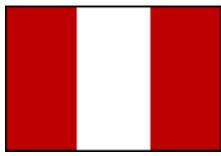
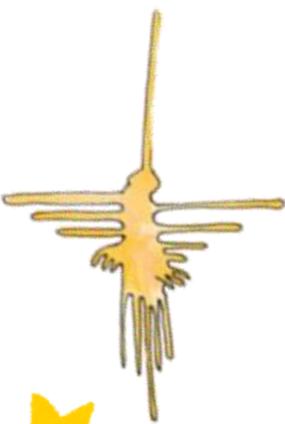


# ようこそペルーへ



ペルーと多文化共生について知ろう





もくじ  
目次



ペルーってどんな国?..... 2

どこにあるの?..... 3

ペルーの食文化を知ろう..... 4~15

有名な観光名所を巡ろう♪..... 16~18

いざ実践!

スペイン語で会話しよう..... 19

多文化共生ってなに?..... 20~21

愛知県の外国人について..... 22~23

おわりに..... 24



# ペルーってどんな国？

ペルー しょうかい

ペルーの紹介をしていきます。

◆国名：ペルー共和国

◆首都：リマ

◆人口：約3,297万人

◆面積：約129万平方メートル（日本の約3.4倍）

◆言語：スペイン語／ケチュア語／アイмара語等

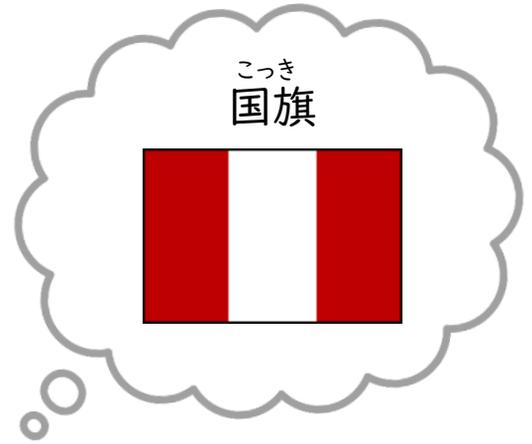
◆通貨：ソル

◆日本との時差：マイナス14時間

◆国旗：国旗の色は、幸運の印とされる赤い翼と

白い胸をもつ鳥に由来し、赤い色は勇気と

愛国心、白は純粋さを表しています。





# どこにあるの？

にほん とうきょう ぺる - リマ ちよくせん きより  
日本(東京)とペルー(リマ)の直線距離は

やく きろ にほん とうきょう ぺる - リマ  
約15,495キロで、日本(東京)からペルー(リマ)の  
ふらいと じかん よーろっば けいゆ  
フライトは、およそ21時間です。ヨーロッパ経由は、  
おおよそ32時間もかかります。

じさ  
時差は、  
まいなす じかん  
マイナス14時間!



ちず ちえっく  
地図でチェックしてみよう!





# ペルーの食文化を知ろう

ペルーは、国の中に高低差があることで、それぞれの地域で食文化や郷土料理に大きな違いがあります。

まずは、ペルーの地理の特徴についてみてみましょう。

ペルーは3つの地域に分けることができます。



# それぞれの地域で代表的な郷土料理

## ★コスタ (Costa) 海岸地帯

標高500メートルまでの狭い地域で、ここにペルーの人口の半数以上が暮らす。砂漠だが過ごしやすく、アンデスから流れる50以上の河川やオアシスの周囲に古代文明が栄えた。  
主な都市：リマ、ナスカ

## ●セビーチェ (Cebiche)

新鮮な生の魚介に薄切りの玉ねぎやアヒを入れ、漬け汁で、もみこんだ料理。

※魚介…たこ、いか、エビ・ホタテ・タイ・ヒラメ・

ムール貝など

※アヒ…ペルー産のとうがらし

※漬け汁…レモン汁やトマトの

酸味を活かしたもの



かうさり めー に や  
●カウサリメーニャ (Causa Limeña)

