

中国・甘肅省の蘭州発祥の牛肉ラーメンで、最も知られた中国の麵料理。拉麵は手でひっぱってのばして作る麵という意味。手延べ技法が特徴なので、市販品でもコシが強いのが魅力です。



### 油面

油を絡めた麵という意味ではなく、最後に熱した油を数杯かけて全体を混ぜ合わせる料理の麵という意味。細くて円状、つるつるして軽い食感です。屋台料理の車仔麵にも使われます。



# Tulip Design

オランダ拠点の デザインオフィス



ホームページ制作

リーフレット

HP 予約システム導入

SEO 対策

写真撮影

紙デザイン

HP 運用

無料相談実施中！お気軽にお問い合わせください。

✉ [info@the-tulip-design.com](mailto:info@the-tulip-design.com)

🌐 <https://the-tulip-design.com>

「チューリップデザイン」で検索 🔍



初めてラケットを持つお子様に、  
ひとつひとつ親切、丁寧に指導いたします！

## Konishi Sports

# テニス教室

生徒募集中だよ！

テニス用品はお貸しします！

deuce

コーチ 一岡

オランダを拠点に、スクールを運営しています。  
テニスの本場ヨーロッパでテニスを始めてみませんか？  
コーチ 一岡でお待ちしております！

KONISHI SPORTS  
コニシスポーツ

お問い合わせはウェブサイトの「お問い合わせフォーム」から、または下記アドレスへ



[konishisports.com](https://konishisports.com)



[info@konishisports.com](mailto:info@konishisports.com)



東  
方  
行  
み  
て  
あ  
る  
き

# 火鍋ワールド

この冬は中国式の鍋「火鍋」をかこみましょう。



## 2 大火鍋スープ

中国最大の火鍋ブランド「海底撈」と「小肥羊」。底料はペースト、湯底はスープのことです。辛くない澄んだスープ「清湯」から始めてはいいが、重慶は牛脂・唐辛子・花椒で、濃厚＆辛い味です。



## 蘸料で味をしめる

蘸料はディップソースのこと。火鍋では様々な蘸料を具にちょちょとつけて、味のバラエティを楽しみます。海底撈はトッピングもあり、パックの裏面におススメコンビが表示されています。



## どの Choy にする？

茎がしっかりした  
葉物野菜 (Choy)  
も鍋に向いています。



Pak choy (白菜)  
チンゲン菜



Kai Choy (芥菜)  
カラシ菜

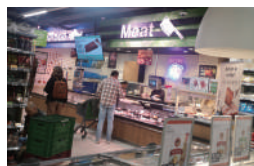


Kai Lan (芥蘭)  
中国菜花



## お肉問題

冷凍コーナーに火鍋用の薄い肉卷がありますが、お近くの東方形にお肉コーナーがあったら注文！「火鍋用のお肉」で分かってもらえます。豚か牛か鶏かは好みで。



## Tofu もイロイロ

絹ごし、木綿だけではありませんよ



豆腐泡  
油揚げ



腐竹卷  
湯葉巻き



豆皮  
やわらかい湯葉シート



## 丸子たち

団子 (丸子) の  
投入も忘れずに！



魚丸  
マイルドな  
魚のすりみ団子



貢丸  
台湾風豚肉団子。  
歯ごたえよし



花枝丸  
台湾風イカの角切り  
が入ったイカつみれ



墨魚丸  
イカ団子。魚丸より  
も味が濃い



香姑貢丸  
貢丸に椎茸 (香姑) を  
混ぜた団子。風味豊か



牛筋丸  
牛肉と牛すじを  
使ったプリプリ団子



魚包蛋  
黄身が入った魚団子。  
チーズ入りの「芝心丸」

東  
方  
行  
み  
て  
あ  
る  
き

# アジア5か国の “推し食材” 聞いてみました

何を買っているの?みんなのおススメ、教えて!



