

エジプト発!初めての日本語フリーペーパー

# EGYPT WORLD STATION

▲▲▲ エジプト世界駅



新年号!  
古代から現代まで  
エジプトを知ろう!  
神秘の歴史と、笑顔  
あふれる国  
エジプトから発信!



Published By

Official Sponsor

Sponsor

Supporters





エジプト専門旅行代理店

Tel/Fax: 06-6770-5218

# ARG Travel Group

reservation@arg-travel.com

Experience of a lifetime Guaranteed  
人生に一度きりの経験を

2015  
BIG  
SALE

## 良いお年をお迎えください

世界にひとつだけのこだわりのエジプト旅行専門会社

[エジプト旅行 格安航空券 格安エジプトツアー 現地情報] エジプト周遊 [エジプト旅行 (ツアー) では、歴代のファラオたちの軌跡を辿り、様々なエジプト旅行プランをご案内しております] エジプト旅行のツアーはこれだけではありません  
ご希望に応じてツアーのアレンジも自由自在、パッケージツアーの見積もり・アレンジも可能です。  
オーダーメイドエジプトツアーも可能です。現地出発のエジプトオプションツアー予約専門のARGエジプト・トラベルでオプションツアーのみも可能です。エジプトの「観光情報」と旅行の際の「基本情報」の「エジプト大使館 エジプト学・観光局」より、公認を頂いております。

### FREE EGYPTIAN CRUISE



6泊7日間

ツアーコード: 001 エジプト現地発着ツアー

3泊カイロ、3泊豪華ナイル河クルーズ

豪華客船3泊付き、カイロ・アスワン・ルクソール周遊  
365日お好きな日にご出発できます、お客様の希望の日に出発可能

最少催行人員: 1名  
朝食6・昼食3・夜食3回  
ギザの3大ピラミッド  
パノラマビューポイント  
スフィンクス(下車)神殿  
エジプト考古学博物館  
新旧のアスワンダム  
切りかけのオベリスク  
国内線含まれます

帆掛け船のファルッカ  
コムオンボ寺院  
エドフのホルス寺院  
カルナック神殿  
ルクソール神殿  
王家の谷  
ハトシェプト葬祭殿  
メムノンの巨像  
全のツアー内転送が含まれます

日本語ガイド  
エジプト学

4星利用1名様当り	5星利用1名様当り	特5星利用1名様当り
7.6万円	7.9万円	9.2万円
0~2歳 無料	2~6歳 35%	6~11歳 50%

4つ星ホテル  
CATARACT RESORT / DELTA KAOUD TRIO  
HORIZON PYRAMIDS  
5つ星ホテル  
MERCURE LE SPHINX / GRAND PYRAMIDS  
MOVENPICK PYRAMIDS  
特5つ星ホテル  
MEREDIEN PYRAMIDS / RAMSES HILTON  
SEMIRAMIS INT. CON

4つ星ナイルクルーズ船  
M/S NILE ORCHESTRA / M/S MISS EGYPT  
M/S NILE RUBY  
5つ星ナイルクルーズ船  
M/S CROWN JEWEL / M/S IMPERIAL  
M/S NILE STYLE  
特5つ星ナイルクルーズ船  
M/S TOUR PRESTIGE / M/S SOLARIS II  
M/S IBEROTEL CROWN EMPRESS

オプション  
クフ王ピラミッド入場: 3,500円  
ツタンカーメン王墓入場: 3,000円  
王妃の谷(三つの王墓に入場): 7,000円  
ピラミッド音と光のショー: 6,000円  
エジプト博物館のミイラ室入場: 3,000円



憧れのナイル夢紀行!  
6泊7日間  
ツアーコード: 018  
エジプト現地発着ツアー

3泊カイロ、3泊豪華ナイル河クルーズ

豪華客船3泊付き、カイロ・アブシンベル・アスワン・ルクソール  
365日お好きな日にご出発できます、お客様の希望の日に出発可能

最少催行人員: 1名  
朝食6・昼食5・夜食5回  
ギザの3大ピラミッド  
パノラマビューポイント  
スフィンクス(下車)神殿  
メンフィス  
サッカー  
ダハシュール  
ムハンマドアリ・モスク  
ハーン・ハリール  
国内線含まれます

アブシンベル大神殿  
アブシンベル小神殿  
コムオンボ寺院  
エドフのホルス寺院  
カルナック神殿  
ルクソール神殿  
王家の谷  
ハトシェプト葬祭殿  
メムノンの巨像  
全のツアー内転送が含まれます

日本語ガイド  
エジプト学

4星利用1名様当り	5星利用1名様当り	特5星利用1名様当り
10.7万円	11.3万円	12.7万円
0~2歳 無料	2~6歳 35%	6~11歳 50%

### ツアーポイント?

エジプトのすべてが、あなたの人生を最高にするツアーポイントです!

