

CONTENTS

日米交流の輪深まる	1
センター教養講座開催	1
交換留学体験記	2
国際交流協定校一覧	2
平成17年度国際交流の歩み	3
地域との交流(2005年度)	3
国際交流ふれあいフェスタ2005	3
留学生ズームアップ	4
留学生の四季	4
卒業生通信	4
お国自慢料理入門	4

発行/
九州産業大学国際交流センター
〒813-8503
福岡市東区松香台2-3-1
TEL. (092)673-5588
FAX. (092)673-5611



日米交流の輪深まる

— カリフォルニア州立大学フラートン校・サイプレスカレッジ学生研修団訪問 —

5月31日(火)から7月4日(月)の5週間、米国カリフォルニア州のカリフォルニア州立大学フラートン校とサイプレスカレッジに在学する学生32人と教員2人からなる日本語及び日本文化研究を目的とした研修団(団長:高橋真理枝教授)が本学松香台研修所に宿泊し、研修及び学生交流活動を行いました。日本の漫画やアニメブームを背景に高まっている若者の間の現代日本文化熱に後押しされた米国側からの打診を受け、福岡市の協力のもと、昨年度に続き、商学部の受入れ事業として実施されたものです。

福岡市博多区にある承天寺での座禅修業体験はテレビで紹介されましたが、能や狂言等の鑑賞、地場産業やベンチャー企業の訪問、別府や天草等での研修のほか、学内では商学部を中心に十数回の日米合同ゼミでの討論会や特別講義、さらにサークル体験入部や商学部国際交流ボランティアサークル主催の新宮浜でのバーベキュー大会とバラエティーにとんだ研修内容で、米国人学生だけでなく、本学学生にも交流は大きな影響を与えました。朝夕の食事後や自由時間にキャンパスのあちらこちらで日米の学生が歓談する姿は、まさに研修団受入れの大きな成果でした。なお、本年6月はじめから両大学研修団3回目の受入れが予定されています。



佐護大学長との対面式



真剣なまなざしでロクロに挑戦



商学部での合同講義



承天寺で座禅修業体験



フェアウェルパーティーで寸劇を披露



ふれあいフェスタで津軽三味線の指導を受けるジュリアン君
(フランスからの交換留学生)

国際交流センター教養講座開催

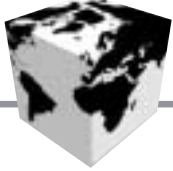
5月30日(月)午後0時50分から大学15号館2階15201番教室を会場に、国際交流センター教養講座が開催されました。この教養講座は、学生の異文化理解を深め、国際交流への意識高揚のため、九州日仏学館の協力で開催されたものです。

講師には、元九州日仏学館館長で九州にも縁が深く、現在講演、執筆活動で活躍されているフランスの小説家ミシェル・ルーヨ氏を迎え行われました。

「光と闇の礼賛」をテーマにした講演は、フランス・バロック期の画家ジョルジュ・ド・ラ・トゥール、フランスのアール・ヌーヴォー様式を代表するガラス工芸家エミール・ガレ、日本の小説家谷崎潤一郎、博多の聖福寺の住持だった仙厓和尚の研究を通して得られたフランス・ロレーヌ地方と日本の交流について、ジョルジュ・ド・ラ・トゥールの作品をスクリーンに映しだしながら語られ、民族間に絆を作り、憎しみの感情を克服することができるのは、こうした交流であるとして講演を終られました。

当日は、芸術学部、国際文化学部の学生を中心に、教職員、地域の方々が参加され、ルーヨ氏の講演に聞き入っていました。





交換留学体験記

九州産業大学の交換留学制度は、学生を海外の交換留学協定校に、大学の代表として約半年間派遣し、留学生活をとおしてグローバルな視野と知識を持った人材を育成することを目的に設けられているものです。平成17年度はアメリカ、イギリス、フランス、ドイツ、中国、韓国の6カ国7大学に15人を派遣し、皆、それぞれに貴重な体験と大きな成果を手土産に元気に帰国しました。このコーナーではドイツで芸術を学んだ深堀さんと、韓国で言語や文化の学習に励んだ内田さんに、それぞれの学習への取り組みや交流の場面を、帰国直後の感動さめやらぬままに、振り返っていただきました。

深堀 由布子さん (芸術学部・写真学科3年生)

派遣先 シュトゥットガルト造形美術大学(ドイツ)

期間 平成17年9月～平成18年1月



シュトゥットガルト造形美術大学の友達と最後の授業で！
(筆者は向かって右から3人目)

DREAMS COME TRUE!