まっしゅぽてと  
マッシュポテトのように

つぶ  
すり潰したじゃがいもに  
やさい つな あ  
野菜とツナを和えたものを  
はさ りょうり  
挟んだ料理。



けーき  
ケーキのような華やかさがある。

あひで かじー な  
●アヒデカジーナ (Aji de gallina)



ペルーの黄色いとうがらし

「アヒ・アマリージョ」を使用

したチキンの煮込み料理。

マイルドな辛味が食欲をそそり、

とまらなくなるおいしさの料理。



メモ

## ★シエラ (Sierra) 山岳地帯

ペルーは赤道に近い位置にあり、高地であるシエラ  
の標高2500メートル～3500メートルの地域の気候  
は温暖で、インカ帝国の中心都市であったクスコもこ  
の地域に位置している。  
主な都市：クスコ、プーノ

### ●じゃがいも

赤・黄・茶・白・オレンジなどさまざまな色で、味や  
形、大きさも違う、バラエティ豊かな数千種類の

じゃがいもがある。じゃがいもは水分が多く、長期  
保存ができないため、アンデスの人々は、夜の寒さ  
を利用して、じゃがいもを凍らせ脱水する方法を考  
えた。この状態をチューニョといって、食べる時は水  
で戻して使う。日本のこうや豆腐のようなもので、  
フリーズドライ製法。

日本向けに改良された

じゃがいも「インカのめざめ」  
発祥の地。



## ●とうもろこし

とうもろこしは採<sup>と</sup>ったばかりのものを<sup>ちやくろ</sup>チョコクロ

(choclo)、<sup>ほ</sup>干したものを<sup>まいす</sup>マイス(maiz)という。

<sup>しろ</sup>白、<sup>きいろ</sup>黄色、<sup>おれんじいろ</sup>オレンジ色、<sup>むらさきいろ</sup>紫色などカラフル。利用方法

はいろいろとあり、とうもろこしの<sup>は</sup>葉でくるんで<sup>む</sup>蒸し

た<sup>たまる</sup>タマル、とうもろこしの<sup>さけ</sup>酒の<sup>ち</sup>チ<sup>ちや</sup>チャ、<sup>むらさき</sup>紫とうもろこし

の<sup>じゅーす</sup>ジュースの<sup>ち</sup>チ<sup>ちや</sup>チャ<sup>もらーだ</sup>モラーダなどがある。

## ●クイ (Cuy)

<sup>も</sup>モ<sup>も</sup>モ<sup>と</sup>ットの<sup>なかま</sup>仲間の<sup>まる</sup>丸<sup>や</sup>焼き。<sup>あたま</sup>頭も<sup>あし</sup>足も<sup>つ</sup>付けたままの

<sup>まる</sup>丸<sup>ごと</sup>の<sup>くい</sup>クイを<sup>た</sup>食べる。

<sup>ペ</sup>ペ<sup>ー</sup>ーでは、<sup>き</sup>記念<sup>ねん</sup>日<sup>び</sup>や

<sup>いわ</sup>お祝<sup>ごと</sup>い事などに<sup>た</sup>食べる

<sup>とく</sup>とく<sup>べつ</sup>べつ<sup>りょうり</sup>りょうり  
特別な料理。



ば ち や ま ん か  
●パチャマンカ (Pachamanca)

「パチャ」は“大地”、「マンカ」は“鍋”を意味する。

バナナの皮にくるんだ肉やじゃがいも、さつまいもなどの根菜やとうもろこしなどを、焼いた石とともに土の中に埋めて蒸し焼きにする料理。

この作り方だと水分や旨味が逃げず、やわらかく仕上がる。できあがるまでに1時間ほどかかる。

ち ち や も ら ー だ  
●チチャモラーダ (Chicha morada)