エジプト現地発着ツアー  
EGYPT LOCAL TOURS  
4万円~

エジプトパッケージツアー  
EGYPT PACKAGE TOURS  
15万円~

ベリーダンスフェス旅行  
BELLY DANCE FESTIVAL TOUR  
2月・4月・6月・11月



CALL: 06-6770-5218 / 080-1393-4042  
reservation@arg-travel.com  
www.arg-travel.com

facebook.com/ARG.Travel.Co.Ltd  
twitter.com/ARG\_Travel\_EGY  
Google+ ARG Pharaoh

**編集長**

Abdo Zidan

**副編集長**

Radwa Assem

**編集補助**

Dalia Ramadan

**チーフコーディネーター**

Mariko Asano

**日本コーディネーター**

Ayako Sakumichi

Megumi Inoue

**エジプトコーディネーター**

Mohamed Younes

**ライター**

Reham Nabil

Dina Mahmoud

Elham Elhelw

Basma Mohamed

Nancy Mustafa

Mustafa El shinawy

**翻訳**

Mohamed Fawzy

Dalia Ramadhan

**校正**

Akemi Goto

Rina Mori

**デザイナー**

Gufuran Munajat

**カメラマン**

Ahmed Farouk

Mohamed Saïd

**マンガ**

Tomoko Oroguchi

**サイトエディタ**

Sherif El Naggar

Muktashim Billah Djama

**編集協力**

Alaa Tarek

**日本オフィス**

Maya Ghoneim

Ricky Warda

**配布会社**

MAYA BELLY EARTH COMPANY

TEL&FAX 06-6770-5218

www.mayabelly.com



**カバー写真:**

世界遺産イスラム都市カイロの街並み

**4 ゲストコラム**

エジプトで  
の発掘調査の仕事



**5 ゲストコラム**

願いは叶う未来もきっと!

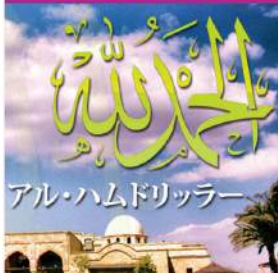
エジプトのさらなる発展を目指して!  
スエズ運河、新水路建設

**7 社会**



**6 文化**

新しい年に  
「感謝」のこころ



アル・ハムドリッラー

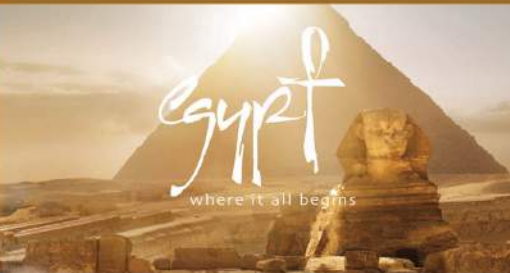


**6 観光情報**

観光「エジプト入門」  
知っておこう!

**8-9 古代エジプト**

エジプトの世界遺産



**10 料理**

アレキサンドリア風  
海老のレシピ



**11 小話**

世界最大!  
のエジプト人?



**11 ヘルス**

カラダをあたためる



**12 ガイドコラム**

ガイド・オブ・ザ・イヤー

**13 編集長コラム**

エジプト  
今だから話せる  
旅行裏話



**14 ハイライト**

エジプト  
大砂嵐より  
世界駅読者の皆様へ



**編集長の挨拶**

新年あけましておめでとうございます。

昨年中は皆様からたくさんのご協力、応援をいただき、誠にありがとうございました。本年も皆様にとって、エジプト・日本にとって、健康で平和な実りある一年となりますよう心から願っております。

新年号Vol.7は旅行会社H.I.S.さんでも協力下さり、エジプトの観光復活

へ向けて本格的に前進が始まっています。今年も皆様によりいっそう楽しんで、エジプトに興味を持っていただけるよう努力しますので、どうぞよろしくお願いいたします。

Vol.7は創刊号から尽力下さっている世界駅の母・後藤明美さん、そして、いつも私を温かく見守って下さる日本の両親、浅野宏さん、真美子さんに当号を捧げたいと思います。



Abdo Zidan

# エジプトでの発掘調査の仕事

エジプト在住で活躍中の日本人の方をご紹介！  
第一線で発掘調査を続けている考古学者・矢羽多  
万奈美先生からのレポートです。



Jason Quinlan ©AERA

2度目のカイロ生活も早12年目。最初はイギリス留学時代で、修士論文提出後、卒業式までの半年間をエジプト考古学博物館で研修をさせてもらう機会に恵まれた。日本帰国後もどうしてもエジプトで発掘をする夢が諦めきれず、国立アイン・シャムス大学の日本語学科現地採用専任日本語教師としてカイロに戻る。小学校4年生の時に古代エジプトに憧れて以来、ずっと考古学者になるのが私の夢だった。いずれ機会があったらエジプトの現場で働きたいと思っていた。私より先に調査隊に入った考古学者河江肖刺(ゆきのり)さん(ふしぎ発見で活躍中)のお声掛けで機会が訪れ、2005年に大学を辞め、Giza Plateau Mapping Projectに入る。通称GPMPと呼ばれる隊は、アメリカ人考古学者Dr.マーク・レーナー(Ancient Egypt Research Associates)率いる多国籍のチームで、ギザのピラミッドを建造した労働者の町の調査を30年以上続けている。現場は2カ所。メインサイトは、スフィンクスの南500mにあるカラスの壁南に位置する。もう1カ所は、ケントカウエス女王墓東側の女王の町。セリム・ハッサンによる発掘の再調査である。私はメインサイト内の「西の町」にある上流階級のものと思われる住居跡を調査。

隊のメンバー構成は、大学の教授からPh.Dの学生から学部生、発掘専門職人のワーカー、現地スタッフ、コック、運転手と大所帯。職種は、考古学者、スペシャリスト(土器、人間の骨、動物の骨、シーリング、炭、石器、顔料、植物の種の各専門家)、測量、GIS、修復、アーカイブのチーム。最初の年は、仕事内容を知るため、アーカイブやデータベースの仕事から始め、2006、7年の約半年間の調査期間で初めて現場に出る。毎日学ぶ事が山のようにあり、考古学者達からは勿論、現場経験の豊富なワーカーからも多くの事を学んだ。隊の事務所はピラミッドすぐ側にある。就業時間は7-17時、木曜日が半ドン、休日は金曜日のみ。毎朝6:45から朝礼があるため、それ迄に準備されている朝食を各自で済ませ