校が舞う九州産業大学の門をくぐったとき、私には心に決めていたことがありました。それは「4年生になるまでに留学してみたい！」ということです。しかし、こんなに早くその日が訪れるなんて思ってもみませんでした。選考試験会場を見渡せば手ごわそうな上級生ばかり…。だからこそ選ばれた時は思わず声をあげました！「がんばろう！」。しかも憧れのヨーロッパ！ドイツ！不安が無かったわけではありません。けれども不安なんかより期待や希望、いろんなものを見てみよう、いろんな国の人と友達になってやろう！という好奇心の方がはるかに勝っていました。

こうして夢は現実のものとなりました。留学環境は学生の私にとって抜群。モダンな現代美術館をはじめ、街には大きな美術館が3つもあり、ピカソやゴッホなど日本人にも人気が高いアーティストの作品がごろごろ。しかも、ドイツ美大生1Dによって、ほとんどフリーパスで入館できるので、暇さえあればいつも観に行っていました。オペラや福岡にも来る有名なクラシッ

ク楽団もあり、演奏はどれも素晴らしいものでした。街の中心に古い宮殿とその広場。ストリートにはたくさんのお店とカフェ。そんな街で昼は小さいながらも設備が充実したシュトゥットガルト造形美術大学とドイツ語学校に通い、夜は学生寮にたくさんいる友達との交流。何人かで夕飯を作って食べたり、各々取り組んでいるプロジェクトのアイデアを話し合ったり、いろんな国の言葉を教え合ったり。週末はいつものクラブで友達のプロアに集まってパーティー。「欲しかったものが次々に手に入って怖い！」と思うほどでした。たまに、ふと日本が恋しくなることもありましたが、わずか半年、本当に「あっという間にもう帰国！」という思いでした。

楽しかったドイツでの留学生活を通して思うことは、夢は思い続けて努力を怠らなければ必ず叶うということです。こんな貴重な体験をさせて下さった大学関係者の皆様、両親に感謝しています。

さあ、これから私の大学生活、後半戦。新たな自分の夢に向かって一歩踏み出そうと思います。

内田 亜依紗さん (国際文化学部・地域文化学科4年生)

派遣先 東亜大学校(韓国)

期間 平成17年9月～平成18年2月



東亜大学校の留学仲間と共に！(筆者は向かって左側)

多くのことを学んだ留学生活

『韓国へ語学留学したい！』…高校時代からの私の夢でした。しかし、昨年度までは大学に韓国への派遣留学制度がなかったため、諦めモードでした。そんなとき、私の元に、韓国語を教えてくださいとある教授から、韓国への派遣留学制度新設という嬉しい一報を頂きました。自分の夢を絶対実現したいという思いで、韓国・東亜大学校への派遣留学選考試験に臨み、ついに、高校時代からの夢を実現することができました。

期待と不安が入り混じるなか、私の釜山での留学生活はスタートしました。

留学生活がスタートしたばかりの頃は、釜山訛りの韓国語を聞き慣れていないということもあり、自分の語学力の無さに苛立ちを覚え、落ち込むことも多々ありました。しかしそんな時に、心の支えになり、助けてくれたのは、同大学校の学生や私が所属していたテコンドーのサークルの友人達でした。彼らは私に親身になって接してくれ、韓国語が拙い私へ理解しやすい

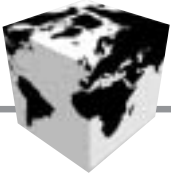
韓国語で話してくれました。また、留学先で友人となった日本人留学生や世界各国からの留学生達も私の大きな心の支えでした。こうした友人達の支えと一生懸命に韓国語を学習したこともあり、留学した当初よりは不自由なく会話ができるようになりました。

また、テコンドーのサークルに所属していたので、学生大会や文化祭での演武など、より充実した留学生活を送ることができたと思います。特に、テコンドーの演武をみんなで作り上げていくことで、国籍を越えて一つの目標に向かって努力することの楽しさと素晴らしいさを知ることができました。そのことにより、「日韓交流」というものを肌で感じるすることができました。

6カ月間という留学生活があまりにも充実していたので、とても短く感じました。留学生活を終えて思うことは、人々の出会いの不思議さと素晴らしいさ、絆の強さと深さ、そして言葉がなくても、また、拙くても、伝えたい、感じたいなど心の奥深くから出てくる感情で人々は心を通わすことができるということです。