## 黄豆醬

甘みが特徴の中華もろみ味噌。四川料理に使われますが、私は餃子や肉まん、ワンタンなどの肉だねに混ぜて使っています。味噌の深いコクが味を引き締めてくれます。味が少し決まらないときにも便利な調味料です。



## 紅葱醬

エシャロットをオイル漬けにした台湾の万能調味料で、醤油と混ぜてタレを作り、ゆで野菜やご飯にのけます。鍋のタレにちょっと足しても。チャーハンの仕上げに香りづけとしてたらすと、一気に台湾の味!



## 蔥油抓餅

台湾屋台の定番、ネギが香る素朴なパンケーキ。そのまま食べてもおいしいけれど、私はフライパンで軽く温めて、割った卵を上を広げ、チーズをのばらばらとかけます。それをくるくると丸めて朝ごはんに。



## 桂花乾

乾燥キンモクセイ。お茶に少量加えたり、スイーツにひとつまみ散らして、香りと彩りのトッピングにします。私はゆずジャムと一緒に大根の浅漬けを作ります。甘くて酸っぱく、花の香りがふわっと広がります。



## Ajinomotoの雞粉

粉末タイプの万能中華調味料。何に入れてもおもしろくなるので、わが家では常にストックしています。スープ、野菜炒め、チャーハンなど、うま味を足したいときに、ひとさじ加えるだけ。それだけで味が一気に引き立ちます!



台湾出身  
YiHengさん

モイモイのスタッフです



## 蜜煉川貝枇杷膏

漢方生薬が入ったハチミツシロップ。台湾では「家庭に一本」の定番の健康アイテムです。風邪のひきはじめや、咳・喉の乾燥が気になるときに、大さじですくってそのまま、またはお湯に溶かして飲みます。おいしくて身体にやさしく、私の冬の定番のお供です。



**Bibigoのカクテキ!**白菜キムチとは違って、カクテキはシャキッとした歯ごたえとみずみずしさがあります。白菜キムチは少し酸味の強い味ですが、カクテキはさっぱりしていて、軽い甘みと心地よい辛さのバランスが絶妙。Bibigoのカクテキは、味付けが本格的で、食感も長持ちします。ご飯や麺類、ソルロンタン(牛骨スープ)やカルビタンなどの韓国スープ料理と一緒に食べると最高!

韓国出身

Junga さん



インド出身

Anamika さん

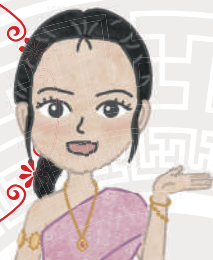
マンゴーのピューレ Mango pulp でマンゴラッシーを作ります。割合はヨーグルト1:牛乳1:マンゴピューレ 2、砂糖はお好みで。すべてを混ぜると、おいしいマンゴラッシーに! 冷凍コーナーにあるインドの薄焼きパン Paranthas もよく買います。ナンとは異なり発酵させずに作るパンで、パンケーキのような素朴な食感。どんなカレーにもあいますよ。



トムヤムクンは Labo、Aroy-D というメーカーのペーストをいつも使っています Healthy Boy というブランドのフィッシュソースとオイスターソースもタイ料理には欠かせません! ちなみに、パッタのペーストもありますが、市販のものは少し甘すぎて。私は手作りして作り置いています。

タイ出身

Noi さん



インドネシア  
出身

Caroline さん

ソトアヤム (チキンスープ) の市販ペーストはたくさんありますね。私は Dual Kual がいちばんおいしいと思います。インドネシアでは、炊きたてのご飯にソトアヤムをかけて食べるのが定番です。ナシゴレンは家庭ごとに味やスパイスの配合が違うのでペーストはあまり使いません。でも、Bamboo のペーストなら本場の味が簡単に再現できますよ!