る。共通言語は英語だが、早朝から頭を英語モードに切り替えるのは、ただでさえ緊張しているのに、かなりの苦痛である。日本人が私だけの時は更に緊張する。朝礼後、それぞれの仕事場(現場2カ所と倉庫)にバンで移動。現場到着後は倉庫でその日に必要な道具をそろえて作業開始。10時にセカンド・ブレイクファーストがあり、エジプトのサンドイッチ(ターメイヤとフル)が配られ30分の休憩。現場ではいくつかのグループに分かれて発掘をしているため、それぞれの進み具合で、昼食後事務所に戻ったり、そのまま夕方まで現場作業を続けたり、エリアグループごとに違う。日本では、新宿遺跡調査会で発掘をした事があるが、出土した遺物は、自分達で洗い注記、記録、土器の接合等をしていたが、GPMPでは、全てが分業作業である。仕事内容は、発掘作業、遺構の清掃、写真撮影、作図、遺物の記録、その日に出た遺物はその日の最後に各現場から倉庫のスペシャリストの元へ運ばれる。また、現場見学があり、メンバー全員で情報共有、交換をする。

調査期間中、発掘以外に他のプロジェクトが同時進行する場合も多い。2005年からはエジプト最高評議会(SCA、革命後は考古省)のインスペクター(遺跡査察官)を訓練するフィールド・スクールが開始された。2008年のサッカラの階段ピラミッドを3次元計測記録したプロジェクト、サッカラ・レーザー・スキャンニング・サーベイは主に日本人で構成された。私は通常発掘をメインとしているが、2010年のフィールド・スクールは、ルクソール神殿前にある遺構調査が行われ、アーカイヴィストとして参加。また担当している住居跡から出土した屋根材の記録調査も行う。

忘れもしない革命の年2011年は、1月15日から調査が始まり、25日に革命が起きた。他の外国隊は直ぐ帰国したが、GPMPでは、誰一人帰国する事なく、最後まで調査を続けた。しかし、その後は政変の影響で今までのような大規模な調査をすることが厳しくなってしまった。状況が少しでも良くなればと切望するばかりである。

矢羽多万奈美



日本のお土産を持っているエジプト人の女の子を見かけました。「もしかして、彼女も日本が好きなのかな」と思い、突然ながら彼女に声をかけてみました。

彼女はビックリしていましたが、笑顔で全ての私の質問に答えてくれました。その日彼女は日本大使館へ日本を応援する歌を歌いに行く途中でした。彼女は日本のことに詳しく、カイロで日本の文化を学ぶことが出来る場所などを教えてくれました。彼女に出会ったことは、私にとって神様からの最高の誕生日プレゼントだったと思います。それから国際交流基金に通うようになり日本の歴史や文化、言語を勉強したり、日本人の友達もできて、再び日本を愛する仲間たちと出会うことが出来ました。現在は日本に就航する国際線のキャビンアテンダントになりたいという夢を持っています！お互いの文化の架け橋となるように、これからも頑張っていきたいと思っています。

アラ-ターレク



カイロ大学を卒業し、国際交流基金で日本語を学んだアラ-ターレクさん。ご自身の夢と経験、そして日本への想いを寄せてくれました！

私は7歳の頃から、柔道のキャプテンをしていた父が大好きで、一緒に柔道の練習をしていました。一生懸命柔道を頑張っている父は小さな私の憧れであり、父は私に日本のバラエティー番組や映画、雑誌も教えてくれました。

テレビドラマの「3年B組金八先生」や、「NHKニュース7」を良く見ていましたが、最もよく見たのはバラエティー番組の「突撃風雲！たけし城」でした。初めて知った日本語は「こんにちは」や「どうもありがとう」ではなく、この番組で出た子供の遊びの「だるまさんが転んだ」という掛け声でした。

私は父の影響から、まずは柔道と空手の道を選択しました。武術のクラスでは、私と同じように日本のことが大好きな男の子が一人いましたが、その男の子は癌を患っていました。彼は治療のためによく海外に行っており、その度に日本の本を買ってきてくれたり、日本について話をするようになり、無二の親友となりました。彼と出会ってから10年以上ずっと武道を続けていましたが、空手の組手で足をやられてしまい、二度と武術の練習をすることが出来なくなりました。さらに数ヶ月後には彼も息を引取りました。私にとって、とてもつらい体験が続き夢ははかなく消えてしまったように感じていました。

それから数年、日本への思いを心に秘めて過ごしていましたが、2011年3月11日に日本で東日本大震災という悲しいニュースがありました。その3日後の3月14日は日本のホワイトデーであり、偶然にも私の誕生日でした。

カイロに住み、大学を卒業して働き始めていた私はその日、帰宅途中の地下鉄で

願いは叶う  
未来もきつと！



「感謝」はアラブ人が最も重要と考える感情で、イスラム教の信念でもあります。アラブ諸国では、多くの人が「全ては神様の恵み」と考えています。良いことに対して、良くないことに対して、返事はいつも「アル・ハムドリッラー」と答えます。例えば誰かが亡くなった時、その亡くなった方の家族に向けての「ご愁傷様でございます」というお悔やみの言葉に対して、その家族は「アル・ハムドリッラー」と答えます。この場合の「アル・ハムドリッラー」は、「家族の一員が亡くなってしまったけれどその亡くなってしまった方は、今は神様と一緒にいるので、幸せかもしれません」という意味を持っています。

また、ある人がくしゃみをした時、アラブ人はそのくしゃみをした人に対して「アル・ハムドリッラー」と言います。くしゃみをするとう魂が出てしまうと信じられており、「神様のおかげで無事生きているよ」という意味なのです。