九州産業大学国際交流協定校一覧

交流形態	大学名	国名/都市名	平成17年度の交流実績等	交流形態	大学名	国名/都市名	平成17年度の交流実績等	
大学 間 交 流	アビリン・クリスチャン大学	アメリカ テキサス州アビリン市	☆交換留学協定校(2人派遣)	大学間 交 流	天津大学	中国 天津市	学術交流実施(派遣/受入れ)	
	リバプール・ジョン・モーズ大学	イギリス リバプール市	☆交換留学協定校(4人派遣) (2人受入れ)		スポーツ 交 流	中央大学校	韓国 ソウル市	平成17年8月 硬式野球部(派遣) 平成18年3月 サッカー部(受入れ)
	リーズ・メトロポリタン大学	イギリス リーズ市	☆交換留学協定校(2人派遣)			学 部 間 交 流	忠南大学校経商大学 (商学部との交流)	韓国 大田市
	リール・カトリック大学	フランス リール市	☆交換留学協定校(2人派遣) (2人受入れ)	蔚山大学校デザイン大学 (芸術学部との交流)	韓国 蔚山市		学生親善訪問団(派遣/受入れ)	
	リール科学技術大学	フランス リール市	☆交換留学協定校	東西大学校デジタルデザイン学部 (芸術学部との交流)	韓国 釜山市		学生親善訪問団(派遣/受入れ)	
	シュトゥットガルト造形美術大学	ドイツ シュトゥットガルト市	☆交換留学協定校(1人派遣) (1人受入れ)	上海工程技術大学芸術設計学部 (芸術学部との交流)	中国 上海市		松江地区新キャンパス落成 式典及び建校28周年記念 行事へ学長出席	
	中国人民大学	中国 北京市	☆交換留学協定校(2人派遣) (1人受入れ)	中国人民大学外国語学部 (国際文化学部との交流)	中国 北京市			
	東亜大学校	韓国 釜山市	☆交換留学協定校(2人派遣) (1人受入れ)	ポルドー市(ポルドー美術学校) (芸術学部との交流)	フランス ポルドー市	学生1人派遣(隔年実施) ※ポルドー市との文化交流協定		
	東国大学校	韓国 ソウル市	☆交換留学協定校 ※平成18年度より派遣・受入れ開始					



平成17年度国際交流の歩み

本年度も国際交流協定校との定期交流として、アメリカ、中国および韓国の6大学から学生142人、教員15人を受け入れ、本学から5大学に芸術学部・商学部及び硬式野球部の学生を中心とした71人を派遣しました。協定校との友好親善の絆はますます深まったようです。なお、本年度の主な国際交流の歩みは、以下のとおりです。

受 入 れ



平成17年5月31日(火)～7月4日(木)
カリフォルニア州立大学フラートン校、サイプレス大学 (アメリカ)からの学生・教員受入れ
 ◎目的：異文化交流 (福岡市協賛事業)
 ◎受入れ：学生33人・教員2人
 ◎受入れ教員：高橋 真理枝 教授、ブライアン・キレン 教授



平成17年7月8日(金)～7月12日(火)
忠南大学校経商大学 (韓国)からの学生・教員受入れ
 ◎目的：学生・教員交流
 ◎受入れ：学生19人・教員2人
 ◎受入れ教員：李 紀勲 教授、丁 世銀 教授



平成17年7月19日(火)～7月27日(水)
蔚山大学校デザイン大学 (韓国)からの学生・教員受入れ
 ◎目的：学生・教員交流及び集中講義受講
 ◎受入れ：学生40人・教員3人
 ◎受入れ教員：李 圭鉉 教授 (学長)、全 聖福 教授、李 在元 教授



平成17年7月20日(水)～7月24日(日)
東亜大学校デジタルデザイン学部 (韓国)からの学生・教員受入れ
 ◎目的：学生・教員交流
 ◎受入れ：学生20人・教員3人
 ◎受入れ教員：金 鐘錫 教授 (学部長)、李 東勲 教授、李 明姫 教授

平成18年3月13日(月)～3月17日(金)
中央大学校 (韓国) サッカー部の受入れ
 ◎目的：スポーツ交流
 ◎受入れ：学生30人
 ◎受入れ教職員：具 本行 氏 (体育課長)、書 最錫 氏 (サッカー部監督)

平成18年3月27日(月)～3月31日(金)
天津大学 (中国) からの教員受入れ
 ◎目的：学術交流
 ◎受入れ教員：王 鉄成 教授 (建築工芸学院)、趙 広榮 助教授 (工芸学院)