# AZIATISCHE KRAAMVERZORGING MIHO



## クرائمゾルフをご存知ですか？

赤ちゃんが誕生した後、自宅を訪問して  
母子の健康を見守りながら、  
さまざまなケアをするオランダの制度。  
有資格者が行います。



異国での出産・子育ては不安がつきもの。

MIHOはお母さんと赤ちゃんに寄り添いながらケアをします。

### MIHOのサービス

#### クرائمゾルフ

出産当日を含む8日間49時間。

最大10日間80時間まで延長可能。

#### 育児コンサルト

育児に関して何でもご相談ください。

#### 母乳育児相談

乳腺炎ケア、卒乳ケアなど。

#### シャンタラ・ベビーマッサージ

随時開催。3名以上で開催いたします。

プライベートレッスンもあります。

#### シャンタラ・リラクスマッサージ

優しいマッサージで育児の疲れを癒します。

### 美穂 van der Hulst

Kraamverzorgster (マタニティーナース)。日本看護師。  
9年間、総合病院や大学病院で病棟勤務した後、  
1995年に渡蘭。1998年にクرائمゾルフ資格を取得、  
今までに400人以上の産後ケアを行っています。  
オランダで出産した2人の娘の母。

Website : [www.aziatiskekraamverzorging.nl](http://www.aziatiskekraamverzorging.nl)

Blog: [ameblo.jp/miho-nl](http://ameblo.jp/miho-nl)

お問い合わせ先

メール : [mihoohara16@gmail.com](mailto:mihoohara16@gmail.com)

電話 : 06-1640-3384



## 日本食デリバリーサービス

-Japanese Delivery Service in NL-

- ・合計€80.00以上で自宅まで直接配達いたします
- ・毎月第二・第四金曜日、または土曜日にお届けいたします
- ・配達週の火曜日17:00注文締め切り
- ・配達エリア：北ホラント州南部・南ホラント州・フレヴォラント州南部・ユトレヒト州
- ・北ブラバント州・リンブルフ州・ヘルダーラント州南部方面は  
偶数月（2月、4月、6月、10月、12月）の最終週に配達いたします



<https://honey-moco-delivery.myshopify.com/>

5%OFF





## この中国語、知っておくと便利かも？

招牌 = 看板商品、イチ押し  
金牌 = 最高級、トップレベル  
正宗 = 本場の、本格派  
原味 = 基本の味、オリジナル  
零添加 = 無添加

咸／鹹 = 塩味  
甜 = 甘み  
油炸 = 油で揚げる  
酥脆 = サクサク

韓式 = 韓国スタイル  
日式 = 日本スタイル  
台式 = 台湾スタイル  
港式 = 香港スタイル  
泰式 = タイスタイル

素食 = ベジタリアン  
全素 = ビーガン

清湯 = 澄んだスープ  
白湯 = 白濁スープ  
上湯 = 上等のダシ

泡菜 = 中国の発酵漬け物  
零食 = スナック、軽食  
低筋面粉 = 薄力粉  
中筋面粉 = 中力粉  
高筋面粉 = 強力粉

## 大人気の台湾アイス

台湾といえばスイーツが有名。モイモイスタッフの YiHeng がイチオシするのが、台湾の老舗アイスクリームブランド「小美」の黒糖タピオカミルクティーのアイスバー。濃厚なミルクティー味に、黒糖の香ばしい甘さ+アイスなのにタピオカがモチモチ。アルバート・ハインで見かけることも。



## おすすめ冷凍飲茶

たまに無性に食べたくなる飲茶。そんなときに便利なのが、冷凍飲茶。どのメーカーがおいしいのか調べたところ、名前が挙がったのが「美心 (Mei Sum)」と「Delico」。美心は“大衆的なレストランの味”でかえてそれがいいという声も。美心、Delico のどちらもオランダで製造しています。



## 冬至のだんご

湯圓という温かいスイーツをご存知ですか？中国や台湾で親しまれている伝統的なデザートで、もちもちした団子甘いスープで楽しめます。黒ごま、ピーナッツなどの餡入りで、温かな生姜黒糖スープやキンモクセイのシロップとよく合います。台湾や中国南部では、冬至に食べる習慣があるそう。冬至が近づくとか割月になっているかも？冷凍コーナーにあります。



