

ミャンマー連邦共和国

ပြည်ထောင်စု သမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော်



日本からの経済的関心が近年高まっている国です。日本の中でも県内には比較的多くのミャンマー人が暮らしています。

公用語 ミャンマー語

● あいさつ

ことば	読みかた	意味
မင်္ဂလာပါ	ミンガラパー	こんにちは (朝・昼・夕方でもよい)
နေကောင်းလား ?	ネイカウンラー?	お元気ですか
ကျေးဇူးတင်ပါတယ်	チェーズティンパアレ	ありがとう
တ တာ	ターター	さようなら

● 文化紹介



Mohingar (モヒンガー)

朝食の定番です。朝散歩すると、いたるところで食べられている風景を見かけます。モヒンガーはナマズの出汁で作ったスープに米で作った麺を入れたものです。トッピングにパクチー、玉ねぎやニンニク、アヒルのゆで卵などを入れたりします。ミャンマーでは音を立てずに食べることがマナーです。

Laphet (ラペツ)

ミャンマーではラペツと呼ばれるお茶の葉を食べる習慣があります。発酵させた茶葉の漬物とピーナッツやお豆、ニンニク、キャベツ、トマト、干しエビ、唐辛子などを混ぜ合わせて食べます。



Thingyan (ティンジャン)

ミャンマー最大のお祭りで、水かけ祭りです。ミャンマーが新年を迎える4月に行われています。ミャンマー人にとっては1年で最も重要なイベントです。水をかけることで新年を新しい気持ちでむかえる意味が込められています。

Chinlone (チンロン)

ミャンマーの伝統スポーツで、藤(とう)で編んだボールを足で蹴るスポーツです。「チン」は籠(かご)、「ロン」は球体を意味します。日本の蹴鞠(けまり)によく似ています。



Thanaka (タナカ)

タナカという木をすりつぶして粉にした化粧品で、強い日差しから肌を守り、白く見せる効果があります。伝統的なおしゃれの一つで、女性や子どもが頬に塗っているのをよく見かけます。



Longyi (ロンジー)

スカート風の衣装で、東南アジア各国で洋服文化が広まる中、ミャンマーでは現在も着用されている伝統的な衣装です。ミャンマー経済の中心都市ヤンゴンでもよく見かけます。



ワンポイントアドバイス
... 委員からのメッセージ ...

今回はミャンマーの代表的な料理、伝統衣装などを紹介しました。ミャンマー人は穏やかで、気を配ることが上手です。お茶の文化など日本と共通点が多くあります。ミャンマー人といってもインドやタイにルーツを持つ人も多く、135の民族が暮らしています。国内にミャンマー人はあまり多く住んでいませんが、「ミンガラパー」や「ネイカウンラー」と声をかけてみてください。