派 遣

平成17年8月8日(月)～8月11日(木)
中央大学校 (韓国) への硬式野球部派遣
 ◎目的：スポーツ交流
 ◎派遣：学生25人
 ◎派遣教職員：硬式野球部長 水田洋司 (工学部教授)、監督 大久保哲也 (入試課職員)、若佐哲朗 (学生部事務部長)、繁森 隆 (学生課職員)



平成17年9月7日(水)～9月12日(日)
蔚山大学校デザイン学部・東西大 学校デジタルデザイン学部 (韓国) への学生・教職員派遣
 ◎目的：学生・教員交流 (筑紫女学園高校出身)
 ◎派遣：学生35人・教職員3人
 ◎派遣教職員：丸尾 繁夫 教授、三枝 孝司 講師、甲斐 宏二 (国際交流センター職員)



平成17年11月3日(木)～11月7日(月)
天津大学 (中国) への教員派遣
 ◎目的：学術交流
 ◎派遣教員：工学部 安藤 光一 教授、水田 洋司 教授



平成17年11月4日(金)～11月7日(月)
忠南大学校経商大学 (韓国) への学生・教員派遣
 ◎目的：学生交流
 ◎派遣：商学部学生11人・教員2人
 ◎派遣教員：原 康記 助教授、郭 智雄 講師

平成17年度交換留学生

●派遣

リパブル・ジョン・モーズ大学 (イギリス・リパブル市)
 派遣期間/平成17年8月～平成18年1月
 氏名/中山可奈子 (国際文化学部国際文化学科4年) (福岡雙葉高校出身)
 中島 詩帆 (経済学部経済学科4年) (筑紫女学園高校出身)
 宮本友紀子 (商学部第一部観光産業学科3年) (九州国際大学付属高校出身)
 牧野 安珠 (経営学部国際経営学科3年) (鹿児島中央高校出身)

リール・カトリック大学 (フランス・リール市)
 派遣期間/平成17年8月～平成18年1月
 氏名/池田 佳代 (国際文化学部国際文化学科4年) (戸畑商業高校出身)
 稲留 千鶴 (国際文化学部国際文化学科3年) (小倉西高校出身)

中国人民大学 (中国・北京市)
 派遣期間/平成17年8月～平成18年1月
 氏名/姫野 洋一 (商学部第一部観光産業学科4年) (大分鶴崎高校出身)
 大嶽 徳洋 (経営学部産業経営学科4年) (武威台高校出身)

リーズ・メトロポリタン大学 (イギリス・リーズ市)
 派遣期間/平成17年8月～平成18年1月
 氏名/関 麻衣子 (国際文化学部国際文化学科4年) (春日高校出身)
 坂井 麻美 (経済学部経済学科4年) (東海大学付属第五高校出身)

東亜大学校 (韓国・釜山市)
 派遣期間/平成17年8月～平成18年1月
 氏名/宮井 賢 (国際文化学部国際文化学科4年) (須恵高校出身)
 内田亜依紗 (国際文化学部地域文化学科3年) (清華女子高校出身)

アビリン・クリスチャン大学 (アメリカ・テキサス州アビリン市)
 派遣期間/平成17年8月～平成18年1月
 氏名/山口翔太郎 (経済学部経済学科3年) (玄界高校出身)
 牧瀬 弘子 (商学部第一部観光産業学科4年) (中村学園女子高校出身)

シュトゥットガルト造形美術大学 (ドイツ・シュトゥットガルト市)
 派遣期間/平成17年9月～平成18年1月
 氏名/深堀由布子 (芸術学部写真学科2年) (福岡雙葉高校出身)

●受入れ

リパブル・ジョン・モーズ大学 (イギリス・リパブル市)
 氏名/ウォレン・ショーウォルタ
 受入れ期間/平成17年9月～平成18年8月
 受入れ学部/国際文化学部地域文化学科
 氏名/エイデン・テイ
 受入れ期間/平成17年10月～平成18年8月
 受入れ学部/国際文化学部地域文化学科

東亜大学校 (韓国・釜山市)
 氏名/張 伽淑 (チャン ガスク)
 受入れ期間/平成17年9月～平成18年2月
 受入れ学部/商学部第一部観光産業学科

リール・カトリック大学 (フランス・リール市)
 氏名/アメリカ・ジェラルト
 受入れ期間/平成17年9月～平成18年8月
 受入れ学部/国際文化学部国際文化学科
 氏名/ジュリアン・クラランパル
 受入れ期間/平成17年9月～平成18年1月
 受入れ学部/商学部第一部商学科