## あらためて東方行 Amazing Oriental

1986 年、アムステルダムの Nieuwmarkt に第 1 号店をオープン。現在では、アジアの A ブランドを中心に 10,000 点以上を取り揃え、25 店舗を展開するオランダ最大のアジア食材スーパーマーケットチェーンに成長しました。商品は週 2 回、タイ、中国、香港、韓国、シンガポール、ベトナム、インドネシア、日本から空輸で届きます。取扱商品はすべて欧州の食品安全基準に適合しており、食品安全の国際規格 ISO 22000 に基づいて管理されています。オランダ最大の店舗はデン・ハーグの Ypenburg 店。鮮魚売り場や広いイートインコーナーもありますよ！



## 教会まわりの

# ライデンの小路散歩

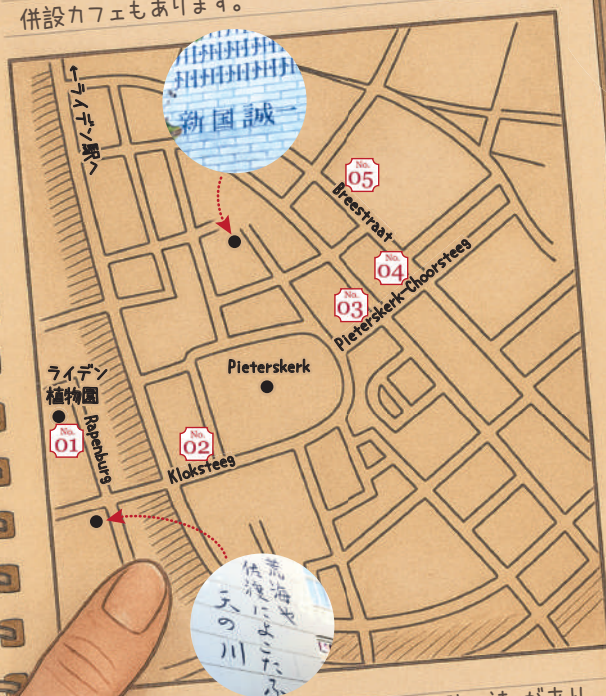
ライデンの中心街からちょっと離れた場所にある Pieterskerk。

その周りは Pieterskwartier と呼ばれ、

歴史の風格を残しつつ、個性が光るちいさなショップが増えています。



Pieterskerk は 1390 年頃からおよそ 180 年をかけて  
建設された、後期ゴシック様式のプロテスタント教会。  
併設カフェもあります。



ライデンには 100 カ所以上の「壁の詩」があり、  
日本語は 3 作品。さて、あとひとつは？



東風吹ば白ひを  
あるじなしとて春  
宮藤詩子

答えは  
ライデン植物園！



No.  
01**Het Hortus Grand Café**Rapenburg 73  
10:00~17:00(9/21~3/20)

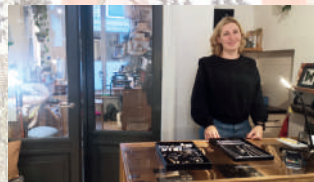
ガラス張りで明るい、植物園併設のカフェ。クミン入りのライツェカースを使ったブローチェや、地元ブルワリーとライデン大学生物学部が共同開発したオリジナルビールもおすすめ。

No.  
02**Madame Marie**Kloksteeg 2  
水~金 9:00(土・日 10:00)~17:00

店主マリーエさんが暮らす、17世紀の貴重な住居のリビングルームをそのままカフェに。生クリームたっぷりのアップルパイとドリンクだけの、時が止まったかのような安らぎ空間。

No.  
03**De Zilverfabriek**Pieterskerk-Choorsteeg 17  
水~土 11:00~17:00

シンゲル(運河)、城塞、白パンにハーリングなど、ライデンの象徴をモチーフにしたマリエッタさんデザインのアジュエリーが可愛い。オリジナルジュエリーを作るワークショップも開催。

