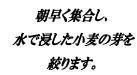
## ウズベキスタンヤンギリキラル **No.2**

青年海外協力隊協力隊 体育隊員 間崎 千夏

大きな鍋に小麦の芽の絞り汁 と小麦粉、願いを込めて石や クルミを入れます。



スマラクを 作ります。



小麦の芽から

ラクという食べ物を用意します。 (スマラクづくり 24 時間に密着!)

かき混ぜながら 煮込み続けると 段々茶色くなってきます。

各家庭や学校、お店などで小麦の芽を材料にしたスマ

たり、ナウルーズというお祭りがあります。

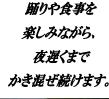
ウズベキスタンでは3月 21 日はペルシャ歴の新年にあ

【生活編】

(ナウルーズ祭り)



蓋をして一晩に込み、 翌朝完成です。 パンなどにつけて 食べるとおいしいです。





かき混ぜるのは 体力勝負。 みんなで順番に かき混ぜます。











楽しむこともお祭りの醍醐味です。ナウルーズの時期 活動先でスマラクづくりをしました。スマラクづくりは 24 時間かかる大掛かりな料理です。作っている時間を 市場などでも買うことができます♪ ちがほんわかします。わたしはウズベク人のそういうところ す。授業の始まりや終わりの挨拶では、生徒の笑顔で気持 ウズベク人は挨拶するときに素敵な笑顔を見せてくれ が好きです♡









【活動編】

当しています。 女性カレッジ(職業訓練高等学校)で体育の授業などを担

り、授業や空き時間を使って練習しました。各クラスそれ

学校のイベントで生徒たちが体操を披露する機会があ

ぞれの個性に合わせて、曲や振り付けなどを指導しまし

た。生徒の積極性や吸収力に、指導も熱くなりますね。

めて見たものでも、躊躇なく挑戦してくれます。