むらさき つく の もの  
紫とうもろこしで作る飲み物。

みず しん つ むらさき  
水に、芯が付いたままの紫とうも

ろこしとパイナップルジュースを

い に だ しる  
入れ、じっくり煮出し、汁をこし、

さとう れもんじる くわ れいぞうこ  
砂糖とレモン汁を加え、冷蔵庫

ひ  
で冷やす。

## ★セルバ (Selva) 熱帯雨林地帯

あんで すさんみやく ひがししゃめん ひょうこう めーとるい か  
アンデス山脈の東斜面の標高2000メートル以下の  
ちいき さ あまぞん がわりゆういき あ ねったいうりん  
地域を指す。アマゾン川流域に当たる熱帯雨林であ  
り、アンデス山脈に近づくにつれ雨量が非常に多くな  
る。

おも とし いきとす ぶかる ば  
主な都市：イキトス、プカルパ

### ●フアネ

ペルーのアマゾン高地に位置するモヨバンバ(サンマ  
ルティン州)発祥の料理。味付けした鶏肉を煮込んで、  
ビハオ(クスウコン科の植物)の葉で包んだもの。この  
料理は見た目が特徴的で、その味には文句のつけよ  
うがないと言われている。フアネの歴史は、ペルー人  
がバナナの葉で食事を包み加熱していた先史時代ま  
で遡ると言われ、その語源は「やわらかくした」または  
「火を通した」を意味する“huanar(フアナ)”に由来  
している。

た か ちよ  
● タカチョ

ば な な ゆ つぶ しお し ぼう いっぱんてき どうぶつ し  
バナナを茹でて潰し、塩、脂肪（一般的には動物の脂  
ぼう ちようみりよう ま ね  
肪）などの調味料を混ぜて練りこんだ『おにぎり』のよ  
りようり  
うな料理。

た か ちよ にく さかな ぐざい とも ていきよう  
タカチョは、肉や魚などの具材と共に提供されること  
いっぱんてき  
が一般的。

おも あまぞん ちいき いきとす ろれと ちいき  
主にアマゾン地域のイキトスやロレトといった地域が  
はっしょうち い  
発祥地と言われている。

た か ちよ もともと あまぞん ちいき せんじゅうみんぞく つく  
タカチョは元々、アマゾン地域の先住民族によって作  
りようり い かれ でんとうてき しょくじ いち  
られていた料理と言われ、彼らの伝統的な食事の一  
ぶ  
部として受け継がれてきた。

あまぞん ちいき ぶらんてん ば な な いっしゅ  
また、アマゾン地域ではプランテン（バナナの種類）は  
しゅよう しょくざい た よう ちようり ほう  
主要な食材であり、その多様な調理法のひとつとして  
はってん あまぞん ちいき ぶんか かんきよう ね  
発展したもので、アマゾン地域の文化や環境に根ざし  
りようり  
た料理。