No.  
04**Frogs & Clogs**Pieterskerk-Choorsteeg 3  
木~日 12:00~19:00

オランダでも珍しいナチュラルワイン専門店。店主が自ら小規模ヴィンヤードを巡って買い付けた、ここでしか手に入らないボトルがずらり。テイスティングイベントも開催。

No.  
05**Mayflower Bookshop**Breestraat 70  
火~土(月12:00)10:00~18:00、  
日13:00~17:00

ライデン唯一の英語専門店。店名は、1620年に巡礼者たちが新天地アメリカへ渡った船の名。大通りにありながら、本好きがゆったりと過ごせる落ち着いた空間です。



# モイコミュ!

mooi-mooi community



お題

わたしの好きな  
冬のおでかけ場所



## Reiko (蘭3カ月)

📍 **CODA Centrale Bibliotheek** 建物に遊び心があり、屋上庭園でランチを食べたり、ミュージアムカードで併設のmuseumに行ったり。水曜は子供向け無料ワークショップも。下の子は絵本探し、上の子は勉強、親の仕事。同じ空間でそれぞれが有意義に過ごせます。

## リー (蘭7年)

📍 **HEMA** よく行くのはHEMAのレストラン! モーニング、ランチ、カフェと時間帯でお得なセットがあるので、ついつい行ってしまいます。子供と仲良く分けっこして家族時間を楽しんでいます。

## PCH (蘭5年)

📍 **アムスのCoffee District - Back to Black** スペシャルティコーヒーをただ楽しんだり、ネコと遊びます🐾

## フロッコン(蘭10カ月)

📍 **デンボシュのFortin** カフェラテとクロワッサンを食べます。落ち着いた雰囲気のカフェですが、キッズフレンドリーです。

## うみ (蘭10年)

📍 **Wassenaarse Slag** オランダ人は冬でも海辺を散歩すると聞いて、地元民しか行かないWassenaarse Slagへ。オランダ人とともに暴風のなかを散歩したら、ほんとスッキリ!! ビーチからカフェはなくなっていますが、ビーチに入る手前の小高い丘にBrasserie de Badmeesterというレストランが通年開いていて、冷え切ったカラダをぬくぬく温めてくれます。

## イーハン (蘭7年)

📍 **Bibliotheek Utrecht Neude** 雨がちで寒い冬はユトレヒトの中心にある図書館でゆっくり過ごします。本の種類がとても豊富で、館内にはカフェもあり、一日中いても飽きません。子ども向けの図書室もあるので、家族みんなで楽しめます。毎週「Language Café」という言語交換イベントも行われていて、友達を作ったり、オランダ語を練習したりします。

## みる (蘭6年)

📍 **ユトレヒトのKapse bossen** 街の気配を感じず、かつ寂しくもなく、長めのお散歩に最適。落ち葉で赤く染まった林床は、それはそれは美しいです。

## すめぴよこ (蘭9年)

📍 **アムスのTriple C - LAB111**

Triple Cは最近できたカフェで、コワーキングスペースあるので利用しています。たくさんのアートに囲まれながら美味しいコーヒーと共に作業が捗ります。LAB111はCineville (映画サブスクパス) が使える映画館のなかではいちばん利用します。ジブリや黒澤映画など日本映画の上映も多いです。水曜日のピザ割引に釣られて行きます。

## じゅじゅ (蘭10年)

📍 **Düsseldorf - de Loonse en Drunense Duinen** 車でデュッセルドルフに行き、キムチチゲ@Korea Haus Restaurantを食べ、ショートケーキ@Soboro Düsseldorf: Korean Bakeryをお土産にする。チゲで体を温め、帰ってからのお楽しみ (ショートケーキ) で、冬でも一日の満足度爆上がりです♡。風のない日や雪が積もったら砂丘へ。夏は人が多いけど、寒いと人が少ないので、マインドフルになれる。デジタルデトックス&メディテーションします。

