



和食・麵処 サガミ



お席のご予約は各店にて随時承ります！
お問い合わせは下記各店まで



Milano Centrale
☎ 02-2416-9051

Milano B. Lombardo
☎ 02-9538-3055

Modena
☎ 059-397-0854

Parma
☎ 0521-390313

Reggio Emilia
☎ 0522-744778

Bologna
☎ 051-506-5619

Siena
☎ 0577-553753

Because
we're from Japan

毎日営業中！ www.sagami.it



本物の日本の味を
お楽しみください！

WARAI

SUSHI & ORIGINAL JAPANESE CUISINE

CAHO!

JOURNAL

隔月刊日本語新聞
2022年7-8月号

No. 38

隔月刊日本語新聞 PUBLICAZIONE
PERIODICA GRATUITA distribuita in Italia
ANNO 6 - NUMERO 4 - LUGLIO/AGOSTO
2022 - edito da: Genemelle Editore S.p.A.
"Settore giornalistico iscritto al Tribunale
di Milano n° 93 del 25/01/2007"



知って食べる。

Conoscere per mangiare

わくわくするイタリア新聞

Curiosare il Giappone
Articoli in italiano da pag. 6



<http://www.ciaojournal.com/>
ciao@ciaojournal.com

f Ciao Journal イタリア新聞
@ ciao_journal
t Ciao Journal
y Ciao Journal

**Ciao! Journal 広告掲載料金
Tariffe per pubblicità**

広告一回掲載料金
Tariffe Pubblicità per una singola uscita modulo (mm59×59)
€140+IVA (mm59×59)
€60+IVA (mm59×26.5)

1ページ Prima pagina

タイトル上 sopra la testata €380+IVA

2,3,16 ページ Pagina 2,3,16 €200+IVA

上記の料金に広告原稿作成代は含みません。
I prezzi non contengono il costo per l'elaborazione del banner.

チャオジャーナル無料配布先募集

- イタリアの各地域への1回の送料：20ユーロ
- クーリエサービスにて送付：ご希望部数100部まで
- 本誌p.2の無料配布先に御社名記載

詳細のお問い合わせ
Per maggiori informazioni scrivere a
ciao@ciaojournal.com

**CIAO! Journal 無料配布先 (一部)
Dove trovare CIAO! Journal**

- Milano** JESOLATO Generale del Giappone a Milano, JETRO, 日本人学校, Brera歯科, Sagami, Poporoya, Shiro, Ristorante Osaka, G81 Bento & mood, Yazawa, Gastronomia Yamamoto, Tenoha, Tenoha Ramen, Tanabata, Alimentari Gaghe, Tozai, Hair Salon Otto, Hazama, Endo Tomoyo-shi, Studio Ypsilon, Università degli Studi di Milano, Info Point Milano, JFC Italia, IperCoop Piazza Lodi 店内 WARAI, Sagami Milano Corte Lombarda店
- Roma** Ambasciata del Giappone, Istituto Giapponese di Cultura, 日本人学校, Zensushi
- Torino** Takoyaki Minamoto, IperCoop Parco Dora 店内 WARAI
- Pinerolo** IperCoop Pinerolo 店内 WARAI
- Genova** Coop Corso Europa 店内 WARAI
- Bologna** Ristorante Manyi-Sagami
- Como** Miciscirube
- Modena** Sagami
- Parma** Sagami
- Reggio Emilia** Sagami
- Siena** Sagami
- Lecce** IperCoop Lecce 店内 WARAI
- Palermo** Ho Bento
- Tokyo** Istituto Italiano di Cultura Tokyo, サルトリア・イブシロン
- Kobe** 神戸日伊協会

政界アラカルト

書類の山よ、さようなら!
～コロナがもたらした社会と仕事と意識の変化～

コロナ禍の2年間で社会は大きく変化した。当初「初体験」だったスマートワークや、コロナウィルス接触確認アプリに始まる公共のデジタルサービスは、今や人間社会の中にしっかり腰を据え、さらに進化している。今回は、奇しくもコロナによってもたらされた社会的・意識的变化を具体的に見ていきたい。

辞職現象

労働省の報告によると、2021年の第2四半期(4~6月)から被雇用者の辞職が急増し始めた。直前の1~3月は例年と変わらなかったのが、突如の異変であった。その3ヵ月間に(定年を迎えてではなく)自発的に退職した人は50万人(女性20万、男性30万)に上る。第1四半期(1~3月)から37%増、そして2020年の同時期と比較すると85%増という驚くべき数字だ。年齢層は26~35歳が全体の70%で最も多く、次に36~45歳が続く。職種はサラリーマンが82%で大半は北部居住者であった。イタリア全体の60%に当たる企業でこの種の退職が発生しており、企業側は不意を突かれて人員確保と活動継続のために対応に追われた。人手不足は高級レストランを含む飲食業界やホテル等の観光部門においても深刻で、コロナ後に急増した観光客への対応に四苦八苦しているようだ。さらに、コリエール紙によると今年2022年1~4月、ヴェ

ネト州において6万6千人が辞職(1日当たり500人)し、ロンバルディア州では労働人口の10%に当たる42万人もが辞職したということだ。

この辞職現象は2021年米国に始まり(the Great Resignationと呼ばれている)、その他の国に広まった。では、イタリアで前代未聞の集団退職が起こっているのはなぜなのか。ある就活マッチングサイトの運営者は「現在仕事に就いているにも関わらず同サイトに登録する人が大幅に増えた」と語り、「イタリアは労働条件や報酬が仕事に見合わないことが多い。以前は仕事があるだけマシで、自分が満足するかどうかは後回しだったが、現在は自己犠牲を強いられる労働は敬遠する傾向にある」と説明している。労働省の報告書では、「労働市場の活性化(つまり辞職しても次がすぐ見つかる)」「より良い労働条件を求めての職探し」「私生活重視」が原因と分析している。

在宅ワーク

コロナ前までは、定職を持ち、マイホームと自家用車を持ち、ジムに通い、ダイエットを盛んにして、出かける時にはブランド品を身につけて日々過ごすのが、まあ言えば定番の生活スタイルだったが、それがコロナ禍を経て「自分自身」や「私生活」に意識が向くようになったのは確かだろう。コロナという制御不能

の事象の前で多くの死を目にした人類は、確かな未来など存在しないことを思い知った。今を充実させて過ごすことが大切だと悟ったのである。

そして、PCとインターネットさえあれば、満員電車で揺られて毎日オフィスに行かなくても在宅で仕事ができることを、知ってしまった。「私生活の場で仕事する」というコロナ前には想像もしなかった「両立」は被雇用者にとって捨てがたい魅力となり、コロナ前の勤務形態に戻そうとする会社から彼らが離れて行く原因の一つとなった。子育ての真っ只中でも在宅でフルタイムの仕事をこなすことができる。買い物にしてもクリック一つで品物の方が家にやって来る。ファッションも、キツイジーンズでスマートに見せかける必要性はもうなくなった。今は体型を気にしないモンペ型が主流のようだ。

行政のデジタル化

「家に居ながら」を助長するような画期的な変化が、行政手続きの面でも起こっている。かつて郵便局や銀行での長い列と煩雑なお役所手続き (burocrazia) がお国柄だったイタリアだが、今では様々な手続きのデジタル化が急速に進んでいる。その筆頭に挙げられるのがPECとSPIDと電子請求書 (fattura elettronica) の3つだ。PECはPosta elettronica certificataの略で、「証明書付きメール」または「法定メール」とでも訳せばいいだろうか。PECアドレスでメッセージやファイルを送受信すれば書留で送る文書同様、法的に有効とされるため、従来のよ

うに郵便局の窓口まで持って行かなくてもよくなった。

電子請求書については、請求書作成ソフトで作成した請求書は国税局のデータ交換サイト (SDI: Sistema di interscambio) にまず送信され、データに不足が無い場合は請求先に送信される仕組みだ。各事業主が発行する請求書の形式を一律化したこのシステムは、イタリア全国で2019年1月に義務化された。発行される請求書の全てが国税局の管理下に置かれることで、支払い遅延や不履行、税金逃れを防げるという利点がある。

SPID (Sistema pubblico di identità digitale) は、個人や企業が各種公共サービスを利用するための認証コードで、政府の認可を受けたプロバイダー (Poste Italiane、Aruba、TIMなど) のみが発行できる。この認証コードを取得することで、INPS (社会保障) のサイトで年金積立状況を確認したり、州保健局サイトで

(p.4につづく)



目次 Indice

- p.2 書類の山よ、さようなら！
- コロナがもたらした 社会と仕事と意識の変化
- p.4 かけあしイタリアのニュース
- p.6 バルサミコ酢醸造家 室内あかねさん
- p.6 Akane Douchi, la produttrice di aceto balsamico
- p.9 にほんごがっこう
- 「へん」
- p.9 Scuola di giapponese
- p.10 - *Hen*, un radicale degli ideogrammi
- p.10 「知らずに食べる」から「知って食べる」へ
- p.10 Come acquisire coscienza di quello che mangiamo
- p.13 岸田首相
- p.13 Il primo ministro Kishida
- p.15 Ciao! Journal in piazza
- 掲示板/annunci
- P.16 和食が誇る出汁文化
- p.16 La cultura del *dashi*, orgoglio della cucina giapponese



Ciao! Journal Pubblicazione Periodica

Registrazione

Tribunale di Milano n°53 del 23/01/2017
Direttore Editoriale Junko Kataoka
Direttore Responsabile Eugenio Bersani
Editing e pubblicità Geienneffe Editore S.a.s.
C.F. e Partita IVA: 09698530962
C.C.I.A.A. di Milano REA n°: MI-2108642
Mail: ciao@ciaojournal.com
Web: www.ciaojournal.com

Redazione: Junko Kataoka, Natsu Funabashi, Isato Prugger
Progetto grafico: Gabriel Suzuki Studio
Revisione in italiano: Fulvio Cattaneo, Emanuela L. Arancio
Traduzione in italiano: Camilla Troisi, Emanuela L. Arancio
Hanno collaborato a questo numero: Kento Mizutani, Akane Douchi, Natsumi Kan, Kyoko Higuma, Masao Yamanashi, Massimiliano Furni Nicolai Gamba, Federico Bianchi
Foto in copertina: Kento Mizutani
Tipografia: Gruppo Stampa GB s.r.l.
 Viale Edison, 627 - 20099 Sesto san Giovanni (MI)
 Finito di stampare nel mese di luglio 2022

Riproduzione riservata ©Geienneffe Editore S.a.s.