他には、試験に合格した時や仕事が決まった時も「アル・ハムドリッラー」と言い、どんな条件であるかに関わらず、まずは神様にお礼をします。これがアラブ人の「感謝」という信念の意味なのです。

一方、日本では褒められた時に「いいえ、そんなことはありませんよ」などの返

事をし、表向きは、褒められたことを受け入れない表現を使うことも一般的です。つまり日本人は褒められたことをそのまま認めるよりも「謙虚」な態度を示すことが大事と考える傾向があります。その為、謙虚さを重要視する日本人が感謝の気持ちを重要視するアラブ人と話す場合、誤解が生まれることがあります。日本の文化を学んでいるアラブ人であれば、なぜ日本人は否定文で答えるのかがよく理解できるのですが、ほとんどのアラブ人は日本のことがよく分からないので「なぜ日本人は冷たい返事で答えるのか？」と考えてしまいます。そして、日本人の方も、なぜアラブ人は返事がいつも「神様のおかげで」なのか随分可笑しいことに思えることがあるでしょう。

「インシャ・アッラー」という言葉も有名ですね。たとえ明日のことであっても、未来の約束をするときは「インシャ・アッラー」（誠心誠意果たそうと思うが、人間は絶対ではないので、神様のお導きのままに・・・という意味合い）と返答するのも一般的なことなのです。

言語を学ぶときはそれぞれの文化の背景を知ることが大事です。アラブ人の「感謝」と日本人の「謙遜」はどちらも美德とされるべき文化です。日本人の方も、アラブの方もお互いの文化を良く理解することで、よりお互いを知る手助けになっていくことでしょう。

## 新しい年に 「感謝」のころ

الحمد لله  
Alhamdulillah

アル・ハムドリッラー

## 観光「エジプト入門」知っておこう!

【気候】エジプトの気候は大きく分けて3種類あります。北部のアレキサンドリアなど地中海沿岸地方は温暖な「地中海性気候」、ナイル川河口に広がるデルタ地帯は「ステップ気候」、その他は首都カイロも含め、国土の大部分を占める「砂漠気候」です。年間を通じて雨が少なく、一日平均約8時間、太陽が照っています。洗濯物が乾くのは早いです。掃除したてのきれいなお部屋も数日たつと、家具にうっすら砂ぼこりがつきます。

【服装】6～8月はカイロ市内でも日中は40℃くらい

で上がる日もあります。3～10月までは日中はほぼ半袖で過ごせますが、11月～2月はウールの衣類があったほうが良いです。特に12月～2月は朝晩10度以下まで下がる日も多く、東京の冬くらいに寒さになります。年間を通して日差しが強いため、サングラス、日焼け止めは必須。

また、よく目に砂ぼこりが入るので、コンタクトレンズは使い捨てのもの、または眼鏡がお勧め。カイロ市内は交通量が多く排気ガスもあるので、ショールなどさっと顔を覆えるものがあると便利。イスラム

教の国なので、肌を露出した服装は極力控えましょう。

【時差】日本との時差は-7時間です。日本が夜の7時ですと、エジプトはお昼の12時です。サマータイム導入時は-6時間となります。

現地情報で詳しく知りたいことがありましたら、私たちエジプト世界駅もサポートします。(Eメール [info@ewsegy.com](mailto:info@ewsegy.com) ※日本語可) 頂いたご質問は皆様の旅行準備のお役にたてるよう、次号以降で公開していきたいと思っております。エジプトにいらつしやる日を心よりお待ちしております。

# エジプトのさらなる発展を目指して! スエズ運河、新水路建設

スエズ運河は地中海と紅海を結ぶ運河です。19世紀にフランスのエンジニアは当時のエジプトの支配者にスエズプロジェクト建設案を出しました。エジプトの支配者はその提案をとて気に入った為、1859年4月より建設を開始して以来 10年の歳月を経て1869年11月に遂にスエズ運河は完成しました。スエズプロジェクト建設時にはエジプト人の人口は500万人でした。そのうち150万人のエジプト人が建設の際に働き、4分の1の人々が過労死で亡くなったそうです。スエズ運河は北地中海に位置するポートサイドという町から南紅海に位置するスエズ町まで続いていて、長さは193kmです。今では世界の航行の40%がスエズ運河を通過しており、とても重要な水路と見なされるようになりました。

2011年1月25日、エジプトの経済情勢の悪化を打破する為に新政府が考案したのがスエズ運河発展プロジェクトです。まず今現在ある既存運河に平行して34kmの水路を作る為に掘削し、また元の水路も72km拡張して深くします。

その作業には82億ドルかかります。しかしなんとその金額をエジプト政府は一週間で集めてしまったのです！さてどのように集めたのでしょうか？それはエジプト人のみ購入可能な年間利益投資証明書というものを作り、エジプト国内の銀行より発券しました。その証明書は一枚一人千ポンドより購入出来、投資した金額はその後毎年12%の利率で銀行より換金され、5年後には全額返金されるというものです。その活気的なシステムがエジプト国民達の心を掴んだ為、一週間という短期間で82億ドルを上回るスエズ運河発展プロジェクトの応援資金を集める事が出来たのです。

その拡張作業の終了後には水路の両側に、船の修理、給油、救助サービス、送料サービスなど海上輸送に関連する様々な設備が出来る予定です。またエジプトの経済発展のために良い影響を与える事を願い、新工業団地、包装用複合施設、物流センター、運河入口の上にハブ・ポートを作る予定です。これらはグローバルなサプライチェーン・マネジメントによるエジプトの発展を目的として、エジプトの海外貿易の改善にも貢献する事になるでしょう。