## あっちゃん (蘭7年)

📍 **映画館 Pathé** 全国にある映画館Pathéの会員で、毎週映画を観にいきます。お気に入りRelax seatのある劇場。電動で座席を飛行機のリクライニングシート以上に倒すことができ足も伸ばせるんです! あまりの心地よさにたまに寝落ちしてしまうことも🐾

## ごま (蘭15年)

📍 **KalverstraatのLa Place** アムスのこのLa Placeは立地抜群なうえ、スーパース。特に2階の窓際は眺めもよく、真ん中の長テーブルにはコンセントもあってラップトップ持参で仕事も快適。セルフで気兼ねがいらないので、冬の寒い日に長居したい時、いつ相手が来られるかわからない約束で待つ時に最適です。専用アプリをダウンロードすれば、お得なDealメニューもあるし、ポイントも貯められます。

## Katie (蘭26年)

📍 **ローカルなランニング・イベント** 週末開催される小さなランニングイベントによく行きます。近場だと知り合いも多く、1人でトレーニングするのと違ってテンション上がります。「冬を制する者は春のレースを制す!」どんなに天気が悪い日でもフィニッシュした後は爽やかな気分。当日申込可能なレースも多いですよ。





# FUJI hair

HAIR SALON · MAKEUP · KITSUKE · MASSAGE

☎ 020 - 453 4290



Salons in Amstelveen & Amsterdam



IBDPジャパニーズ・国語・にほんご・英語・オランダ語・算数・数学・そろタッチ・そろばん・etc.

ライデン/アムステルフェーン  
/オンライン

こどもも  
おとなも

学びたいことが  
なんでも学べる学習塾

[www.ashitamirai.org](http://www.ashitamirai.org)

蘭塾



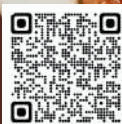
スープも麺も、こだわりの自家製



アムステルダムにて毎日営業

Plantage店のみ  
平日ランチセットあり  
持ち帰り対応可

店舗SNSなど営業情報詳細はこちら  
Zeedijk店: Zeedijk 18H, 1012AZ  
Plantage店: Plantage Kerklaan 28H, 1018TC



# Welcome to Amity International School Amsterdam

アミティーインターナショナルスクールアムステルダムは、PYP、MYP、そしてDPを提供する国際バカロレア認定校です。3歳から19歳までを対象とした一貫校で、生徒がそれぞれの可能性を最大限に発揮できるよう、生徒の成長と発達をサポートしています。

FOREST  
SCHOOL  
Our favourite  
place



## ★ 英語能力向上のためのサポート (EALクラス)

英語を母語としない生徒のために、EALチームは多角的なサポートを提供しています。生徒の英語力、それまでの学習経験、および学内評価に応じて、適切なサポートのレベルを決定します。

EALでは、少人数でのグループワークを行うクラスや、通常授業中にボキャブラリーのヘルプを行うなど、生徒たちが自分のアイデアを自信を持って表現できるようにサポートすることで、すべての生徒が可能な限り高いレベルの英語力を身に付けられるよう努めています。

## ★ アミティーインターナショナルスクールアムステルダムの特徴

### 1、小規模校ならではの生徒一人一人へのサポート

アミティーは、生徒個人のニーズを満たすアプローチを行い、生徒たちにとって効果的でアットホームな学習環境を提供しています。小規模なクラス編成を採用することで、一人ひとりに十分な注意を払い、生徒の学びを最大限に引き出す教育を実現しています。

### 2、広くて明るい教室

教室は勉強をするための場所以上に、生徒たちの創造性を刺激する、活気に満ちた広くて明るい環境です。

### 3、豊富な自然環境

自然の美しさに囲まれたフォレストスクールプログラムでは、周辺の自然を利用して生徒の学習を深めることが出来ます。

アミティーでは年間を通じてご入学を受け付けております。

見学のご希望など、お気軽にお問い合わせください。

## CONTACT INFO

✉ [admissions@amityamsterdam.nl](mailto:admissions@amityamsterdam.nl)

📷 @AmityAmsterdam

📘 AmitySchoolNL