かけあし
イタリアのニュース



2022年4月

●16日、コロナ新規感染者6万1555人、死者133人。●17日、復活祭。ローマ、フィレンツェ、ヴェネツィアなど各地に2年ぶりに観光客殺到。半数の海水浴場が海開き。●21日、マリウポリ市長「2万2000人の市民が殺された」。イタリアが液化ガス輸入でアンゴラと合意。ワシントンのG20でロシア代表が発表の際、欧州中銀総裁らが抗議のため退場。6月開催のウィンブルドン選手権でロシア選手除外。●23日、マリウポリ金属加工工場施設の溝にウクライナ兵9000人の死体。欧州各地で乳幼児の重症肝炎。●24日、プーチン大統領がモスクワの大聖堂で復活祭ミサに参列し、ロシア正教会キリル総主教と協力関係確認。●25日、仏大統領選決選でマクロン大統領勝利。●27日、グテーレス国連事務総長がプーチン大統領と面談。伊のウクライナへの武器供給にコンテ前首相・五つ星運動党党首が反対。ロシアがポーランドとブルガリアへのガス供給停止。パドヴァのブレンタ川で15歳の少年が死体で発見される。ネットによる自殺誘導の疑い。●28日、憲法裁判所

「子に父親の苗字が自動的に付けられるのは違法。両親の姓、あるいは両者合意の下に選択された苗字が付けられるべき」。ロシアの天然ガス会社ガスプロムのマネージャーがウクライナ兵として入隊。『和伊辞典』編著者としても有名な元ナポリ東洋大教授、坂本鉄男氏がローマで病気の妻を殺害後、腹切り自殺。●29日、グテーレス国連事務総長キエフ訪問のさなかにロシアが爆弾投下。

5月

●1日、ロシアが国際宇宙ステーションから脱退。欧州最大の製鉄所アゾフスタルがロシアの攻撃で瓦礫の山になり、ウクライナ兵や市民3000人が閉じ込められる。●2日、教皇が戦争終結に向けてプーチン大統領に会談要請。●5日、対ロ経済制裁の一環である石油輸入停止措置にハンガリーが反対。岸田総理がローマ訪問、ドラギ首相と共にロシアのウクライナ侵攻を糾弾する共同声明。五つ星運動党コンテ党首が「同党を内閣から除外しようとしている」とドラギ首相を非難。●7日、ファルコーネ、ボルセッリーノ2判事がマフィアに殺害されて30周年の追悼式にマッタレッタ大統領がパレルモ訪問。コリエーレ紙「伊でボランティア活動に参加する人は663万人」。●8日、アゾフ

スタルから全員脱出。イタリアからドバイに出国しようとしていたプーチン大統領の大型ヨットに経済相が停止命令。●9日、国連の世界食糧計画が「ウクライナからアフリカへの小麦の輸出が黒海でロシアに妨害されている」として飢饉とインフレ警告。●10日、コリエーレ紙「ウクライナを支持するイタリア人53%、中立派40%」。英国議会開会式にエリザベス女王が初めて欠席。●11日、ドラギ首相がワシントンでバイデン大統領と会談。●12日、スウェーデンとフィンランドがNATO参加の意思表明、ロシアと衝突。●14日、ヴェネツィアのブルニャーロ市長、自ら運河内での水浴者を取り締まったりゴミ集めしたり。●15日、ロシアがフィンランドへのガス供給停止。ユーロヴィジョン・ソングコンテスト（トリノ）でウクライナ優勝。●17日、マクドナルドがロシアから引きあげて850店閉店。親ロシア派ハッカーグループ「Killnet」が伊警察サイト攻撃。●19日、プーチン大統領「ロシアのガス輸入停止で西欧はエネルギー自殺だ」。ジェルミーニ州担当大臣「Forza Italia内のプーチン支持派はイタリアにとって有害」。ラクイラで幼稚園に車が進入し園児1名死亡5名重傷。●20日、バリー沖で牽引船が沈没し5人死亡。ロシアがアゾフスタル征服。●21日、マ

政界アラカルト

(p.3からつづく)

予防接種はじめ保健に関する自分の証明書を好きな時にダウンロードしたり、病院との面倒なやりとり無しで血液検査を予約したりできる。

Italia Digitale 2026

「書類の山よ、さようなら」とばかりに手続きのデジタル化を官民一体で推し進めているのが、「Italia Digitale 2026」政策だ。「コロナによってEUで最も打撃を受けた国」の復活支援のためにEUから配賦されたPNRR (Piano nazionale di ripresa e resilienza: 国家経済立て直し計画) 資金に基づき、以下の項目を2026年までに遂行することを目的としている。

[1] 国民の少なくとも70%がデジタル

認証(ネットワーク上で個人や法人の実在性や正当性を証明すること)を利用できるようにする。[2] 国民の70%にデジタル行政についての知識を持ってもらう。[3] 全国の役所の75%がネットワーク経由で作業できるようにする。[4] 役所の必須サービスの80%をネットワークで供給できるようにする。[5] 経済発展省(MISE)と協力して、100%の企業と世帯が超高速ブロードバンド(速度の速い通信回線と、その利用による大容量データを活用するサービス)を使えるようにする。

この「Italia Digitale 2026」政策を担当するのは「技術革新・デジタル化移行省」だ。率いるヴィットリオ・コロオ大臣は、Vodafone Italiaの取締役はじめ要職を務めてきた通信部門の専門家

で、「使いやすく効率的な公共サービスを国民に提供すること」を目指している。その第一歩として昨年11月15日、内務省の戸籍サイトANPR (Anagrafe nazionale della popolazione residente) が登場した。全国民が住居証明、婚姻証明、家族証明など14種の証明書を無料でダウンロードできるというものだ。証明書入手のためにいくつものお役所を駆け巡る必要がこれではなくなったのである。ANPR開始の日、マッタレッタ大統領が自ら証明書第1号をダウンロードして、このサイトのプロモーションに協力した。

行政サービスをネット上で行えるようにするには、政治家のみならず国民の意識の改革が必要であろう。依然として

リ共和国で布教のイタリア人3名がイスラム過激派に誘拐される。イタリアでサル痘感染者3名。●23日、ACミランが11年ぶり優勝。●24日、終世を恐れた新興宗教信者の夫婦がエミリア・ロマーニャ州のフォルリで相互ピストル自殺。●25日、ロシアがイタリアの停戦案を拒否。ストルテンベルグNATO事務総長「グローバルイゼーションは幻想だった」。●26日、テキサス州で18歳青年が母校を銃で襲撃し小学生19名、教員2名死亡。2014年に始まったルビーゲート（未成年売春容疑訴訟）でベルルスコーニ氏に懲役6年。大手スーパーEsselungaが日本人建築家妹島和世（せじまかずよ）氏設計でミラノに大学を作る計画。●27日、ドラギ首相が黒海で滞留する小麦についてプーチン大統領と電話会談するも進展なし。コリエーレ紙「PDとイタリア同胞党の支持率がそれぞれ21%で上位。レーガと五つ星運動党はそれぞれ2018年の15%と13%にまで下落。●28日、アフリカ向け小麦のウクライナ滞留が原因でイタリアに難民40万人流入が予想される。●29日、コリエーレ紙「リモート授業中に学校をやめようと考えた高校生25%」。

6月

●1日、本日よりイタリア入国にグリーン

「ハンコ」「紙原本」が健在の我が日本国はどうかと言えば、「日本はこれだ」という意見がよく聞かれる。だが果たしてそうなのか？紙原本は、膨大な量を保管する広大な場所が必要なうえ、火災や水害に遭えばおしまい。偽造や捏造だって起こりうるのはご存知のとおり。「何でも外国の真似をすればいいってわけじゃないから」と不貞腐れたことを言う人もいるが、こんな調子では、イタリアにいながら戸籍抄本をダウンロードできる日は当分来そうにないなあ、と思った。

Masao Yamanashi

パス不要。コリエーレ紙「5月のインフレ率6.7%。これほどの上昇は36年ぶり」。新生児に両親どちらの苗字でも付与できることに。●2日、イタリア共和国記念日。大統領が平和を取り戻すため団結を強調。●4日、ナポリ行き特急の最後尾車両がローマで脱線。●6日、ミラノ行きの電車内で15～17歳の女子学生6人がアフリカ系の男30人に性暴力を受ける。●7日、「Milano Salone」2年ぶりに開催。イタリアに非友好的な発言をしたラフ・ロシア大使を伊外務省が召喚。●8日、メドヴェージェフ前ロシア首相が欧州を脅迫「お前たちを抹消する」。12日の地方選を前にレーガとイタリア同胞党の連携に亀裂。EU議会が、加盟国における公平な賃金設定を指示する最低賃金法導入で一致。適用如何は各国の自由。●9日、アンカラで行われたウクライナ小麦の輸送交渉決裂。●11日、ロシアが捕虜にした英国志願兵3人に死刑判決。●12日、司法制度に関する国民投票&全国971の市町村で市長選挙。●13日、国民投票は定足数に届かず無効。ヴェローナで元サッカー選手ダミアノ・トンマーゾ氏当選。レーガの本拠地ベルガモ県では、党設立時から30年間レーガが市長を輩出してきたが初めて敗れた町も。五つ星運動党設立者グリッロ氏が学校給食にコオロギ（grillo）をと発言し物議を醸す。●15日、ロシアがEU向けガスの供給量を40%削減。不法入国者強制送還のための英国発ルアンダ行き飛行機が人権団体の介入で制止。

Natsumi Kan



ブレラ歯科 **フィジオセラピー**
一般歯科 小児歯科 矯正歯科
偏頭痛 肩こり 腰痛 リンパマッサージ

BRERA STUDIO MEDICO
Via Fatebenefratelli, 4 Milano
(地下鉄 Lanza - Turati 近く)
日本語専用ダイヤル 340-2497054

イタリアに少しでも興味をお持ちの方は、お気軽にご入会ください

神戸日伊協会

ASSOCIAZIONE ITALO-GIAPPONESE DI KOBE
日伊両国間の、民間レベルでの相互理解、友好親善を深め、あわせて会員間の親睦をはかります。

■神戸日伊協会・年会費

個人会員お一人	5,000円
*ペア会員	8,000円
法人会員一口	30,000円<いずれも税込み>

*ペア会員=ご夫婦、親子など、会費等の送付先、その他連絡先が同一の方

〒651-0096 神戸市中央区雲井通7-1-1「ミント神戸」17階 神戸新聞文化センター（KCC内）

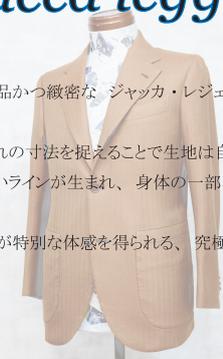
神戸日伊協会
TEL. 078 (265) 1100 FAX. 078 (265) 1105

Giacca leggera

上品かつ緻密な ジャッカ・レジェーラ

人それぞれの寸法を捉えることで生地は自然に垂れ、美しいラインが生まれ、身体の一部となる。

着用者だけが特別な体感を得られる、究極のジャケット。



Barbora Ppsilon

日本の食品、新鮮な野菜、キムチ

ZEN 禅 MARKET

Japanese and Korean Foods
www.zenmarket.biz
Via Fezzan, 4 Milano
(地下鉄 Gambaara 駅下車)

ISTITUTO
italiano
DI CULTURA
TOKYO

GAGHE
korean & japanese food shop
Via Piacenza, 24 - 20135 Milano
Tel. 02 84076284
M3 Porta Romana

COUPON 10% SCONTO CON
"CIAO JOURNAL"

バルサミコ酢醸造家 堂内あかねさん

モデナ屈指の旧家に嫁いたら、300年前のバルサミコ酢の樽が屋根裏にありました。この樽を夫と2人で守るようと舅に命じられたから、さあ大変！でもこの日から素晴らしいVitaが始まったんです。

