

当院職員のミャンマー留学
学生 テッタースエジン
さんとニンユサンさんが
紹介する！

ミャンマーおすすめ観光地



1



インレー湖

インレー湖とその周辺にはインダー族等が居住し、湖上の浅瀬に建てた高床式の水上市屋で生活を営んでいます。主な交通機関として伝統的にフレーと呼ばれる小型ボートが利用されており、片足で船尾に立ち、もう片方の足で櫂を操る独特の漕ぎ方をします。網を仕掛けた釣鐘上の杵を湖に沈め、湖底をかき回した時に浮かぶ魚を捕獲するインレー湖独特の伏せ網が有名です。

実際に2人がミャンマーの観光地を旅した時の写真と共にご紹介致します♡



高床式の水上市屋



フレー



伏せ網



2



バガン

世界三大仏教遺跡のひとつと称され、世界遺産に登録されています。パゴダや寺院のほとんどは11世紀から13世紀に建てられたもので、仏塔の数は3000を超えていると言われています。冬の早朝には気球に乗る事ができます。また移動にはEバイクと言う電動スクーターの貸し出し(有料)があり、途中で充電が切れたら、バイクを交換してくれるサービスもあります。バガンには国内最大の川が流れており、船に乗って有名な寺院まで移動する事もできます。食べ物では豆の発酵調味料ポン・イエ・ジーが有名で、玉ねぎと油を混ぜてサラダにしたり、ロールケーキにしたりして食べます。



有名な手の絵画。完成に2日かかります。



古代の木製玩具も販売されています。



ミャンマーから持参した
ポン・イエ・ジー



マンダレー地方域

1885年にイギリスの占領をうけるまでの20年あまい王都でした。城壁以外は第二次世界大戦中に焼失してしまいましたが、残りの部分は全て再建されています。今でも当時の面影を残している王宮は必見です。日本の気候のように、夏は暑くて、冬はとても寒い地域です。



現地の子も達がタナカ(日焼け止め)で葉の形を描いてくれます。蓮の花を持って記念撮影する人も多いです。



ウー・ペイン橋

ウー・ペイン橋はタウンタマン湖を渡る為に架けられた1.2kmの木造橋で、建築から160年近く経ちますが、修復を重ねながら今でも多くの人々が行き交っています。夕日がとても綺麗で、恋人と手を繋いで橋を渡りきると一生添い遂げる事ができるという言い伝えがあります♡雨季には橋の近くまで増水します。

ピン・ウー・ルウィンとはミャンマー北部マンダレー地方域の都市で標高1100mと比較的涼しく、イギリス植民地時代に避暑地として開発されたため、英国風の町並みが残っています。リンゴ、みかん、スイカ、いちご等新鮮な果物が安く手に入るのも魅力です。



Pwe Kauk Water-fall



National Kandawgyi



Botanical Gardensにて

ミャンマー料理スイーツ編

ピーナッツチョコ



今回の料理人

2病棟ケアワーカー
ニンユサンさん



作り方

..... 材料

- ・黒砂糖 300g
- ・水 1カップ
- ・塩 少々
- ・ピーナツ 1・2/3カップ
- ・白ごま 1/4カップ
- ・黒ゴマ 1/5カップ

A



①



黒砂糖をフライパンに入れて、水と塩を加える。

やや強めの中火で、かき混ぜながら黒砂糖を溶かします。

②



黒砂糖をかき混ぜながら煮詰め、とろみがついたら、Aを入れて、混ぜる。

③



Point!

油を塗ったフライパン(またはクッキングシート)に②を移し、冷めて固まったら、油を塗った包丁で好みの大きさにカットする。