め も  
メモ

# ペルーの歴史的背景や移民の食文化に影響されて生まれた、ミクスチャー料理（各国料理の組み合わせ）

## アフリカ系移民

### ● アンティクーチョ (Anticucho)

牛の心臓（ハツ）を適当な大きさの角切りにし、

にんにく、塩、アヒなどを

酢に入れた調味液を作り、

その漬け汁に半日ほど漬け

込み串にさして焼き上げる。



## 中国系移民

### ● ロモ・サルタード (Lomo Saltado)

牛肉と赤玉ねぎを醤油やオイスターソース、ビネガー

で炒め、仕上げにトマト、フライドポテトを加えて炒め

る。ライスを添えて食べ、家庭料理としてもポピュラー

である。ペルーでは、にんにくを油で軽く炒め、塩をま

ぶしてから米に混ぜて炊き上げることが一般的。塩味

のピラフ風味である。

# ペルーのスーパーフード

ペルーには低カロリーで栄養価の高いスーパー  
フードと呼ばれる食べ物が多くある。

## ●キヌア

南アメリカ・アンデス原産で、ほうれん草やてんさい

糖原料の甜菜とおなじヒユ科アカザ亜科の植物。

栄養価の高さから伝承的な

“母なる穀物”として重用され、

インカ文明を支えた

重要な穀物と言われている。



## ●マカ

約2,600年前から現在の南米ペルーのアンデス高

地あたりで栽培されていたというマカは、古くから根

部分を食用としてさまざまな調理に使用されてきた。

インカ帝国時代には特権階級しか食べられない貴

重な食材として広まり、戦士の滋養強壮剤としても

重宝されていた。

# ペルーのおやつについて

ペルーでは、ロンチェと呼ばれるおやつ（軽食タイム）がある。

学校終わりや仕事の休憩時間の13時～14時頃に帰ってお昼ご飯を食べ、17時頃にロンチェ。

夕食も食べる家庭では19時～21時以降に夕食というところが多い。

ロンチェではコーヒーや紅茶、インカコーラなどと一緒にパンや軽食、甘いお菓子を食べる。

## ● インカコーラ

1935年にペルーの首都リマ建設400年を祝して

発売された黄色いコーラ。

アメリカではゴールデンコーラ

という名前で販売されている。

コカ・コーラよりも炭酸が弱く、

甘味が強いのが特徴。



● <sup>ある ふ あ ほ - れ す</sup> **アルファホーレス (Alfajores)**

<sup>あつ</sup> <sup>くっきー</sup> <sup>のうこう</sup>  
厚みのあるクッキーに、濃厚な  
<sup>こんでん すみるく</sup> <sup>かねつ</sup>  
コンデンスミルクを加熱してつくる  
<sup>きゃらめる そーす</sup> <sup>はさ</sup>  
キャラメルソースを挟んだ、とても  
<sup>あま</sup> <sup>べるー</sup> <sup>でんとうてき</sup> <sup>かし</sup>  
甘いペルーの伝統的なお菓子。  
<sup>くっきー</sup> <sup>ひょうめん</sup> <sup>こなざとう</sup> <sup>ゆき</sup>  
クッキーの表面は粉砂糖が雪のようにまぶされている。



● <sup>えんぱなーだ</sup> **エンパナーダ (Empanada)**



<sup>ぱい</sup> <sup>いき</sup> <sup>じ</sup> <sup>つく</sup> <sup>はんげつがた</sup>  
パイ生地で作られた半月型の  
<sup>ぽけつ</sup> <sup>と</sup> <sup>ぱい</sup>  
ポケットパイ。おやつとしても、  
<sup>しょくじ</sup> <sup>た</sup>  
食事としても食べられている。  
<sup>ぐざい</sup> <sup>ちきん</sup> <sup>にくさかな</sup> <sup>や</sup>  
具材はチキンやひき肉、魚、野  
<sup>さい</sup> <sup>しゅるい</sup>  
菜などいろいろな種類がある。

● <sup>ぴかろねす</sup> **ピカロネス (Picarones)**

<sup>べるー</sup> <sup>りまはっしょうい</sup>  
ペルーのリマ発祥と言われて  
<sup>どーなつ</sup> <sup>こむぎこ</sup> <sup>か</sup>  
いるドーナツ。小麦粉の代わりに  
<sup>もち</sup>  
にかぼちゃやさつまいもを用い  
<sup>とくちょう</sup> <sup>みつ</sup>  
るのが特徴。あまい蜜をかけて  
<sup>た</sup> <sup>おお</sup>  
食べることが多い。





ゆうめい

かんこう

めいしよ

めぐ

# 有名な観光名所を巡ろう♪

ペルーには壮大で魅力的な遺跡や名所が多くあります。全部は紹介できませんが、いくつか写真で巡ってみましょう！

まちゅぴちゅ

## ●マチュピチュ

南米ペルーのアンデス山脈に位置し、高い尾根に位置する古代インカ帝国の遺跡。山裾から遺跡の存在が確認できないことから、「空中都市」「インカの失われた都市」などと称される。遺跡は神殿と居住区で構成され、その総面積の約半分の斜面には段々畑が広がっている。