堂内 私は2007年にモデナ出身のイタリア人と結婚しました。でもフォルニ家という旧家にお嫁入りしてみてもびっくり。夫の家族は、モデナ=レッジョ公国（1452-1859）でエステ公爵家に仕えた貴族の末裔で、そのお屋敷は1649年のもの。重要文化財にも指定されている建物なんです。庭にある桑の木さえもが文化財。そして更に驚くことがありました。屋根裏に250~300年前のものと推定されるバルサミコ酢の樽が保管されていたんです。先祖代々引き継がれてきたものですがお舅さんはギブアップのようで、「お前達夫婦に頼むよ」っていきなり…。私たちは「えっ？」で。

とはいえ、もともと管理栄養士の堂内さん。言ってみれば大得意の分野だったわけですね。

堂内 ですが、やると言われて簡単にできるものじゃない。正統の伝統的バルサミコ酢は、モデナとレッジョ=エミリアとフェラーラ周辺地域で製造されたもののみを指します。この地域で生まれてこの地域だけで受け継がれてきたものを何も知らないまま触るなんて、と

どううちあかね

管理栄養士・バルサミコ酢醸造家・バルサミコ酢A級鑑定士。東京家政学院大学で食品・栄養学を学んだ後、管理栄養士として企業勤務。2005年渡伊。現在はモデナに在住し、モデナ伝統バルサミコ酢の価値を伝え、後世に残していこうと幅広く活動中。



Akane Douchi

Nutrizionista e dietologa, produttrice e assaggiatrice di aceto balsamico, dopo aver studiato dietologia e scienze della nutrizione alla Kasei Gakuin University di Tokyo, ha iniziato a lavorare come dietologa presso un'azienda. Nel 2005 si trasferisce in Italia, e oggi vive a Modena, dove produce balsamico e lavora intensamente per divulgarne la conoscenza e tramandarla alle generazioni future.

てもできません。そこで、まずはバルサミコ酢について一からじっくり学ぶことにしたのです。

一番最初に、バルサミコ酢の元となるモストコット（葡萄の絞り汁を煮詰めたもの）を作っている80歳ぐらいのおじいさんのところに出向き、どうやって作るか教えてって。でも、葡萄を12時間煮詰めて糖度28度にするところを「なんで28度なの？」と聞いても、「Faceva mio babbo」（親父がこうやってたから）としか言ってくれない。尋ねているうちにその人どんどん機嫌が悪くなって行って（笑）。糖度28度が「酵母が働くギリギリのライン」だと後で勉強

Akane Douchi, la produttrice di aceto balsamico

Quando, una volta sposata, entrai a far parte di un'antica famiglia modenese, scoprii nel sottotetto di casa delle botti di aceto balsamico maturato per ben 300 anni. Fu mio suocero ad affidarci l'arduo compito di prendercene cura. Sapete che faticaccia! È però da quel giorno che è iniziata questa mia vita meravigliosa.

Douchi Io e mio marito ci siamo sposati nel 2007 e ricordo che, quando sono entrata a far parte dell'antica famiglia Forni, ero rimasta completamente di stucco. La famiglia, infatti, discende da un antico casato nobile, le cui radici affondando nei territori appartenenti all'antico Ducato estense. Pensate che la villa, che risale al 1649, è considerata un importante patrimonio culturale del territorio, assieme agli antichi alberi di gelso presenti nel parco della tenuta. C'è poi una cosa incredibile che dovete sapere: nel sottotetto della villa sono conservate botti di aceto balsamico maturato per addirittura 250-300 anni! La gestione della tenuta e dell'acetaia si tramanda di generazione in generazione, di padre in figlio, e fu così che mio suocero, un bel giorno, decise di lasciare l'attività a noi con un "forza, tocca a voi, sposi!" che ci lasciò completamente senza parole.

Tuttavia, lei inizialmente lavorava come dietologa. Le sarà stato sicuramente utile per occuparsi di questa attività.

Douchi Sì, anche se si è rivelata una sfida piuttosto complessa.

L'aceto balsamico tradizionale di Modena è un'etichetta che indica esclusivamente il prodotto delle zone di Ferrara, Reggio Emilia e, per l'appunto, Modena. È molto difficile, dunque, continuare una tradizione custodita gelosamente e che si tramanda solamente qui, senza saperne praticamente niente. Ecco perché la prima cosa che decisi di fare fu quella di mettermi a studiare la materia per filo e per segno. Iniziai a lavorare da un anziano signore, avrò avuto all'incirca un'ottantina d'anni, che mi insegnò come preparare il mosto cotto, ovvero la base per poter produrre l'aceto balsamico. La parte più impegnativa era controllare che la concentrazione zuccherina arrivasse a 28° Babo durante le 12 ore di cottura del mosto. Come mai proprio 28? Beh, quando lo chiesi all'anziano signore, mi disse brontolando che era così che lo faceva il suo "babbo" (ride). Solamente in seguito ne capii il motivo: 28° Babo è il limite massimo entro cui i lieviti possono fermentare il mosto cotto. Oggi l'aceto preparato da me all'epoca ha compiuto 15 anni ed è conservato nella nostra acetaia assieme alle altre botti vecchie di 300 anni che abbiamo ereditato da mio suocero. Su, venite! Vi mostro un po' l'acetaia!

☆☆☆

C'è un profumo davvero inebriante qui!

Douchi Non è meraviglioso? Nel periodo che va dalla primavera all'estate, i batteri acetici sono in piena attività, ecco il perché del profumo. Quando, invece, arriva l'inverno l'attività batterica diminuisce e l'odore è meno intenso. Dovete sapere che le aziende vinicole conservano i loro prodotti in ambienti in cui la temperatura rimane costante per tutto l'anno, mentre per le acetaie la differenza di temperatura tra l'estate, quando c'è maggiore attività batterica, e l'inverno, quando ce n'è meno, è fondamentale! Durante l'estate,

してわかりました。そうやって作り始めたバルサミコ酢が今、15年目に入っており、舅から受け継いだ300年ものと共に大切に育てています。さあ、今からそのお部屋にお連れしましょう。

☆☆☆

部屋に入った途端、香りに圧倒されました。

堂内 凄いでしょ？春から夏にかけてのこの時期、酢酸菌や乳酸菌など

が活発に動くんです。冬は菌たちは寝てしまうので香りは弱まります。ワインの醸造室は年間一定温度に保ちますが、バルサミコ酢醸造では夏暑くして活発に動いてもらい、寒い冬には休んでもらえるように温度差が必要です。夏の間は菌たちが活動すると副産物である澱（おり）が生まれ、それが冬、眠っている間に下に沈んでいき、液体の透明度が増すというわけです。

冬はこの辺りはとても寒いうえに霧が出て湿度が高い。ジメジメして樽の外にカビが生えることもあるぐらいですが、これが功を奏して保湿効果をもたらし、何世紀にもわたる木樽の使用を可能にしているんですね。それとね、この地域の空気中には酢酸菌がたくさん浮遊していて、「たまたま置きっぱなしにしていたモストコットが勝手に発酵していつの間にかバルサミコ酢ができてた」というのが



バルサミコ酢の部屋。この屋根裏部屋は夏は45度ぐらいになる。/La stanza dove viene conservato l'aceto balsamico. Il sottotetto in estate raggiunge una temperatura di circa 45° centigradi.

発祥かもと言われているぐらいなんです。ワインにしてもこの辺りはランブルスコなど発泡酒が多いですよ。

この地域は様々な点においてバルサミコ酢醸造に向いていることがわかりました。

堂内 では、伝統的製法に則ったバルサミコ酢醸造について説明しましょう。バルサミコ酢は一つの樽で作り上げることができないのが特徴です。うちの場合、大きい樽から小さい樽まで5つでワンセットという風にしています。ご覧ください（右の写真）。これが15年前、一番初めに作った樽の列です。左端の1番大きいのがオーク、2番目に大きいのが栗、3番目にまたオークが入り、4番目がアカシア、そして最後の1番小さいのが再びオークです。他にも桑や桜の樽を組み合わせている列もあります。いくつかの木を組み合わせることによって、たとえば栗はタンニンが多い、桜は香りが良い、桑は酢酸菌が住み着きやすいなどの特徴が、良いように生かされるのです。木の香りもそれぞれ違いますから、バルサミコ酢の出来上がりもバラエティに富みます。



桜も使うんですね。

堂内 桜に関しては「柔らかい木だからあまりお勧めしない」と言わ

l'attività batterica produce molti elementi che, nei periodi più freddi, si depositano sul fondo, rendendo il liquido sempre più limpido.

L'inverno in queste zone è particolarmente rigido e nebbioso, cosa che fa aumentare di molto i tassi di umidità, un fattore fondamentale per mantenere idratati i legni delle botti e che ci permette di utilizzarle per secoli e secoli. C'è poi da aggiungere che in questa zona i batteri acetici sono presenti persino nell'aria! È proprio per questo motivo che si dice che l'aceto balsamico sia probabilmente nato dalla fermentazione del mosto cotto lasciato a riposare quasi per errore. Non a caso, in queste zone si producono molti vini frizzanti, come per esempio il Lambrusco.

Ecco perché in questa zona ci sono molte acetie!

Douchi Proprio così! Bene, ora vi spiego un po' come funziona la produzione di aceto balsamico come da tradizione. La sua particolarità è che non è possibile produrlo utilizzando una singola botte. Noi, ad esempio, lo travasiamo in cinque, dalla più grande alla più piccola.

Guardate un po' qui (foto in alto a destra): queste sono di 15 anni fa, le prime che abbiamo acquistato. I legni di cui è fatta ognuna delle cinque botti sono diversi: la più grande in fondo a sinistra è in rovere, la seconda in castagno, la terza di nuovo in rovere e la quarta in legno d'acacia: la più piccola è, invece, ancora in rovere. Ci sono anche botti prodotte con legno di gelso e ciliegio; questo perché, sulla base della tipologia dei legni e della loro combinazione, si possono ottenere risultati molto utili e interessanti: il castagno, ad esempio, è ricco di tannino, il ciliegio ha uno splendido profumo e il gelso permette di mantenere stabile l'attività batterica. Persino l'aroma cambia completamente in base al legno con cui vengono prodotte le botti, ed è anche grazie a questo che si possono ottenere

innumerevoli varietà di aceto balsamico.

Ah, quindi utilizzate anche il ciliegio!

Douchi Sì, anche se non sono in molti a consigliarlo, essendo un legno tenero. Per me, però, in quanto giapponese era d'obbligo (ride).

Tornando a noi, sappiate che non si può usare subito una botte nuova per la preparazione dell'aceto balsamico. Vi spiego: per prima cosa, i barili devono essere riempiti di aceto di vino, che deve essere fatto maturare per permettere la proliferazione dei batteri acetici sul legno delle botti. Solamente dopo che è passato un anno si può versare il mosto cotto fermentato, che viene prodotto dal succo d'uva bollito i cui zuccheri hanno già subito la fermentazione alcolica. È solamente in questa fase che, all'interno della botte, i batteri acetici iniziano la loro lenta attività di trasformazione dell'alcool in aceto balsamico.