## تحيا مصر



## 古代エジプト

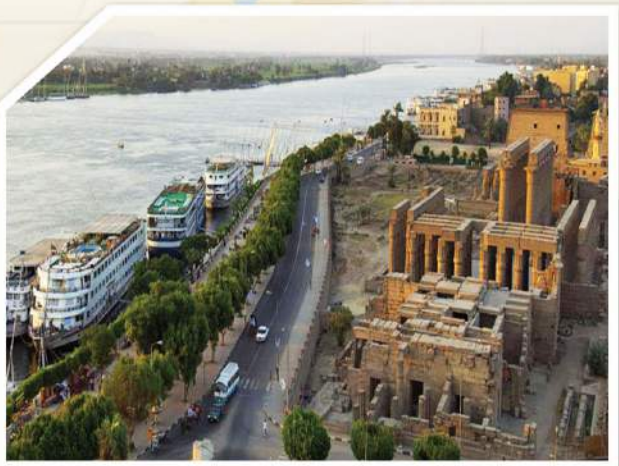


## エジプトの



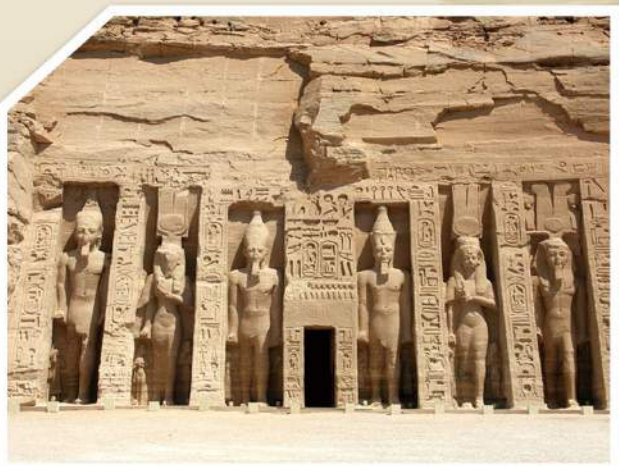
## 1. メンフィスとその墓地遺跡－ギザからダハシュールまでのピラミッド地帯－(1979年、文化遺産)

エジプト古代王国時代の首都メンフィスと、ギザの3大ピラミッドを始めとするダハシュールにかけてのピラミッド群。ナイル川の恵を受けた豊饒のこの地は約3000年にわたる古代エジプトの繁栄を支え、ファラオの命を受け巨大な墓所が随所に築かれた。メンフィスのサッカラに最古のピラミッドが造られて以来、現代技術をもってしても建築は困難と言われる壮大なギザのピラミッドを含め、今もその姿を残す。

ナセル湖  
アブ・シンベル

## 2. 古代都市テーベとその墓地遺跡(1979年、文化遺産)

紀元前16～11世紀に首都が置かれたこの地はテーベ（現ルクソール）と呼ばれ、アメン信仰の聖地としても栄え、古代エジプト史上最高の栄華を誇った。“生者の都”とされるナイル川東岸にはカルナック神殿、ルクソール神殿、そして“死者の都”といわれる西岸には“王家の谷、王妃の谷”と呼ばれるネクロポリス（墓所）等、巨大な石柱や精巧なレリーフ等貴重なエジプト文明を多く残す。



## 3. アブ・シンベルからフィラエまでのヌビア遺跡群(1979年、文化遺産)

ヌビア遺跡、エジプト南部のナイル川流域に広がる古代エジプト文明の遺跡。1960年代、ナイル川にアスワン・ハイ・ダム建設計画により、水没の危機にあったがユネスコの国際的な活動によって救済。アブ・シンベル神殿は、1964年から1968年の間に、正確に分割されて、約60m上方の丘に移築された。1980年、フィラエ神殿は、フィラエ島からアギルキア島に移築された。



# 世界遺産

## 4. イスラム都市カイロ(1979年、文化遺産)

カイロは、エジプトの首都。ナイル川河畔の交通の要衝として969年に建設されて以来現在にいたるまで長い時代を通じてイスラム世界における学術、文化、経済の中心都市として繁栄してきた。カイロ首都圏の人口は1700万人を超え、アフリカ大陸、中東地域いずれにおいても最大の人口を有し荘厳なモスクを始め重要なイスラム文化を今に残す。



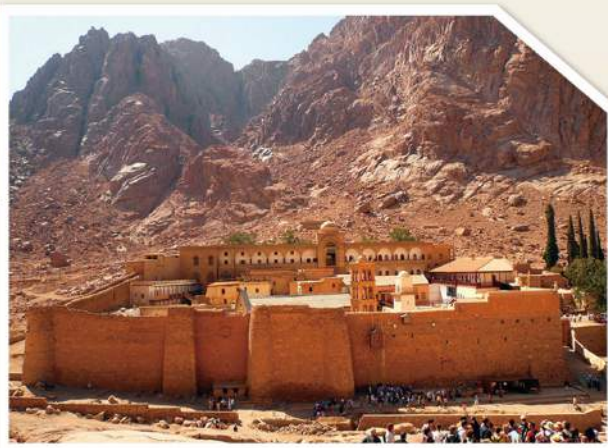
## 5. アブ・メナ (1979年、文化遺産)

1979年に文化遺産として、2001年に危機遺産として登録される。アレクサンドリアの南西に位置するこの街は4世紀からこの地域で独自に発達したキリスト教、コプト最大の聖地として栄えた。古代ローマで殉教した聖者メナス生誕の地でもあり、教会、洗礼堂、修道院、巡礼のための宿泊施設など独自の文化が見られる。9世紀に侵略者の破壊などで砂漠の廃墟と化したのが、20世紀初頭からの発掘で明らかとなる。