く す こ

## ●クスコ

あんで すさんみやくひょうこうやく

めーとる ばしよ

アンデス山脈の標高約3,400メートルの場所。

ねん せ かいいさん どうろく ぺるー なか

1983年には世界遺産に登録され、ペルーの中でも

だいひょうてき かんこうち けちゅあご

代表的な観光地。ケチュア語で「ヘソ」という意味を

も くすこ

せいきごろ けんせつ

いみ いかていこく

持つクスコは11~12世紀頃に建設されインカ帝国の

しゅと さか

首都として栄えた。



ち ち か か こ

## ●チチカカ湖

ぺるー なんぶ ぼりび あせいぶ

ペルー南部とボリビア西部

まんねんいじょう

にまたがる300万年以上

まえ たんすい こだいこ

前からある淡水の古代湖。



みずうみ

じせい

みず

つよ

けいりょう

ととらあし

湖のまわりに自生する水に強く軽量な「トトラ葦」で

うろすとう

ちちかかこ

うしま

ととらあし

できたウロス島はチチカカ湖に浮く島で、トトラ葦の

すぐ

ふりよく

しま

いえ

ふね

つく

優れた浮力により島そのものだけでなく家や船も作

られている。

## ● ナスカの地上絵

たてよこ きろ めーとる えりあ ちよくせん きか がくも  
縦横30キロメートルあるエリアに直線や幾何学模  
よう どうぶつ さかな ちじょう えが なぞ え ゆうめい  
様、動物、魚など地上に描かれた謎の絵が有名。

ペルーのナスカ川とインヘニオ川に囲まれた平坦

な砂漠の地表面に、砂利の色分けによって描かれ  
た、紀元前2～後7世紀古代ナスカ文明の遺産で

ある。



メモ



# いざ実践！

## スペイン語で会話しよう

スペイン語で挨拶と簡単な、食事シーンの会話をしてみましよう。

こんにちは

ぶえなす たるです  
**Buenas tardes**

おいしいです

えすた りこ  
**Está Rico**

お腹が空きました

てんご あんぶれ  
**Tengo Hambre**

ありがとう

ぐらしあす  
**Gracias**

さようなら

あでいおす  
**Adiós**

甘い

どうるせ  
**Dulce**

酸っぱい

あしっど  
**Acido**

このお菓子はおいしいです

えすて どうるす えす どりしおす  
**Este dulce es delicioso**



# た ぶん か きょう せい 多文化共生ってなに？

せいかつ なか がいこく ひと で あ まえ おお  
生活の中で、外国の人と出会うことが前より多く  
なつたと思いませんか？例えば、近くのコンビニエ  
ん す す と あ れ す と ら ん がいこく ひと はたら  
ンスストアやレストランなど、外国の人が働いている  
ば しょ ふ がっこう がいこく  
場所も増えてきました。学校でも外国につながりを  
も こ め き かい  
持つ子どもたちを目にする機会もあります。

た ぶん か きょう せい こく せき みんぞく ちが ひと ひと  
多文化共生とは、「国籍や民族などの違う人々が、  
た が ち が み と びょう どう かん けい き ず  
お互いの違いを認めて、平等な関係を築こうとしな  
がら、いっしょ い  
一緒に生きていくこと」です。

あい ち けん さまざま こく せき みんぞく がいこく ひと く  
愛知県にも様々な国籍や民族の外国の人が暮ら  
して います。こと ば ぶん か る ー る ちが  
しています。言葉や文化、ルールなど、違うところも  
あ り ま す が、た が み と きょう りょく せいかつ  
ありますが、お互いを認めて協力しながら生活して  
い く こ と が 大 切 で す。たい せつ こく せき みんぞく かん けい  
いくことが大切です。国籍や民族に関係なく、それ  
ぞ れ の 人 が 活 躍 で き る み りょく て き しゃ かい め ぎ  
ぞれの人が活躍できる魅力的な社会を目指しま  
し ょ う。





# 大切なポイント

## ● 相手を知ろう

外国の人は、日本で生活する上でわからないルールがたくさんあるかと思いますが、私たちも相手のことを知る努力をしましょう。住んでいた国の習慣や宗教上のタブーなど、同じ部分と違う部分を知ることと信頼関係も築きやすくなるはずですよ。

## ● やさしい日本語で話そう

「やさしい日本語」とは普通の日本語よりも簡単で、外国の人にもわかりやすい日本語のことをいいます。やさしい日本語であれば、理解できる外国の人も多くなってきたので、コミュニケーションの手段として効果的です。さらにジェスチャーも付けると伝わりやすいですよ。



自分のできることから、始めよう!