Ecco, nella botte più piccola della fila, che vedete qui, c'è il prodotto finale, ma ciò che estrarremo quest'anno sarà solo il 5% circa del suo intero volume. In questa fase è fondamentale non rompere l'equilibrio creatosi all'interno della botte, per questo per estrarre il prodotto finale bisogna stare attenti.

Solo il 5%? E a quanto corrisponderebbe?

Douchi Questa botte conteneva 13 litri, per cui alla fine avremo ottenuto 650 ml di aceto balsamico. A proposito, le dimensioni delle nostre botti, partendo dalla più grande, sono: 50, 40, 30, 20 e 15 litri. Parliamo ora di come si lavora su ogni serie: ogni anno, ogni botte perde circa l'11% del liquido per evaporazione, quindi la più piccola dovrà essere riempita con i 650 ml prelevati più la parte evaporata; questo sarà fatto con il liquido della seconda botte da 20 litri, a cui sarà aggiunta a sua volta la quantità di aceto che è stata travasata

▼ れたんですが、日本人だから絶対入れたくて（笑）。

さて、その樽ですが、買ってきたものをいきなり使えるわけじゃありません。まず、ワインビネガーを満タンに入れて寝かせ、酢酸菌を樽の木に住ませます。1年後、酢酸菌が住み着いた樽にやっとモストコットを入れることができます。葡萄の絞り汁を煮詰めて作ったモストコットは既に糖分がアルコール発酵した状態です。樽の中で今度は酢酸菌がアルコールに働きかけ、何年もかけてバルサミコ酢になっていきます。一列に並んだ樽のうち1番小さいのが出来上がりの樽ですが、今年はここから5%前後しか取り出していません。樽の中のバランスが崩れないよう、様子を見ながら取り出す必要があるのです。

えっ、5%?量にするとどのくらいですか?

室内 出来上がり用の樽には約13リットル入っていましたから、取り出したのは650ml程度でしょうか。ちなみに樽の大きさは大きい方か



L'immenso vigneto della famiglia Forni. La loro uva viene utilizzata per produrre non solo aceto balsamico, ma anche aceto di vino e grappe. / フォル二家の広大な葡萄畑。ここで育てる葡萄でバルサミコだけでなく、グラッパもビネガーも作ることができます。

nella botte più piccola e la parte evaporata. Si arriva, in questo modo, fino alla botte più grande, quella da 50 litri, in cui andranno messi circa 20 litri di mosto cotto nuovo. Avete capito bene, una volta iniziato il processo di fermentazione, le botti non vengono mai svuotate: come la buonissima salsa giapponese (*tsunagi tashi no tare*) versata sull'anguilla, andiamo sempre ad aggiungere qualcosa e mai a togliere.

Provate a immaginare come, nelle file di botti di aceto maturato per 15 anni, siano contenute le uve raccolte nell'arco di quello stesso periodo; queste comprendono anche quelle di annate più o meno buone: se, per esempio, la produzione di uva di quell'anno non è stata ottima, il tempo risolverà comunque tutto. Ogni volta che guardo queste botti, le associa alla crescita dei miei figli. In particolar modo quelle di 15 anni fa, perché me ne sono presa cura assieme a mia figlia maggiore, che ha oggi la loro stessa età. Ecco perché ne sono profondamente affezionata.

Quindi nelle botti con l'aceto maturato 300 anni è stata versata per 300 volte dell'uva. Incredibile!

Douchi Eh, sì! Questa zona è piena di aziende produttrici a conduzione familiare che hanno continuato a preservare le proprie tradizioni e prodotti. Pare che ci siano più di 2000 famiglie dedite alla

ら順に50、40、30、20、15リットルになっています。

では、数個の樽をセットにして使うという、その仕組みを説明しましょう。最終の樽から650mlを完成品として取り出しましたよね。そして各樽からは年間11%ぐらい蒸発しますので、その11%分と650mlを隣の20リットルの樽から移してくるのです。そして20リットルの樽でもやはり11%蒸発していますからその分と、小さな樽に移した分を足して、30リットルの樽から移してきます。一番大きい50リットル樽には新しいモストコットを継ぎ足します。つまり、一度醸造を始めたら、それぞれの樽が空になることはありません。日本のウナギの「継ぎ足しのタレ」と同じで、元あるものに継ぎ足していくのです。

想像してみてください。15年目の樽の列には15年分の葡萄が入っていることを。葡萄の出来が悪い年のも良い年のも全部入っているんです。長い時間をかけて様々な年の葡萄が混ざり、たとえ葡萄の出来が悪い年があっても時間が解決してくれる。私はいつも、自分の子供達の成長と一緒にだと思っているんです。特にこの15年前の樽は、現在15歳の長女と一緒に育ててきましたので、思い入れがあります。

300年ものの樽には300年分の葡萄が入っているんですね。実に感慨深いです。

室内 このように何代にもわたって守り伝えてきた個人所有の醸造室が、この近辺にはいくつもあるんです。市場に出されていない伝統的正統バルサミコ酢を醸造している家庭が2000軒ぐらいあるとも言われています。「バルサミコ酢づくりはモデナ人であることの誇りだ」とよく言われます。昔は貴族の高尚な趣味でしたし、エステの王様にしてもバルサミコ酢は売り買いに使うものではなく、よその王室へのプレゼント用だったようです。現代のモデナ人にとっても醸造室を持つのがステイタスシンボルであり、子供が生まれると樽のセットを買って嫁入り道具として持たせるという風習が、いまだにあるんですよ。

produzione di aceto balsamico tradizionale, che tuttavia non mettono in vendita; si dice spesso, tra l'altro, che la produzione di aceto balsamico sia l'orgoglio dei modenesi: in passato, era considerata un passatempo per l'aristocrazia, e persino il Duca d'Este sembrava non avere alcun interesse alla vendita del proprio aceto balsamico, che produceva solo per poterlo regalare alle famiglie reali provenienti dall'estero. Per i modenesi di oggi, le acetaie sono un vero e proprio simbolo, tanto che, ogni volta che nasce un bambino, esiste ancora oggi l'abitudine di regalare, come corredo, un set di botti.

Le famiglie produttrici, invece, si scambiano il proprio aceto balsamico?

Douchi Certo. Quando, ad esempio, si è ospiti a cena da qualcuno, si usa portare una bottiglia di aceto balsamico in regalo!

Come cambia l'aceto tra le varie famiglie?

Douchi Avendo ottenuto la qualifica di assaggiatrice, partecipo a varie competizioni in qualità di degustatrice, e gli aceti in gara sono diversissimi l'uno dall'altro. Dal profumo, poi, si riesce addirittura a capire se l'aceto è stato prodotto in un posto dove, ad esempio, vengono stesi i panni, piuttosto che in un luogo polveroso.

Allora l'aceto balsamico è proprio delicato!

Douchi Proprio così, vive di vita propria!

Ti va di lasciarci un ultimo saluto?

Douchi Ci sono un sacco di prodotti sul mercato che vengono considerati aceti balsamici. Il problema è che sono poco conosciuti

各家庭のバルサミコ酢を交換したりするのですか？

堂内 はい。互いのうちに遊びに行くときなど「おたくのバルサミコ、お土産にちょうだい」ってね。

それぞれのおうちのって違いますか？

堂内 はい。私はバルサミコ酢鑑定士の資格も取りましたので品評会での味見などもしますが、どれもが全然違います。そしてね、その香りから

「あ、これは洗濯物干し場で作ってるな」とか「埃っぽいところで作ってるぞ」とかまでわかっちゃうんですよ（笑）。

バルサミコ酢って本当にデリケートなんですね。

堂内 はい、正に生きてるんです！

最後に一言、お願いします。

堂内 市場に出回っているものがバルサミコ酢だと考えられてしまうことが多く、モデナの家庭の中で守られている伝統的製法に則ったバルサミコ酢は知られていないのが現状です。本物のバルサミコ酢のことを皆さんに知っていただくために、醸造室の見学と合わせて講習会を開催しています。ご興味ある方はお問い合わせくださいね。（<https://miamodena.it/>）



完成したバルサミコ酢を検証中。火にかざして色の深みや透明度を見ています（講習会にて）。／Una volta pronto, l'aceto balsamico viene controllato osservandone la trasparenza e il colore (foto scattata durante una lezione di Douchi-san).



「イエーイ！今日はヴェンデンミアだよ」と、元気いっぱい長男フランチェスコくん。バルサミコ酢は、このトレヴィアーノ（白葡萄）とランブルスコ（赤葡萄）、アンチェッロッタ（赤葡萄）の3種類で作るのが正統です。／“Evviva! oggi è giorno di vendemmia!” esclama il figlio Francesco. È tradizione preparare l'aceto balsamico con tre diverse tipologie d'uva: trebbiano (uva bianca), lambrusco (uva nera) e ancillotta (uva nera).

quelli veri, che vengono prodotti dalle famiglie modenesi come da tradizione. Ecco perché voglio invitare tutti coloro che fossero interessati a scoprire cosa sia effettivamente il vero aceto balsamico a venire qui per una bella visita guidata nell'acetaia e a seguire le nostre attività didattiche. Vi aspettiamo! (<https://miamodena.it/>)

servizio di Junko Kataoka
(traduzione in italiano:
Camilla Troisi)

“Uno stile di vita ricco che nasce dall'incontro di culture diverse. Proponiamo l'essenza del Sol Lavante alla vostra vita quotidiana, con prodotti artigianali tramandati di generazione in generazione.”

STORIA

<https://it.storia-japan.com>

Foto: ©Teruho Suzuki Academy

Corso di lingua giapponese
di **CIAO!**

Corsi individuali e di gruppo
Per maggiori info scrivi a:
ciao@ciaojournal.com

にほんごがっこう

第9課「へん」

左右ふたつに分けられる漢字の場合、左側を「へん」と言います。「休」という漢字なら「イ」の部分が「へん」で、これは「人」を示す「へん」なので「にんべん」と呼ばれます。「にんべん」の漢字は人間の性質・状態・行動などを表す意味を持ちます。「休」という漢字は人が木のそばで休む様子を表しています。

では「さかなへん」を見てみましょう。「さかなへん」の漢字は魚の名前であることが多く、250字ほどあります。ですが現代の日本人にはもはやそのほとんどが読めませんので、皆さんご安心ください。よく知られているものをいくつか書いてみますが、知っている漢字はありますか？

Scuola di giapponese Lezione 9

Hen, un radicale degli ideogrammi

Prendiamo in considerazione un'ideogramma composto da due parti, ossia da una parte a sinistra (radicale) e una a destra; la prima viene chiamata *hen*. Ad esempio, il *kanji* (cioè l'ideogramma) “休” è costituito dallo *hen* イ, che si chiama *nin-ben* per il fatto che イ deriva dal *kanji* 人 “persona” (*nin* è la lettura fonetica di 人). I significati dei *kanji* con questo radicale sono legati all'uomo, alla sua natura, allo stato fisico e all'azione. Ad esempio il *kanji* 休, formato da イ e 木 “albero”, rappresenta una persona che si riposa accanto a un albero e significa “riposo”.