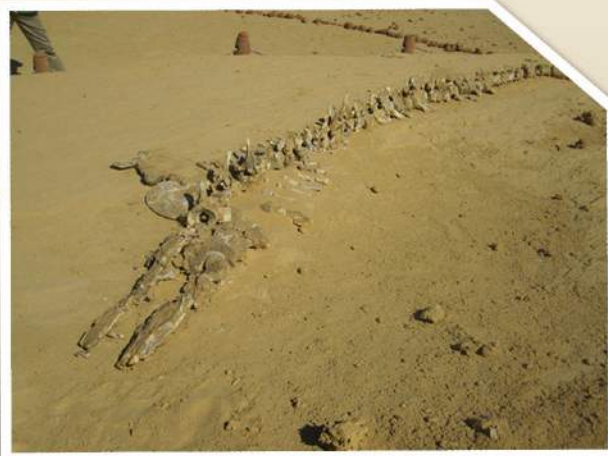
## 6. 聖カタリーナ修道院地域 (2002年、文化遺産)

モーゼ山はモーゼが十戒を授かったことで知られる山、その麓にあるのが、このカタリーナ修道院。ユダヤ教、キリスト教、イスラムにとって重要な聖地とされ、現在でも多くの巡礼客を集めている。聖カタリーナとはローマ時代にアレキサンドリアで殉教した聖者にちなんで名づけられた。その内部には貴重なイコンが残り、修道院裏の北側にはシナイ山壁がそびえ立つ。



## 7. ワディ・ヒタン - (2005年、自然遺産)

ワディ・ヒタンはアディ・ラヤン保護地区のファイユーム地方に属する。カイロの南南西150kmのエジプトの西部砂漠地帯にある。別名はクジラ渓谷。クジラ渓谷の名前の通り、ここでは進化途上のクジラの化石が多数発掘されている。ここには約4000万年前、テチス海とよばれる海が広がっていた。そのころに堆積した砂岩・石灰岩・頁岩の地層が現在地表に表出している。2005年7月に南アフリカ共和国のターバンで行われた第29回世界遺産委員会で登録された。



アレキサンドリア風  海老のレシピ

いつも召し上がってる海老を、今夜はエジプト&amp;地中海風味でチャレンジしませんか？

## 材料

- ☆ 大きめの海老 (人数分)
- ☆ タマネギ (1個)
- ☆ ピーマン (1個)
- ☆ トマト (1個)
- ☆ オリーブオイル (大さじ2)
- ☆ 塩 (少々)
- ☆ クミン (少々)
- ☆ エビに詰めるもの (これは全てフードプロセッサで細かくしておく)
  - ・ ニラ (1束)
  - ・ セロリ (1束)
  - ・ ニンニク (1かけ)
  - ・ レモン汁 (大さじ1)
  - ・ 塩 (少々)
  - ・ クミン (少々)

## 作り方

- ① エビの背中にハサミで切り目をつけ、その後、包丁で開きます。(背中に詰め物が入るための切り口です)
- ② エビのせわたを取り出しキレイに洗った後、キッチンペーパーで水気を拭き取ります。
- ③ オープン皿にタマネギとピーマンのスライスを置き、塩とクミンをふりかけます。
- ④ 「エビに詰めるもの」をエビの背中に詰め込んだ後、そのエビを③の上に並べ、トマトのスライスをエビとエビの間にキレイに並べて、オリーブオイルをふりかけます。
- ⑤ 230℃のオープンに④を入れ、10-15分間焼きます。これでできあがり！

※このお料理はアレキサンドリア風ライスとご一緒にいただきますと、さらに味がひきたちますよ。

## アレキサンドリア

アレキサンドリアはエジプト第2の都市で、「地中海の真珠」と称えられています。カイロの北西208キロ、車で3時間の距離にあります。紀元前331年にアレキサンダー大王によって彼の王国の首都として築かれたこの町は、その後7世紀にわたり、世界最大の図書館を擁する古代世界の学術の中心として、ギリシャ・ローマ文明の最前線で輝きを放ちました。クレオパトラとアントニーとの激しい恋の舞台ともなりました。数世紀後、ナポレオンがこの町を訪れた時には小さな漁村と衰退したものの、19世紀以来、商業や海運業の中心地となり、ギリシャ、イタリア、レバントからの移民たちにより商業とコスモポリタンで自由な雰囲気をもたらされ、フォスターやカバフィなどの作家たちを魅了しました。



## Fujiwara Gina

エジプト生まれの実家は昔から続くパティシエで、実家に伝わる秘伝の古代エジプトのレシピをもとに、2005年の愛知万博では古代エジプトのお菓子を披露したほか、ホテル・クラウンプラザ神戸(新神戸オリエンタルホテル)ではイタリア料理店のシェフを務めるかたわら、阪急オアシスの料理教室でエジプト、地中海料理を担当、2011年に、オーナーシェフとして神戸市中央区中山手通で「エジプト料理JINA」を開店し、現在に至る。日本ではあまり知られていないエジプト料理の素晴らしさを知って欲しいとの思いとともに、エジプト料理を通じて、同店がエジプトの文化、歴史、音楽を伝えていくエジプト・サロンとしての役割を担っていければと願っている。言語は、日本語・英語・アラビア語に対応可。