シュトゥットガルト造形美術大学 (ドイツ・シュトゥットガルト市)
 氏名/クリスティーン・マイヤー
 受入れ期間/平成17年9月～平成18年1月
 受入れ学部/芸術学部芸術工芸学科

中国人民大学 (中国・北京市)
 氏名/魏 娜 (ウェイ ナ)
 受入れ期間/平成17年9月～平成18年8月
 受入れ学部/国際文化学部国際文化学科

●ボルドー市との文化交流協定に基づく派遣
ボルドー美術学校 (フランス)
 派遣期間/平成17年10月～平成17年12月
 氏名/羽田 優子 (芸術学部デザイン学科3年) (佐世保商業高校出身)

地域との交流 (2005年度)

本学の留学生は、在学中に日本文化や慣習を学ぶため、在学中にさまざまな交流活動に参加しています。近年、近隣の小中学校をはじめとする地域からの留学生派遣の要望がますます強くなっています。留学生達は、これらの要望に積極的に応えて、日本留学を意義あるものに行っているようです。2005年度は、次のような交流を行いました。

- (1) 美和台小学校
 ◎期 日：平成17年7月14日(木)
 ◎内 容：「もっとなかよくならうアジアの国々」
 ◎留学生：韓国2人
 ◎内 容：「if～もし私が日本をはなれたら～」
 ◎留学生：フランス・中国・ネパール (各2人)・ドイツ・アイルランド・ブラジル・スリランカ (各1人) 計10人
- (2) 和白丘中学校
 ◎期 日：平成17年10月1日(土)
 ◎内 容：「社会人 (留学生) 講話」
 ◎留学生：ネパール2人・ロシア・バングラディッシュ (各1人) 計4人
- (3) 香椎小学校
 ◎期 日：平成17年11月15日(火)・21日(月)
 ◎内 容：「おとなりの国、韓国」
 ◎留学生：韓国4人
- (4) 香椎小学校
 ◎期 日：平成17年11月22日(火)・24日(木)・25日(金)
- (5) 香住丘小学校
 ◎期 日：平成18年1月23日(月)
 ◎内 容：「韓国・朝鮮の文化や習慣」
 ◎留学生：韓国2人



国際交流ふれあいフェスタ2005

国際交流センターでは、留学生に対して日本文化の紹介や教職員、地域の方々との交流を深めるため、「国際交流ふれあいフェスタ」を開催しています。2005年は4回の行事を実施し、延べ330人の参加がありました。

第1回 「中国伝統音楽の夕べ」—胡弓の調べ—

 開催日：平成17年9月30日(金)
 開催時間：18:00～19:30
 会場：8号館1階メモリアルホール
 出演者：楊 芸 (胡弓)
 程 鳳春 (歌・舞踏)
 楊 晶 (琵琶・楊琴・柳琴)

第3回 「長谷川法世氏講演会」

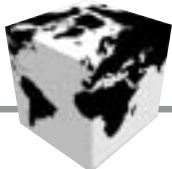
 開催日：平成17年11月25日(金)
 開催時間：18:00～19:40
 会場：53番教室 (中央会館5階)
 講師：長谷川法世氏 (漫画家・九州造形短期大学客員教授)

第2回 「お国自慢料理入門」

 開催日：平成17年10月28日(金)
 開催時間：18:00～19:10
 会場：国際交流センター懇話室
 参加国・メニュー
 (中国) 茄子の豚ミンチ挟み揚げ
 (韓国) トッポッキ
 (ロシア) ボルシチ
 (ネパール) チキンカレー
 (日本) ちゃんこ鍋

第4回 「津軽三味線の夕べ」

 開催日：平成17年12月15日(金)
 開催時間：18:00～19:10
 会場：8号館1階メモリアルホール
 出演者：鹿野永勝さんとその社中



留学生ズームアップ

留学生の四季

遠く母国を離れ、本学に学ぶ留学生は、心に描いた目標に向かって生活しています。

国際交流センターでは、留学生会の協力で、四季それぞれの交流行事を開催しています。これらの交流行事には、日本人学生が参加できる行事もあり、国境を越えた友情が育まれています。

4月

入学式

H17.4.2(土)



新入留学生オリエンテーション

H17.4.9(土)



5月

留学生在留生活指導会

H17.5.16(月)



新入留学生バスハイク

H17.5.22(日)



11月

香椎祭(模擬店)

H17.11.4(金)~6(日)