# 愛知県の外国人について



愛知県は外国の人が多く住んでいると聞いたことがあるけど、実際にはどれくらい外国の人が住んでいるの？

愛知県には、約32万人（2024年6月末現在）の外国の人が住んでいます。

東京都が1番で、愛知県が2番目に多く、たくさんの国籍の人がいます。

愛知県に住んでいる人のうち、4.3%が外国の人ですよ。



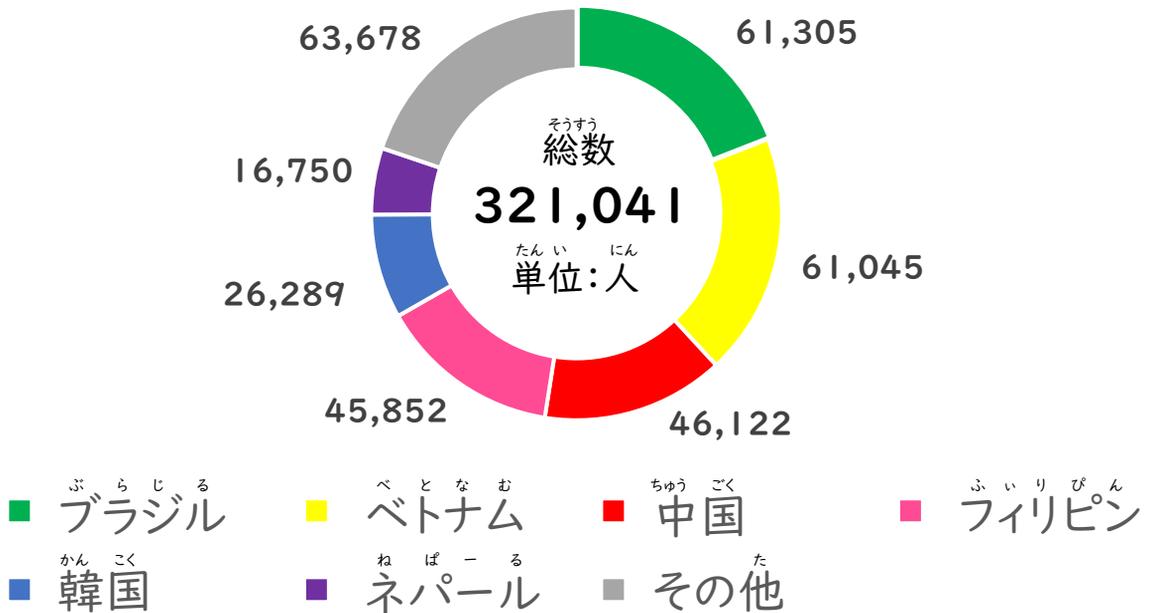
愛知県は日本語指導が必要な子どもたちが日本です。

外国のお友達がクラスにたくさんいる学校も多いのではないのでしょうか？

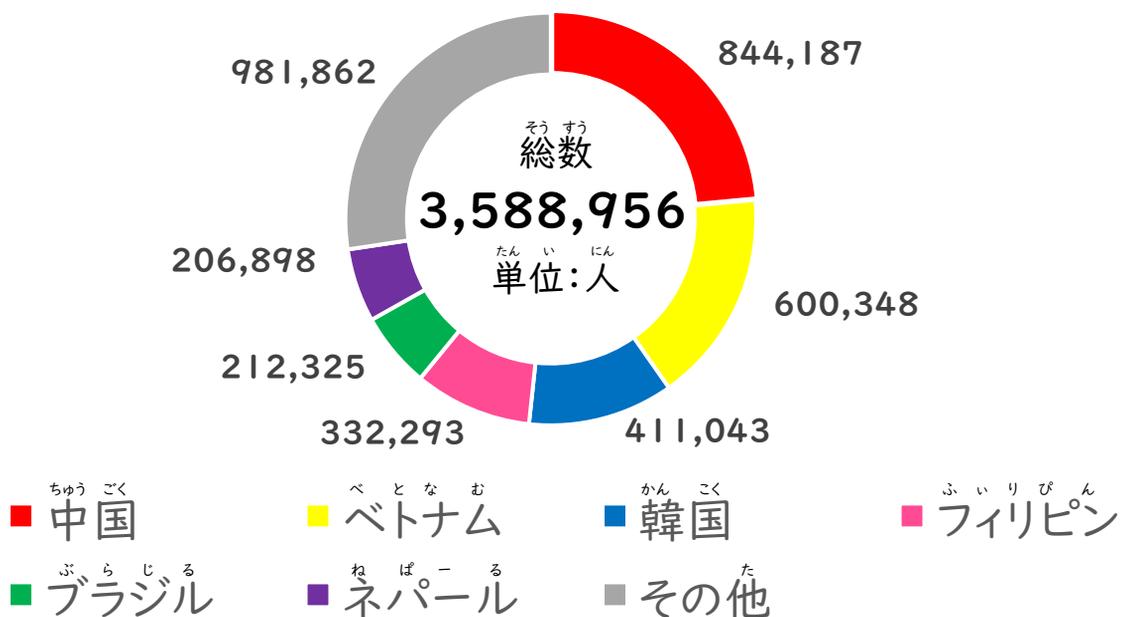
※ 日本語で日常会話が十分にできない子どもや日常会話ができてても学年相当の教科学習に困難が生じている子どものこと

あいち けん す がいこく ひと ぶらじる こくせき ひと  
**愛知県に住んでいる外国の人は、ブラジル国籍の人が**  
 おお とくちょう  
**多いことも特徴です。**

★ あいち けん す がいこく じん かず  
**愛知県に住んでいる外国人の数**



★ にほん す がいこく じん かず  
**日本に住んでいる外国人の数**



しゅつてん しゅつにゆうこくざいりゆうかんりちよう れいわねん がつまげんざい ざいりゆうがいこくじんすう  
 出典: 出入国在留管理庁「令和6年6月末現在における在留外国人数について」



# おわりに

さいご よ  
最後までお読みいただき、ありがとうございました。

ペルーと多文化共生について新しい学びがありま  
さいわ  
すと幸いです。