Esiste anche uno *hen* che deriva dal *kanji* di pesce: lo *sakana-hen*. Esistono all'incirca 250 ideogrammi in *sakana-hen* e nella maggior parte dei casi sono il nome di un pesce. Non preoccupatevi, neanche i giapponesi di oggi sono in grado di riconoscerli tutti. Ecco in seguito la lista di alcuni dei *kanji* più conosciuti. Sapete riconoscerne un po'?

- 鰯 (いわし) *sardina*
- 鰻 (うなぎ) *anguilla*
- 鰹 (かつお) *bonito*
- 鯨 (くじら) *balena*
- 鯉 (こい) *carpa*
- 鮭 (さけ) *salmone*
- 鮫 (さめ) *squalo*
- 鯛 (たい) *orata*
- 鮫 (たこ) *polpo*
- 鱈 (たら) *merluzzo*
- 鮪 (まぐろ) *tonno*
- 鰐 (わに) *coccodrillo*



「知らずに食べる」から 「知って食べる」へ



体に良いと言われるものを食べることが、必ずしも健康につながるとは限りません。実際、テレビやネットで知った「健康に良い食材」を食べ続けているのに効果が見えてこない、あるいは不運にも健康を害してしまったなどという話は、よく聞かれます。では、健康的に食べるにはどうすればいいのでしょうか？

まず自分の体を知る

初めまして。私は野菜ソムリエの水谷健人です。野菜ソムリエとは「日本野菜ソムリエ協会」が認定する民間資格で、生産者と消費者の架け橋になることがその使命とされています。野菜・果物への目利き能力や、栄養に対する知識、さらに素材に合わせた調理法に至るまで、幅広い見識が必要となります。今日は野菜ソムリエとしての視点で、「健康的に食べる」ことについての考えをいくつか書いてみます。

まず、自身の健康度を測るための重要なバロメーターは「皮膚にハリがあること」「体脂肪と筋肉のバランスが良いこと」「丈夫な骨で支えられていること」。この3つです。そしてここで忘れてはならないのは、皮膚も脂肪も筋肉も骨も食べたものから作られるということ。当たり前のことですが、この当たり前のことをきちんと理解している人は少ないように思うのです。健康的に食べることを望

むなら、あなたなりの積極的な取り組みが必要です。健康な体は一朝一夕には手に入りません。地道な継続こそが唯一とも言える手段です。周りがやっているからなんとなくやってみるのではなく、「根拠を伴った継続」をするべきです。

「継続」を決意したら、体温のチェックから始めてみてください。次に好みの食材や嫌いな食材、食事のパターンや生活習慣に至るまで、セルフチェックをしてみましよう。排泄のタイミングと色、

みずたに けんと

野菜ソムリエ。1984年神奈川県生まれ。東京農業大学で食品栄養学・機能学・醸造学を学んだ後、食品会社にて野菜・果物の販売や買い付け、新規契約農家の開拓を担当。その傍らで野菜ソムリエとしてセミナー開催、農産物の商品化審査などを行う。イタリア食材のマーケティングリサーチのために2018年よりイタリア在住。2021年よりヴェネト州のアグリツーリズモでシェフ兼野菜ソムリエとして働きながら、ワイン農業に勤しむ。ワインとワイン業について現在修行中。



Kento Mizutani

Sommelier della verdura, nato nel 1984 nella prefettura di Kanagawa. Dopo aver studiato Scienze della Nutrizione, Scienze Alimentari Funzionali e Scienze della Fermentazione presso l'Università Agraria di Tokyo, ha lavorato in un'azienda alimentare dove si è occupato della vendita e dell'acquisto di frutta e verdura, gestendo i rapporti con i nuovi agricoltori. Nel mentre ha tenuto seminari come sommelier della verdura ed è stato membro della commissione che approva la commercializzazione dei prodotti agricoli. Nel 2018 si trasferisce in Italia per condurre ricerche di mercato sugli ingredienti italiani. Dal 2021 si occupa di viticoltura lavorando come chef e sommelier della verdura in un agriturismo veneto. Attualmente studia enologia, formandosi sui vini e sull'industria vitivinicola.

Il sommelier della verdura racconta

Come acquisire coscienza di quello che mangiamo

Non sempre mangiare i cosiddetti "cibi salutari" porta benefici alla nostra salute. Si sente spesso di persone che, nonostante continuino a consumare cibi declamati come sani da TV e internet, non vedono alcun risultato o, peggio, finiscono per compromettere la propria salute. Quindi, cosa bisogna fare per mangiare in modo salutare?

Per prima cosa, conoscere il proprio corpo

Piacere di conoscervi, mi chiamo Kento Mizutani e sono un sommelier della verdura. Un "sommelier della verdura" è una persona che ha ottenuto una qualifica privata rilasciata dall'Associazione Giapponese Sommelier della Verdura, e la cui mission è quella di fungere da ponte tra produttori e consumatori. È necessaria un'ampia gamma di conoscenze: bisogna essere intenditori di frutta e verdura, di alimentazione, nonché dei metodi di cottura dei vari ingredienti. Oggi vorrei condividere con voi lettori alcune riflessioni sul "mangiare sano" dal punto di vista di un sommelier della verdura.

Innanzitutto, dovete sapere che ci sono tre importanti "barometri" con cui misurare il nostro livello di salute: avere una pelle soda, avere un buon equilibrio tra massa muscolare e massa grassa, e avere ossa forti. A questo proposito, non dobbiamo dimenticare che la pelle, il grasso, i muscoli e le ossa sono fatte da ciò che mangiamo; pur essendo una cosa ovvia, penso che solo poche persone comprendano a fondo cosa significa. Se volete mangiare in modo

sano, dovete essere proattivi e compiere degli sforzi. La salute, infatti, non è qualcosa che si ottiene dall'oggi al domani: l'unico modo è essere costanti. Quindi, invece di provare a fare qualcosa solo perché lo fanno le persone intorno a voi, dovrete intraprendere un percorso fondato su basi solide e portarlo avanti con perseveranza.

Se decidete di seguire la "via della costanza", cominciate col misurare la vostra temperatura corporea. Poi, provate a fare un'autovalutazione partendo dai vostri cibi preferiti e da quelli che non vi piacciono, per poi arrivare al vostro stile e alle vostre abitudini alimentari. Anche controllare i tempi, il colore, la qualità e la quantità delle feci è molto importante: questi elementi possono aiutarvi a capire quali siano eventuali carenze alimentari o, al contrario, quali alimenti assumete in eccesso.

La base dell'avvertimento con cui ho iniziato l'articolo, cioè che non sempre mangiare i cosiddetti "cibi sani" porta benefici alla nostra salute, è la seguente: senza conoscere il proprio corpo non è possibile avere una dieta sana, cioè una dieta equilibrata in cui i nutrienti siano assunti senza carenze né eccessi. È essenziale conoscere la catena di processi che rispondono alla domanda

質、量のチェックもとても重要で、これら諸々のことにより、あなたにどの栄養が足りていないか、あるいは逆に過剰なものは何であるかなどを把握することができるでしょう。

「体に良いと言われるものを食べることが健康につながるとは限らない」という警鐘の根拠は、ここにあります。自分の体を知らずして、必要な栄養を過不足なく摂る食生活、つまり健康的な食生活はできません。その食べ物が「体内でどのように使用されてどのように自身の体に作用するか」。この一連のプロセスを知っておくべきです。残念ながら今の世の中、効果を誇張表現した都合の良い情報で溢れかえっています（世界中で生活習慣病患者が増え続けていることからヘルスケア産業が飛躍的に伸びている事実も背景にあります）。「ダイエットには〇〇が良い!!」「アンチエイジングには〇〇がおすすすめ!!」「食べていい〇〇と食べてはいけない〇〇」。こんなセリフを目や耳にしたとき、「自分の体が必要とするものは何か」という基本的なことが正しく理解できていれば、情報に踊らされることなく、それが（あなたの体にとって）良いものかどうかの判断ができるのだと思います。

7大栄養素それぞれに意識を向ける

私たちの筋肉や骨、皮膚や脂肪を作り出すことと、生命活動の持続のために必要なのが栄養素です。栄養素の中でも「炭水化物」（=糖質。以下同）「タンパク質」「脂質」を3大栄養素と呼びます。ここに、野菜・果物に多く含まれる「ビタミン」「ミネラル」（二つは微量栄養素とも呼ばれます）を加えたものが5大栄養素。そして近

年はさらに「水」「食物繊維」を加えて7大栄養素という概念が生まれました。さて、栄養素の働きを車に喩えて説明してみます。3大栄養素があれば、車のボディーやエンジン、部品を作り出せる上にガソリンの役割も担うため、車を動かすことができます。5大栄養素になると、車を動かすことで劣化したり歪んだりしたボディーや部品の修復・調整をしてくれるため、故障しにくくなります。そして7大栄養素になると燃費を良くしたり、各パーツの寿命を伸ばすよう工夫したりしてくれるのです。以上のことをあなたの体に置き換えて考えてみてください。「7大栄養素それぞれに意識を向けた食生活」に取り組む気持ちが芽生えてきませんか？

そして、「地道な継続」の第一歩として意識していただきたいのが、7大栄養素に含まれる「水」です。飲料水としての水の摂取は1日に1.2~1.5リットルが目安とよく言われますが、体格や性別、年齢、食事内容や運動量によって適量が変わってくることは念頭に置いておくべきです。また、必要以上に冷やした水では吸収率が低くなりますし、一度に大量に飲んで胃や腸に負担がかかってしまいます。飲料水は、常温から体温に近い温度で1回にコップ1杯程度（150~250ml）が理想的。タイミングは、起床直後や食事中に加えて、仕事及び勉強中、運動の前後、入浴の前後、就寝前がいいでしょう。そしてごく少量の塩を加えると、栄養素としての水の効果を更に期待できます。良いバランスで塩分が体内を循環することで、体液のイオンバランスが保たれるのです。「水より体に近い水」「飲む点滴」などのキャッチフレーズで親しまれているスポーツドリンクが、日本にはありますよね。➔

"come viene usato il cibo che assumo all'interno del mio corpo e che effetti ha su di esso?". Purtroppo, il mondo odierno è pieno di informazioni errate che esagerano gli effetti per trarne un qualche vantaggio personale (su questo sfondo c'è anche il fatto che, in tutto il mondo, il settore sanitario sta crescendo esponenzialmente a causa del continuo aumento del numero di pazienti con malattie legate allo stile di vita). Quante volte abbiamo visto o sentito frasi come "questo alimento è perfetto per la dieta!", "questo cibo è consigliato come anti-invecchiamento!", "questo alimento fa bene e questo è da evitare"? Il segreto per non farsi manipolare da questa miriade di informazioni è comprendere correttamente le basi di cosa sia necessario al proprio corpo: solo così puoi capire cosa fa bene al tuo corpo e alla tua salute.