留学生ホームビジット

H17.11~H18.1



12月

留学生クリスマスパーティー・カラオケ大会

H17.12.21(水)



3月

外国人留学生送別会

H18.3.20(月)

学位授与式

H18.3.22(水)



(写真はH17.3.16開催分)

卒業生通信

「九産大での四季」



テオディ ボイリ ロハス ペレス
TEODY BOYLLIE ROXAS PEREZ

フィリピン出身

2005年3月 大学院芸術研究科

造形表現専攻博士後期課程単位取得満期退学



日本で心に残っている思い出は？ と尋ねられれば、私はきっと「日本の四季」と答えるでしょう。雪が降って外で遊んだ初めての日のことは、とてもよく覚えています。春になると、友人とよく花見に出かけ、秋になれば田舎のほうへ大変美しい紅葉を見に出かけました。夏には、いつも故郷のフィリピンを思い出しました。

みなさん、こんにちは。フィリピン出身のペレスです。私は大使館推薦による文部科学省の国費留学生として1998年10月に来日しました。

私は、来日してからしばらくの間、他の大学で学んでおり、その大学の修士課程を修了したら帰国する予定でした。しかし、私の友人たちから、もっと研究を続けるように勧められ、修士課程修了後、2002年4月に九州産業大学大学院芸術研究科博士後期課程に入学しました。

日本で指導を受けるにあたって、言葉の問題は大きな壁となりました。指導教員の宇田川先生は、入試の面接の際、当時の私のつたない日本語に困惑されたと思います。しかし、入学後は、先生のご指導の下、無事に研究や創作活動を行うことができました。九州産業大学では、研究スペースを用意

してもらった等、色々な便宜を図ってもらいました。おかげで、研究に集中することができ、毎日作品づくりに没頭できました。

絵画作品展にも参加し、第36回西日本美術展では優秀賞を受賞しました。

2005年3月に博士後期課程の3年間を終えた私はフィリピンに帰国しましたが、留学期間中、九州産業大学及び日本政府のおかげで色彩豊かな日本を堪能すると共に素晴らしい時間を過ごすことができました。

現在、私は、フィリピン女子大学芸術デザイン学部で、教授として学生を指導する日々を送っています。

最近嬉しかったことは、昨年フィリピンで開催された国際展覧会に、宇田川教授が来られたことです。3日間の滞在期間中、ガイドと通訳をさせていただき、思い出に残る楽しいひとときを過ごしました。

私は帰国する時に、馴染み深い学内の風景を描いた3枚の絵を持ち帰りました。これらの作品を見ていると、今でも九州産業大学の様々な情景が目に見えます。その思い出は幾ら話しても語り飽きません。



シリーズ<お国自慢料理入門>

～ロシア編～

今回の<お国自慢料理入門>はロシアの「ボルシチ」を紹介します。ロシア出身の留学生が、母国の伝統的な家庭料理を再現したレシピです。ご家庭で、ぜひお試しください。

※5人分

材料 ブイヨンスープ(水1.5リットルと固形ブイヨン2個)・牛ブロック肉(500g)・ピーツ(大1個)・レモン汁(1/2個分)・にんじん(1個)・玉ねぎ(1個)・完熟トマト(2個)・じゃがいも(2個)・ピーマン(1個)・キャベツ(250g)・サラダ油(大さじ1杯)・にんにく(2片)・月桂樹の葉(1枚)・サワークリーム(適量)・パセリ・あらびき胡椒、塩、砂糖(適量)

作り方

①ブイヨンスープで肉を煮込み、あくを取る。弱火にしてから塩小さじ1/2杯を入れ、ふたをせずに約1時間半～2時間煮込む。
②薄切りにしたピーツ、レモン汁、砂糖をサラダ油をひいて熱したフライパンで10分程、弱火で炒める。
③サラダ油をひいた別のフライパンで、千切りにしたにんじんと玉ねぎを、15分炒め、みじん切りにした完熟トマトを加えて、さらに5～10分炒める。

④サイコロ状に切ったじゃがいもと細切りにしたピーマンを①の仕上がりに30分前に入れる。
⑤15分後に千切りにしたキャベツと②と③を①に入れて、さらに15分煮込む。
⑥つぶしたにんにく、月桂樹の葉、あらびき胡椒と塩を加え、味を調える。
⑦肉を取り出し、一口大に切って、再度スープに入れる。

※完熟トマトの代わりに、トマトピューレ(1缶)でも可。
※お好みで、サワークリーム(マヨネーズでも可)とパセリのみじん切りを添えてみてください。