こくさい ぷら ざ こくさいこうりゅう た ぶん かきょうせい  
あいち国際プラザでは、国際交流や多文化共生

かん かくしゅじょうほう しりょう しょせき あつ としょ  
などに関する各種情報・資料や書籍を集めた図書

こーなー たげんご そうだん おう た ぶん か  
コーナーや、多言語で相談に応じるあいち多文化

きょうせい せん たー さまざま こうざ いべんと  
共生センターがあります。様々な講座やイベントも

かいさい こ  
開催していますので、ぜひお越してください。



## こくさい ぷら ざ あいち国際プラザ

な ご や しなかくさん まる あいち けんさん まるちようしゃない  
名古屋市中区三の丸2-6-1 愛知県三の丸庁舎内

ちかてつめいじょうせん な ご やじょう えき にし とほ ふん  
※地下鉄名城線「名古屋城」駅から西へ徒歩5分



▲地図

かいかん にちじ げつようび どようび ねんまつ ねん し きゅうかん  
開館日時 月曜日～土曜日 10:00～18:00 ※年末年始(12/29～1/3)は休館

こう えき ざい だん ほう じん あい ち けん こく さい こう りゅう きょう かい  
公益財団法人愛知県国際交流協会

〒460-0001

な ご や し なか く さん まる  
名古屋市中区三の丸2-6-1

あい ち けん さん まる ちよう しゃ ない こく さい ぷ ら ざ  
愛知県三の丸庁舎内(あいち国際プラザ)

TEL:052-961-8746/052-961-1409

FAX:052-961-8045

E-mail:koryu@aia.pref.aichi.jp

kikin@aia.pref.aichi.jp