Prestare attenzione a ciascuno dei sette nutrienti principali

Per creare i muscoli, le ossa, la pelle e la massa grassa che compongono il nostro corpo, così come per sostenere le nostre funzioni vitali, sono necessari i nutrienti. Tra questi, carboidrati (zuccheri), proteine e grassi sono chiamati i tre macronutrienti principali. Aggiungendo vitamine e minerali (chiamati anche micronutrienti), presenti in abbondanza in frutta e verdura, otteniamo i cinque nutrienti principali. Infine, recentemente sono stati aggiunti all'elenco anche acqua e fibre, dando origine al concetto dei sette nutrienti principali.

Ma come funzionano questi nutrienti? Cercherò di spiegarlo paragonando il funzionamento del nostro corpo a quello di un'automobile. Con i tre macronutrienti principali possiamo costruire la carrozzeria, il motore e tutti i vari componenti dell'auto; possiamo inoltre riempire il serbatoio della benzina, e quindi il

veicolo può muoversi. Se abbiamo a disposizione i cinque nutrienti principali, possiamo sistemare e riparare la carrozzeria e i componenti che si siano deformati o usurati con l'utilizzo, e l'automobile risulta così meno soggetta a guasti. Infine, con tutti i sette nutrienti principali possiamo migliorare l'efficienza del carburante e trovare modi per prolungare la vita dei vari componenti. Provate ora a spostare il paragone sul vostro corpo: non sentite nascere il desiderio di acquisire un'alimentazione consapevole, che si concentra su ognuno dei sette nutrienti principali?

Vorrei poi che prestaste attenzione a un elemento essenziale per imboccare la "via della costanza": l'acqua, che è contenuta in tutti i sette nutrienti principali. Spesso si dice che la quantità consigliata di acqua da consumare al giorno sia di 1.2-1.5 litri; tuttavia, bisogna tenere presente che la quantità appropriata varia a seconda di costituzione fisica, sesso, età, dieta e livello di attività fisica di ognuno di noi. Inoltre, ricordate che l'acqua troppo fredda ha una bassa efficienza di assorbimento, e che bere una grande quantità in una volta sola affatica lo stomaco e l'intestino. L'ideale sarebbe bere circa 1 bicchiere (150-250 ml) d'acqua alla volta, a una temperatura compresa tra la temperatura ambiente e quella corporea. Come orari, sarebbe ottimale bere — oltre che subito dopo il risveglio e durante i pasti — durante il lavoro e lo studio, prima e dopo l'attività fisica, prima e dopo il bagno, e prima di andare a dormire. Inoltre, è possibile amplificare l'effetto dell'acqua come nutriente aggiungendo una piccolissima quantità di sale: facendo circolare la giusta quantità di sale nel corpo è infatti possibile mantenere l'equilibrio ionico dei fluidi corporei. Non è un caso che in Giappone siano molto diffusi sport drink diventati famosi con slogan quali

▼ **時間栄養学からの考察**

「何をどれだけ食べるか」という従来の栄養学に加えて、時間栄養学では「いつ食べるか」ということを考えます。私たちに備わる体内時計について考察する学問です。人間の体内時計は実は1日約24.5時間の周期で動いており、これを24時間の周期に調整するために光と食事が必要なのだそうです。体内時計には2種類あり、脳にあるメイン時計は目を通して入る朝の光によってリセットされます。一方、心臓や胃などの内臓にあるサブ時計は、明るさ暗さに関係なく朝食によってリセットされることが分かってきました。特に炭水化物は朝に効率良く消化される栄養素ですので、朝食に摂ると体内時計のリセットに効果的です。

ということから、炭水化物の豊富な果物は朝食におすすめです。特にブドウやリンゴ、モモやスモモなど皮ごと食べられる生の果物が理想的で、ビタミンやミネラル、食物繊維もバランスよく摂れます。果物や野菜のジュースには必要以上に糖質が含まれているため、注意が必要になります。

野菜・果物への科学的アプローチ

野菜・果物はなぜあんなにカラフルなのでしょう? イタリア料理に欠かせないトマト。その原産地は南米のアンデス山脈高原とされ、雨が少なく乾燥し、寒暖差が大きく、また標高が高いため強烈な紫外線を浴びることになります。この過酷な環境のなかでトマト自



© Jon Sullivan/Wikimedia Commons



© L. Shyamal/Creative Commons

"non semplice acqua: un'acqua più simile al corpo" o "gocce da bere".

Considerazioni dalla crononutrizione

Oltre alle tradizionali scienze della nutrizione che si occupano di rispondere alle domande sul "cosa e quanto mangiare", la crononutrizione studia "quando mangiare". È una disciplina che tiene conto del nostro orologio biologico. In realtà, sembra che l'orologio biologico umano funzioni su un ciclo di circa 24,5 ore al giorno, e che siano necessari luce e cibo per adattarlo a un ciclo di 24 ore. Esistono due tipi di orologi biologici: l'orologio principale si trova nel cervello e viene resettato dalla luce del mattino che lo raggiunge attraverso gli occhi; gli orologi secondari, invece, si trovano in organi come cuore e stomaco, e gli studi hanno mostrato che vengono resettati facendo colazione, indipendentemente dalla luce o dal buio. In particolare, i carboidrati sono nutrienti che vengono assimilati meglio al mattino, quindi mangiarli a colazione è un modo efficace per ripristinare l'orologio biologico.

Per questo motivo, a colazione vi consiglio di mangiare della frutta, che è ricca di carboidrati. In particolare, l'ideale sarebbe mangiare uva, mele, pesche o prugne, crude e con la buccia: tutti frutti con un ottimo equilibrio di vitamine, minerali e fibre. È invece meglio fare attenzione ai succhi di frutta e verdura confezionati, perché contengono quantità eccessive di zuccheri.

Un approccio chimico a frutta e verdura

Sapete perché frutta e verdura sono così colorate? Prendiamo per

esempio il pomodoro, ingrediente immancabile nella cucina italiana. È originario dell'altopiano delle Ande in Sud America: un territorio arido caratterizzato da piogge scarse, elevata escursione termica, ed esposto a raggi ultravioletti molto intensi a causa della sua notevole altitudine. Una delle abilità che i pomodori hanno sviluppato per proteggersi in questo ambiente ostile è proprio il colore. I componenti che determinano i colori accesi e i profumi di frutta e verdura, il gusto piccante e amaro, il cattivo odore, la consistenza appiccicosa e così via, sono chiamati "fitocomposti" e sono creati dalle piante per proteggersi dai pericoli. I fitocomposti apportano molti effetti benefici a noi umani; ad esempio si crede che il rosso, l'arancione e il giallo dei pomodori possano avere effetti anti-invecchiamento.

Il corpo umano si protegge anche attraverso la produzione di pigmenti che danno colore alla pelle e ai capelli. La melanina è un pigmento che protegge la pelle dai raggi ultravioletti. La cheratina è un pigmento che protegge i capelli dai raggi ultravioletti. La cheratina è un pigmento che protegge i capelli dai raggi ultravioletti.

Il corpo umano si protegge anche attraverso la produzione di pigmenti che danno colore alla pelle e ai capelli. La melanina è un pigmento che protegge la pelle dai raggi ultravioletti. La cheratina è un pigmento che protegge i capelli dai raggi ultravioletti. La cheratina è un pigmento che protegge i capelli dai raggi ultravioletti.

Il corpo umano si protegge anche attraverso la produzione di pigmenti che danno colore alla pelle e ai capelli. La melanina è un pigmento che protegge la pelle dai raggi ultravioletti. La cheratina è un pigmento che protegge i capelli dai raggi ultravioletti. La cheratina è un pigmento che protegge i capelli dai raggi ultravioletti.

Il corpo umano si protegge anche attraverso la produzione di pigmenti che danno colore alla pelle e ai capelli. La melanina è un pigmento che protegge la pelle dai raggi ultravioletti. La cheratina è un pigmento che protegge i capelli dai raggi ultravioletti. La cheratina è un pigmento che protegge i capelli dai raggi ultravioletti.

Il corpo umano si protegge anche attraverso la produzione di pigmenti che danno colore alla pelle e ai capelli. La melanina è un pigmento che protegge la pelle dai raggi ultravioletti. La cheratina è un pigmento che protegge i capelli dai raggi ultravioletti. La cheratina è un pigmento che protegge i capelli dai raggi ultravioletti.

Il corpo umano si protegge anche attraverso la produzione di pigmenti che danno colore alla pelle e ai capelli. La melanina è un pigmento che protegge la pelle dai raggi ultravioletti. La cheratina è un pigmento che protegge i capelli dai raggi ultravioletti. La cheratina è un pigmento che protegge i capelli dai raggi ultravioletti.



Il corpo umano si protegge anche attraverso la produzione di pigmenti che danno colore alla pelle e ai capelli. La melanina è un pigmento che protegge la pelle dai raggi ultravioletti. La cheratina è un pigmento che protegge i capelli dai raggi ultravioletti. La cheratina è un pigmento che protegge i capelli dai raggi ultravioletti.

Il corpo umano si protegge anche attraverso la produzione di pigmenti che danno colore alla pelle e ai capelli. La melanina è un pigmento che protegge la pelle dai raggi ultravioletti. La cheratina è un pigmento che protegge i capelli dai raggi ultravioletti. La cheratina è un pigmento che protegge i capelli dai raggi ultravioletti.

Il corpo umano si protegge anche attraverso la produzione di pigmenti che danno colore alla pelle e ai capelli. La melanina è un pigmento che protegge la pelle dai raggi ultravioletti. La cheratina è un pigmento che protegge i capelli dai raggi ultravioletti. La cheratina è un pigmento che protegge i capelli dai raggi ultravioletti.

Il corpo umano si protegge anche attraverso la produzione di pigmenti che danno colore alla pelle e ai capelli. La melanina è un pigmento che protegge la pelle dai raggi ultravioletti. La cheratina è un pigmento che protegge i capelli dai raggi ultravioletti. La cheratina è un pigmento che protegge i capelli dai raggi ultravioletti.

Il corpo umano si protegge anche attraverso la produzione di pigmenti che danno colore alla pelle e ai capelli. La melanina è un pigmento che protegge la pelle dai raggi ultravioletti. La cheratina è un pigmento che protegge i capelli dai raggi ultravioletti. La cheratina è un pigmento che protegge i capelli dai raggi ultravioletti.

Il corpo umano si protegge anche attraverso la produzione di pigmenti che danno colore alla pelle e ai capelli. La melanina è un pigmento che protegge la pelle dai raggi ultravioletti. La cheratina è un pigmento che protegge i capelli dai raggi ultravioletti. La cheratina è un pigmento che protegge i capelli dai raggi ultravioletti.

Il corpo umano si protegge anche attraverso la produzione di pigmenti che danno colore alla pelle e ai capelli. La melanina è un pigmento che protegge la pelle dai raggi ultravioletti. La cheratina è un pigmento che protegge i capelli dai raggi ultravioletti. La cheratina è un pigmento che protegge i capelli dai raggi ultravioletti.