## アレキサンドリアの朝



## アレキサンドリアの夜



ある事がきっかけで世界で話題となった、モスタフ・アイスマイルさんというエジプト人を紹介したいと思います。

モスタフさんはボディビルダーです。彼はボディビルを10年前に始めて以来上腕二頭筋を鍛え続けてきました。そして彼が24歳の時に腕に着いた筋肉の量はなんと世界で最大となり、2013年にはギネスブックに載りました。片腕の筋肉の大きさはまさに成人男性の頭のサイズや腰周りに匹敵する程の、65cmという大きさでした。

彼はその腕の筋肉を作り上げる為に、一日に6回食事を取っているそうです。その食事の中には肉と魚と鳥肉が、約3キロ含まれていました。彼の摂取していた食事の量というのは、エジプト人5人分程の食事の量に匹敵します。また彼は、500キロの重量の物を持ち上げる事ができます。

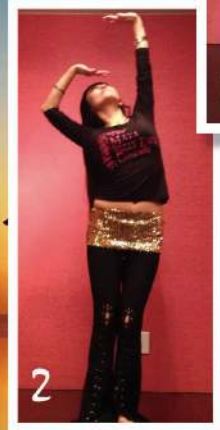
彼の筋肉は自分自身で鍛えて自然に出来上がったということを証明する為に、沢山の種類の検診を受けました。日本人の専門家も彼の上腕二頭筋に対して沢山の検査を行いました。

検査の結果は、手術や薬の跡は全く無かったという事で100%自然に出来上がったものでした。この素晴らしい上腕二頭筋を作り上げるに至ったきっかけは一体何だったのでしょうか？彼曰く、過去に上腕二頭筋をとて褒められた事がきっかけとなり『上腕二頭筋を集中的にトレーニングしよう！』と決意したからだと言います。継続は力なり！！

世界最大!?!の  
エジプト人



～カラダをあたためる～



寒くなるこれからの季節に、ぜひカラダを温めるこのストレッチを。手のひらを太陽に向けて吐く息で押すと、カラダの脇が伸びると同時にカラダに熱を取り入れます。

肩甲骨を動かすことは代謝を高めます。

肩先を後ろに回したその腕を、背中の中に向けて、吐く息で近づけます。

代謝が良くなるだけでなく、胸のラインも上がります。

肩こりのない、スッキリとした顔と首のラインを目指しませんか？

エクササイズの際には、アップテンポなアラビックポップスをチョイスして、楽しみながら行ってください。

**このたび、日本の旅行会社で主催の“ガイド・オブ・ザ・イヤー”にて、世界45ヶ国・各社代表の日本語ガイド総勢189名の中から、世界第一位にエマード・エルガブリーさんが選ばれました。**

私が日本語の勉強を始めたのは約15年前です。そのきっかけとなったのは父でした。父は日本製の電化製品を中心に商売をしていたのですが「日本製のものはとても素晴らしい！」と日ごろから家族に話していました。また自信を持って日本製の商品を売っていたその姿から「日本のものはいいものなんだ・・・。」と、まだ幼い私の心に深く刻まれました。

高校生になると将来の夢としてガイドになろうと考え始めた私に、父がくれたアドバイスは「ガイドになるなら、絶対日本語のガイドになりなさい！」と言うものでした。その言葉をきっかけに、私は日本語ガイドを目指し始めました。

勉強を始めほどなくしたころ、一つの大きな壁にぶつかりまし

た。いくら勉強をしても日本語が口からうまく出てこないのです。そこで、家がピラミッドの目と鼻の先にあることを有効利用することを思いつきました。日の出前からピラミッドの入り口の前で日本人のバックパッカーを待ち、「無料でガイドをさせてくれたら、お礼としてご飯をおごつてあげるよ！！」と声をかけたのです。ピラミッドを案内し、時には馬車にも乗せてあげ、更にはピラミッドの入場料を払ってあげたこともあります。その後、家に招待して母の手料理を振舞ったあと、部屋の奥からでかいノートを出してきて、日本語について彼らがうんざりするほどたくさん質問を投げかけたものです。彼らの腕が筋肉痛になるほど日本語をたくさん書かせました。今思うと母は「また連れてきたの?!」と内心思っていたでしょうね。しかしそんなそぶりを見せず、いつも大歓迎してくれた母に今となっては感謝の気持ちでいっぱいです。バックパッカーにとってはきっと拷問だったかな・・・でも非常に協力的だった彼らにも、とても感謝しています。

ガイドとしての大切な役目の一つは、ツアーの初日から全てのお客様が楽しめる雰囲気を作ることだと私は考えています。陽気な明るい雰囲気を作ること、ツアーを心から楽しみ、いい思い出として心に刻みこみ、更には「またエジプトにきたい！」と思うほどエジプトを大好きになってもらいたいと思うからです。だからこそ最終日の別れの際に頂く「名残惜しいです」や「さよならじゃないですよ。また来ます！」などの言葉は本当に何よりも嬉しいものであり、次の仕事への励みとなります。

今年8月末に、素晴らしいニュースが入りました。日本外務省の発出するエジプトについての渡航情報（危険情報）にて、エジプトに対する危険度が引き下げられました。そしてツアーの販売が再開されました。喜びのあまりエジプト人ガイド皆がにやけ顔を隠せず、いつもはクールでポーカフェイスのスフィンクスまでがピラミッドの周りを走り回っています！

一日も早く、一秒でも早く、いや、マッハのごとく！！日本の皆様がエジプトに来てくださることを首を長く————くして小躍りしながらお待ちしております。

# ガイド オブ・ザ イヤー

## エマード・エルガブリー

### 表彰状

2012年度 優秀ガイド表彰

最優秀

エマード エルガブリー 殿

あなたはガイド業務を通じてお客様に感動と満足を提供し、当社の企業活動に寄与されました。よってその功績に感謝しここに表彰いたします。

2014年2月24日





## 今だから話せる エジプト旅行裏話

これは編集長アブドジダンがエジプトの旅行会社で働いていた5年前の話です。

その日は、団体のお客さんを空港で迎える日でした。集合場所でお客さんの人数を確認していたのですがこの日は何度確認しても、一人足りなかったのです…。お子さんは居るのですがお父さんが居ないので、私は空港内に戻り探しました。