Kento Mizutani

(traduzione in Italiano: Emanuela L. Arancio)



日本を斬る

岸田首相

イタリアと日本で似たところがあるとすれば、国を牽引するリーダーが変わり続けるところだ。しかも常

に同じ土壌から引っ張り出されてくる。安倍内閣がしばらく継続した後、菅政権というごく短い間奏があり、菅氏も「回転ドア首相」の名簿にその名を連ねた。彼らは次から次へと現場に入っては退出していく。

そして2021年10月4日、菅首相から岸田首相へと引き継がれた。岸田文雄氏は自民党に於いても日本の政界に於いてもよく知られた顔だ。彼は政治家の家に生まれ（縁故主義の日本政界においてはごく一般的なバックグラウンドだ）、徐々に出世して2021年、遂に自民党総裁となり、その結果、首相になった。

社会

岸田は自民党内の最も古くからある派閥の代表格・リーダーであり、穏健派・リベラル派として知られている。所信表明演説で「新しい資本主義」の実現を宣言した。「成長の果実をしっかりと分配しよう」と。このコンセプトに沿って新首相は、医療や看護部門、高齢者介護および教育従事者の賃金を引き上げるための政策を打ち出した。給料を上げた企業への減税措置、いわゆる「賃上げ税制」がこの4月から実施されている。

岸田首相は当初は「選択的夫婦別姓制度」の実現に賛成していた。現行では120年以上前の民法に従って夫婦同姓が義務付けられ、しかも99%は女性のほうが自分の姓を放棄して夫の姓に改めている。40歳以下の大多数はこの古風なシステムの改正に賛成しているものの、あまねく存在する長老政治家や国民の高齢層・保守層が「選択的夫婦別姓制度」に反対している。

となると、就任直後は改革に積極的な態度を見せていたものの、高齢層が選挙に影響をもつことから岸田はその姿勢を保守的な方へとスライドさせていき、新制度導入案は後退していったのだった。

政治

世界中がオミクロンに立ち向かい、欧米が既にウィルスとの共存の道を歩み始めた頃、日本はまたもや超保守的な手段を取っ



2022年6月26~28日、ドイツのエルマウ城で開催されたG7サミットにて/Il 26 giugno 2022, il primo ministro Kishida visita Monaco di Baviera per partecipare al vertice G7 presso Scholss Elmau.

© 首相官邸ホームページ/Creative Commons

た。菅首相みたいに「何もしない」と非難されないように、岸田首相は2021年11月、「国境再び閉鎖」の決定をした（一部開放措置が実行されてから2週間しか経っていなかった）。この措置には日本国民の80%が賛同していた（日本人は歴史的に、あらゆる問題の原因が外国人にあると考えてきた民族である…）が、明らかにこの決定には論理的かつ衛生上の意味はなく、政治的なものにし過ぎない。オミクロンは日本で既に感染拡大していたし、しかもそれは特に制限のない生活を送る日本人が広めたものだったのだから。

2022年6月現在、外国人の日本への入国制限は緩和されてきているが、ビジネスや留学ではない一般旅行者に関してはある一定の条件が課されている。現在、日本のコロナ状況は改善しているが、世界の全ての国同様、新たな波が来ることは避けられないだろう。ウィルスはまだ浮遊しているのだから、予防接種をして常識をもって向き合い、共存していかなければならないのが現実だ。

国際政治においては、岸田政府はロシアへの制裁に関して西側諸国と連携の意向を示している。この5月、岸田はイタリアを公式訪問した。教皇に会った後、彼はドラギ首相と共に記者会見を開き、ウクライナを支援するという両国の意思を再確認した。だがそれにもかかわらず、日本のウクライナ避難民受け入れ政策は他のどの先進国と比較しても物足りない。確かに過去に比べて改善点は見られるし、地理的な制約についても忘れてはならないが、わかりやすく言えば日本が受け入れた避難民の数はたったの1000人である（2022年5月21日時点）。先進各国が何万人も何十万人も受け入れているなかで…。

経済

経済的には何も良くなっていない。日本経済の回復は予想より遅く、コロナ対策による制限、半導体危機、輸送費増加による苦しい状況が、ウクライナ戦争勃発により更に悪化した。日常生活でも世界経済でも実際の影響が見られるのは数か月~1年先であろうが、既に価格の上昇が感じられる。日本ではもとより2022年4月1日からの商品・サービス値上げが見込まれていたが、世界的な経済状況によりその度合いが拡大した。

国民の焦燥と岸田離れを生み出しているもう一つの深刻な問題は、最近の円安傾向だ。辞職の危機にさらされないために、彼は何らかの方策をとるべきだ。これもウクライナ戦争の影響だが、明らかに米国をはじめとする国々のインフレと、その抑制のためのFRB（米国の中央銀行）による利上げに因るものである。円安は輸出拡大のために日銀が目指してきたことだが、過度の円安により日本への輸入品が高くなってしまい、企業と国民に影響が出ている。

日本に住むイタリア人が現時点で岸田氏の仕事を評価するのは難しい。パンデミックはまだ続いている上に、ロシアのウクライナ侵攻という非常に大きな地政学的事件がマクロな経済的損害を与え、日本もその影響を受けているわけだから。また、岸田首相の支持率は菅首相より高いとはいえ、前首相はオリンピックという厄介な問題も抱えていたわけだから。

いずれにせよ、日本の国際的イメージはこの2年でガタ落ちた。特にその差別的な方策によるところが大きいだろう。国際社会は、特に社会・経済的視点から岸田がどのような策を取るかを注意深く観察している。日本が、資本と時間とエネルギーを投資する価値のある国かどうかを判断するために。そして他の国に鞍替えした方が良いかどうかを見るために。

Il primo ministro Kishida

Se c'è una cosa su cui Italia e Giappone si somigliano, è la frequenza con cui la leadership che guida il paese cambia continuamente, nonostante la cerchia di esponenti sia sempre la stessa.

Dopo qualche anno di continuità con Shinzō Abe, c'è stata una breve parentesi con il governo di Yoshihide Suga, poi andato ad aggiungersi alla lunga lista di *revolving-door prime ministers*, ossia i premier "a porta girevole": figure che entrano sulla scena, e ne escono subito.

Il 20 aprile 2021 a Suga è succeduto Fumio Kishida, uno dei volti più noti nel LDP, il partito di maggioranza giapponese, e nel panorama politico nipponico.

Nato in una famiglia di politici (background molto comune nel sistema nepotistico della politica giapponese), nel corso degli anni ha scalato le gerarchie del LDP fino a diventare capo del partito nel 2021 e, di conseguenza,

Primo Ministro.

Società

Kishida è esponente e leader della più antica fazione interna del LDP, nota per avere posizioni relativamente più moderate e liberali.

In uno dei suoi primi discorsi da Primo Ministro, Kishida ha dichiarato di voler lanciare un *“new capitalism”*, un nuovo capitalismo che si concentri non solo sulla crescita, ma anche sulla redistribuzione.

In linea con questo concetto, il premier ha avviato l'iter per incrementare i salari per i lavoratori nei settori dell'assistenza ad anziani e della cura ed educazione dei bambini, così come nel settore medico-infermieristico. Da aprile, inoltre, sono stati realizzati interventi di riduzione del carico fiscale per le aziende che aumentano gli stipendi dei propri dipendenti.

Da un punto di vista socio-burocratico, Kishida si è inizialmente espresso a favore di una revisione del sistema dei cognomi, per permettere alle coppie sposate di scegliere se utilizzare lo stesso cognome o mantenerli separati. Al momento, il sistema giapponese (stabilito più di 120 anni fa) obbliga una coppia sposata ad avere lo stesso cognome, di fatto costringendo nel 99% dei casi la donna a rinunciare al proprio cognome e ad acquisire quello del marito.

Benché la stragrande maggioranza dei cittadini giapponesi sotto i 40 anni sia a favore di una revisione di questo sistema arcaico, la proposta incontra molte resistenze da parte dell'onnipresente gerontocrazia giapponese e dalla fetta di popolazione più anziana e conservatrice.

Vista l'importanza dal punto di vista elettorale di questa fetta, Kishida ha poi in parte ritrattato il suo approccio, portandolo su una posizione più conservatrice.

Politica

All'inizio del mandato di Kishida, il mondo si trovava a fare i conti con la nuova variante Omicron del Coronavirus.

Mentre il mondo occidentale aveva già iniziato il percorso di convivenza con il virus, il Giappone aveva deciso ancora una volta di adottare un approccio ultra-conservatore.

Kishida, per evitare di essere tacciato di immobilismo come Suga, a novembre 2021 ha deciso di chiudere le frontiere nuovamente (dopo sole 2 settimane di riapertura parziale), forte di un consenso popolare dell'80% della popolazione, storicamente avvezza a ritenere

gli stranieri fonte primaria di qualsiasi problema.

Ovviamente questa decisione non aveva e non ha alcun senso logico-sanitario, ma esclusivamente politico, visto che la variante Omicron già circolava in Giappone, diffusa da cittadini giapponesi non soggetti ad alcun tipo di restrizione.

A oggi (giugno 2022) le frontiere sono riaperte parzialmente, in quanto l'ingresso è permesso agli studenti e ai possessori di un visto lavorativo, mentre per quanto riguarda i turisti l'ingresso è consentito solo nel caso in cui partecipino a tour organizzati da agenzie con sede in Giappone.

Al momento la situazione in Giappone è migliorata, ma, come in ogni parte del mondo, nuove ondate sono inevitabili. Il virus circola ancora ed è una realtà con cui bisogna interfacciarsi e convivere, puntando su vaccinazioni e buon senso.

In politica estera, il governo di Kishida si sta mostrando abbastanza in linea con i Paesi occidentali riguardo alle sanzioni contro la Russia.

A maggio Kishida si è recato in visita ufficiale in Italia. Dopo aver incontrato il Papa, ha incontrato il Primo Ministro Mario Draghi, e i due hanno tenuto una conferenza stampa in cui è stato ribadito l'impegno di entrambi i Paesi a sostenere l'Ucraina.

Ciononostante, in Giappone la policy di accoglienza dei rifugiati rimane sub-par rispetto al resto dei Paesi avanzati. C'è sicuramente stato un miglioramento rispetto al passato, e la posizione geografica è un fattore da tenere in considerazione, ma, per dare un'idea, il Giappone ha accolto solamente 1000 rifugiati (dati forniti il 21 maggio 2022), contro le decine e centinaia di migliaia di rifugiati accolti negli altri Paesi sviluppati.

Economia

Dal punto di vista economico, le cose non stanno migliorando e la ripresa dell'economia giapponese è più lenta del previsto.

La situazione, già danneggiata dalle restrizioni anti-covid, dalla crisi dei semiconduttori e dall'aumento dei costi di spedizione, è stata ulteriormente aggravata dallo scoppio della guerra in Ucraina.

Se il costo effettivo, sia in termini umanitari che in termini economici globali, lo vedremo solo tra qualche mese/anno, già si avvertono rincari dei prezzi. In Giappone era già previsto l'aumento del prezzo di alcuni beni e servizi dal primo aprile 2022 (inizio

dell'anno fiscale in Giappone), ma la situazione economica mondiale ne ha esacerbato l'entità.

Un altro punto importante, che sta generando malumori e dissensi, e sul quale Kishida dovrà in qualche maniera intervenire, se vuole evitare che comprometta il suo mandato, è la recente svalutazione dello yen.

Anche questo è in parte conseguenza della guerra in Ucraina, ma un fattore importante è sicuramente stato l'aumento dell'inflazione in Paesi come gli Stati Uniti, e il conseguente rialzo dei tassi di interesse della Fed, la banca centrale statunitense.

Uno yen relativamente debole è stato per anni un obiettivo della banca centrale giapponese per incentivare le esportazioni (i prodotti giapponesi diventano più convenienti da importare per le altre nazioni), tuttavia l'indebolimento eccessivo ha reso le importazioni dall'estero molto più costose, con ricadute sui prezzi per imprese e cittadini.

Al momento, da italiano residente in Giappone, mi risulta difficile giudicare l'operato di Kishida. La pandemia è ancora in corso, e un altro drammatico evento geopolitico, l'invasione Russa in Ucraina, sta provocando effetti macroeconomici che impattano anche sulla situazione giapponese.

L'indice di gradimento del premier da parte dell'elettorato nipponico resta più alto di quello di Suga; ricordiamoci però che quest'ultimo aveva dovuto affrontare anche lo spinoso caso delle Olimpiadi.

In ogni caso, l'immagine internazionale del Giappone è stata fortemente danneggiata in questi due anni, specialmente a causa delle sue policy discriminatorie.

La comunità internazionale, sia quella già presente sul territorio giapponese, sia quella globale, sta osservando con attenzione come Kishida gestirà il Paese, soprattutto dal punto di vista socio-economico, per poi valutare se il Giappone sarà un Paese in cui vale la pena investire risorse, tempo ed energie, o se sarà meglio guardare altrove.

Federico Bianchi

STUDIO LINGUISTICO SOE
di Masatake Soejima
www.studiolinguisticosoe.it

ビジネス文書翻訳 (伊英日) / 裁判所宣誓翻訳 (伊英・伊日) / 輸出入ご商談のお手伝い
Translation of Business documents between Japanese ↔ Italian / Online consecutive interpretation for Import Export meetings / Japanese language lessons

TENOHA MILANO 納涼祭
「納涼」とは「暑さからの解放」を意味する避暑とは異なり、体を冷やすものを飲み食いしたり鳥肌が立つような演出をしたりして「涼しさを味わう」ことをいいます。皆様、夏の涼しさを一緒に味わいませんか？
☆7月14日 (木) (18:00~22:00) / 25ユーロ (10歳迄15ユーロ、0~5歳無料)
☆焼きとうもろこし/たこ焼き屋台/かき氷/唐揚げ/ポテトetc (食べ物21:00終了、ドリンク21:30終了) ☆すいか割り/スーパーボールすくい/俳句大会etc ☆浴衣でお越しの方にはプロカメラマンによる撮影&データをプレゼント。



mermaleid
JEWELRY

REMIRA MARKET
Milano, via Luigi Nono 9
insta @mermaleidjewelry

YOSHIFUNABASHI
MILANO
Lezione di sartoria
洋裁レッスン

ogni sabato 毎週土曜日
orario da concordare 時間要相談
prezzo 受講料: 35 euro
i tessuti non sono inclusi nel prezzo 材料費は含まれておりません
yoshi@yoshifunabashi.it
Via G. B. Cassinis, 63 Milano

あなたの服
お子さんの服
大切な人の服を
作ってみませんか。

Noryoku shiken (JLPT) | Esame 2022
L'esame 2022 si svolgerà domenica 4 dicembre se le condizioni sanitarie lo consentiranno. Per consultare la lista di nazioni dove l'esame si svolge a dicembre, vi invitiamo a visionare questo link https://www.jlpt.jp/e/application/overseas_list.html

ポーロニャの最新設備を備えた歯科医院にて、日本語でのアシストを受けながらの治療が可能です。詳しくはメールにてご相談を。
tobanobu2000@yahoo.co.jp (担当 鳥羽)



全国すし商生活衛生同業組合 連合会加盟店
Membro della Federazione Nazionale delle Associazioni per l'Igiene del Settore Sushi

ミラノ在住の皆様。症状に合った専門歯科医をご紹介します/サポート、医療、他諸手続き通訳やお手伝い致します。お気軽にお問い合わせ下さい。鈴木幸子
sachikos0206@gmail.com

ベラムジカでは0~3歳のベビーを随時募集しています。リトミッククラスで新しいお友達を待ってま〜す♪ ☎345-9960770
studiobellamusica@gmail.com
詳しくは3ページの広告をご覧ください。

創立130年のデアゴスティーニ家の地図を通してミラノ・大阪姉妹都市40周年を祝うイベント。於ミラノ州庁舎「Isola SET」via Galvani,27 (月~金10:30~19:30) 入場無料、7月20日迄 ☎331-2635523
www.facebook.com/italgeo

1コマ20ユーロ (20字×4行、英数半角は2文字で1字) / una casella: 20euro (40battute per 4righe)

NEW!! CiaoのFacebookやインスタ上で告知 / Annunci su Facebook e Instagram di Ciao: Ciao告知として2回掲載。20ユーロ (100字、写真、英数半角は2文字で1字) / L'annuncio verrà pubblicato 2 volte sui social di Ciao: 20euro (200 battute, foto)

詳細とお申込みは ciao@ciaojournal.com 迄 / Per info scrivere a ciao@ciaojournal.com

韓国・日本食品店Gagheでは、10%割引クーポンをご用意しています。p.5の広告をご覧ください。
Potete trovare il **buono sconto 10%** di GAGHE, il negozio di alimentari coreani e giapponesi, a pagina 5.

ミラノのプレラ歯科はコロナウィルス簡易検査キット常備の指定医院です。感染予防策を徹底していますので安心してご来院下さい。Ciao!誌持参の方は初回診察無料。日本語専用電話 (340-2497054) でご予約を。詳細はp.5の広告にて。

ミラノ補習授業校では児童生徒、および教員登録をしていただける方を随時募集しております。詳しい内容についてはミラノ補習授業校ホームページをご参照ください。
<http://www.kitaitalia-nihonjinkai.it/hoshuko/>
お問い合わせは以下ミラノ補習授業校事務局迄。
milanohoshuko10@gmail.com

CIAO! Journal年間定期購読 / CIAO! Journal Abbonamento annuale

●印刷版…21ユーロ (イタリアのご住所のみ) の「お振り込みデータ」「ご氏名」「ご住所」を ciao@ciaojournal.com までお送り下さい。
Geienneffe Editore S.a.s.
IBAN: IT13M0623001602000057063791

※ PayPal でお支払いの方は www.ciaojournal.com → 「定期購読」をご覧ください。

●Abbonamento annuale CIAO! Journal in versione cartacea…21 euro (l'abbonamento è rivolto esclusivamente ai residenti in Italia)
Dopo aver fatto il bonifico, invia la ricevuta del pagamento all'indirizzo ciao@ciaojournal.com

con il nome e l'indirizzo su cui desideri ricevere Ciao! Journal.
- Fai il bonifico al seguente IBAN:
Geienneffe Editore S.a.s.
IBAN: IT13M0623001602000057063791

●WEB版…無料。ご希望の方は ciao@ciaojournal.com までお申し込みください。また、お友達にご自由に転送なさってください。

●Versione Web di CIAO! Journal…GRATIS. Se desideri ricevere la versione Web della rivista, scrivi all'indirizzo ciao@ciaojournal.com indicando: nome, cognome e l'indirizzo mail su cui vuoi ricevere la rivista. Ciao! Journal può essere condiviso liberamente con tutti!

ザ・和食



AIRG
ASSOCIAZIONE
ITALIANA RISTORATORI
GIAPPONESI

Dal 2003 simbolo della
VERA CUCINA GIAPPONESE

www.ristoratorigiapponesi.it
www.poporoyamilano.com
www.ristoranteshiropoporoya.it
www.milanoosaka.com
www.fingersrestaurantis.com
www.zero-milano.it



だしの話③ 和食が誇る出汁文化

日本人が発見した「UMAMI」。今回からは
いよいよ、その「UMAMI」を支える出汁（だ
し）について見ていきましょう。

豊富な食材から作り出される色とりどりの
和食は、季節感に溢れ、見た目にも美しく、
世界の食通たちを魅了しています。その華や
かな和食を裏方として支えているのが、出汁
です。出汁は基本味の一つである「うま味」
を作り出すスープで、フランス料理でいうと
ブイヨンでしょうか。出汁もブイヨンも飲む
ものではなく、様々な料理のベースとなるも
のですから、役目は同じと言えます。ただし
日本の出汁はブイヨンに比してとても特徴的
です。野菜、肉や魚などをシンプルに長時間
煮込んだだけのものがブイヨン。一方の出汁
は、長い時をかけて熟成させ、乾燥させた出
汁昆布や鰹節が材料です。それらを水に浸し
たり火にかけたりして風味のエッセンスを取
り出し、使うのです。

良い出汁が取れるとうま味が十分に感じら
れ、調理の際にコクのある味を作り出すこと
ができます。なぜなら、出汁は風味の元とな
るだけでなく、他の材料の味を引き立てたり
調和させたりする役目をも担っているからで
す。結果、塩分などを控えることができ、健
康的な食生活にもつながります。（つづく）

**Il dashi ③ La cultura del dashi,
orgoglio della cucina giapponese**

Nei numeri precedenti abbiamo parlato
dell'*umami*, il gusto scoperto da un
giapponese. Ora approfondiremo final-
mente il brodo *dashi*, l'essenza del-
l'*umami* in Giappone.

La cucina nipponica, con i suoi svariati
piatti preparati con una vasta gamma di
ingredienti, caratterizzati da una spiccata
stagionalità e dal bell'aspetto, attrae i
buongustai di tutto il mondo. L'in-
grediente che, agendo dietro le quinte, dà
corposità alle pietanze giapponesi è il
dashi: un brodo che produce l'*umami*,
uno dei gusti fondamentali. Il suo
equivalente nella cucina francese

potrebbe essere il *bouillon*: infatti,
sia il *dashi* che il *bouillon* non sono
brodi preparati per essere bevuti,
ma vengono utilizzati come base
per diversi piatti, assolvendo
quindi allo stesso ruolo. Tuttavia, il
dashi presenta delle peculiarità
rispetto al *bouillon*. Il *bouillon* si
prepara semplicemente facendo bollire a
lungo verdure, carne e pesce. Gli
ingredienti del *dashi* sono invece alghe
konbu e *katsuobushi* (scaglie di tonno
essiccato, N.d.T.) lasciati fermentare per
lungo tempo ed essiccati; questi vengono
poi immersi in acqua e scaldati sul fuoco
per far rilasciare l'essenza del loro sapore.
Un buon brodo *dashi* permette di sentire
bene il gusto *umami* e di donare corposità



Katsuobushi
©Sakurai Midori / Creative Commons

alle pietanze durante
la cottura. Questo
perché il *dashi*, oltre a
costituire la base del
sapore, esalta e armo-
nizza anche il gusto
degli altri ingredienti.
Grazie al suo utilizzo

è quindi possibile ridurre la quantità di
sale utilizzato, contribuendo così a una
dieta sana. (Continua nel prossimo
numero)

日本食協会理事 Kyoko Higuma
(traduzione in italiano: Emanuela
L. Arancio)

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。