トイレなどを覗いても気配はないうろろしていると、銀行窓口付近で何やら沢山の人があつちやう。喧嘩のようです。興味があった私はお客さんのことを忘れ中に入ってみました。そうしたら、1人の日本人が喧嘩して居るではないですか！私のお客さんです！野次馬根性を出したお陰で見つけることが出来ました。

職員に事情を聞くと、彼が500ユーロの二セ札を使ったといいます。銀行側は、警察を呼んでしまいました。お客さんによると、ブラジルの友達が日本に来たときにお世話になった謝礼として500ユーロをくれたのを、今回のエジプト旅行で使おうと思ったと言います。二セ札とは知らずに銀行で両替をし、二セ札だと判明したのです。そのお客さんは留置所に入る事になってしまいました。子どもさんは同じツアー内の名乗り上げてくれた女性に任せることにしました。

お客さんと一緒にわたしは留置所に向か

いました。この日は木曜日の夜で、翌日の金曜日はエジプトは休日です。土曜日まで待たなければいけません。

お客さんが留置所に入ってる間、食事をしようと思っても、中に横暴な職員が居てお客さんの分まで食べてしまいます。お腹が空いたお客さんの話を聞き、差し入れをすることにしました。2人分用意しました。案の定、その差し入れの大きい方を職員にとられました。お客さんの分は確保出来ました。土曜日の朝まで、私も留置所の椅子に座って通訳をしたり、励ましたりして待ちました。土曜日のお昼に裁判所へ向かい、大使館の人も一緒に話し合いをして夕方にお客さんの釈放が決まりました。裁判所の人たちが日本人は二セ札を使わないと言ってくれたので助かりました。

ツアーはルクソールに向かっていたので、早速わたしは飛行機の子チケットの予約をしました。お客さんはすぐに私に抱きつき、「ありがとう！本当に！良かった」と喜びそれから耳元で「トイレ行きたい…」と心の底から囁きました。と聞くと、この3日間、ず～～～～～～と我慢していたのです。早くトイレに行きたかったそうです。お客さんは、通訳のお金をくれたのですが、二セ札ではないのかと心配をしているわたしにお客さんはお金は全てチェックしたから心配しないでと言いました。土曜深夜、私とお客さんは早朝のルクソールに向かう飛行機に乗るためにカイロ空港で待っていました。私はお客さんのチケット、パスポートを預かったままです。お客さんも私も今まで眠れなかったせいですぐ待合室で寝てしまいました。

しばらく寝て、起きた時に私は今まで起こった全てを忘れ、自分が何故ここに居るのか全く記憶にありませんでした。そこで、家に帰ろうと夜中の2時にタクシーを止め、そのまま乗ってまた寝てしまったのです！タクシーの運転手が街中に差し掛かる時に声をかけてくれました。その時、わたしは今までの出来事を全て思い出しました！お客さんを空港に残したまま帰ろうとして居る…。私は慌てて運転手にすぐに空港に戻るよう言いました。運転手からしたら、わたしはきっと変な人に見えたでしょう。

慌てて待合室に戻ると、お客さんはまだ寝ていました。ふー、間に合った。良かった！アルハムドゥリラー！（神のお陰様で！）と何度も心の中で唱えました。お客さんが目を覚ました時、「目が覚めた時居なかったけどどうして？」と聞いてきたので、わたしは平静を装い「あー。ごめんなさい。ちょっとトイレに行っていましたよ」と答えたら、お客さんは安心してくれたみたいです。危ない、危ない…。そんな事がありました。無事にお客さんは5時発の便でルクソールに旅立ちました。色々あったけど、お手伝いが出来て本当に良かったと思いました。

**みなさん、外国で紙幣を使う場合は、渡航前に本物かどうか是非チェックしておいてくださいね！**

# 大砂嵐より エジプト世界駅読者の皆様へ

新年あけましておめでとうございます。昨年は多くのご声援と励ましをいただき誠にありがとうございました。新しい年も皆様にとって健康で、それぞれの願いに近づく最良の一年でありますように、心よりお祈りします。

昨年はエジプトの家族と日本で会えて、本当に良かった。父は日本に来ることが長年の夢だったので、父の夢が叶ったのが何より嬉しいです。私が日本で一番好きな場所は九州で、特に海辺が大好き。九州に行くと、いつも夜に海辺を散策し、試合のこと、家族のこと、エジプトのこと、色々瞑想しているんですよ。いつか家族も案内してあげたいと思っています。

今年はエジプトと日本が近くなり、よりいっそう親交が深まる年になることを願っています。そしてエジプトに再び活気が訪れますように。日

本の政府の方々も、もっとエジプトに足を運んでいただけると良いですね。

私は日本という国が、エジプトと同じくらい愛する場所となっています。いずれは日本人のお嫁さんをもらうの？と色々な方々に聞かれるんですよ。遠くない将来日本人のお嫁さんが出来るかもしれません。それは、また次回話しましょう。

何より、今年も横綱を目指して全力で精進していきたいと思しますので、皆様からの変わらぬ応援をどうぞよろしくお願い致します。私もエジプト世界駅の配布人の一人なので、これからも一緒に応援していきましょう！

**大砂嵐金崇郎**



## あなたの身近に 古代エジプトを

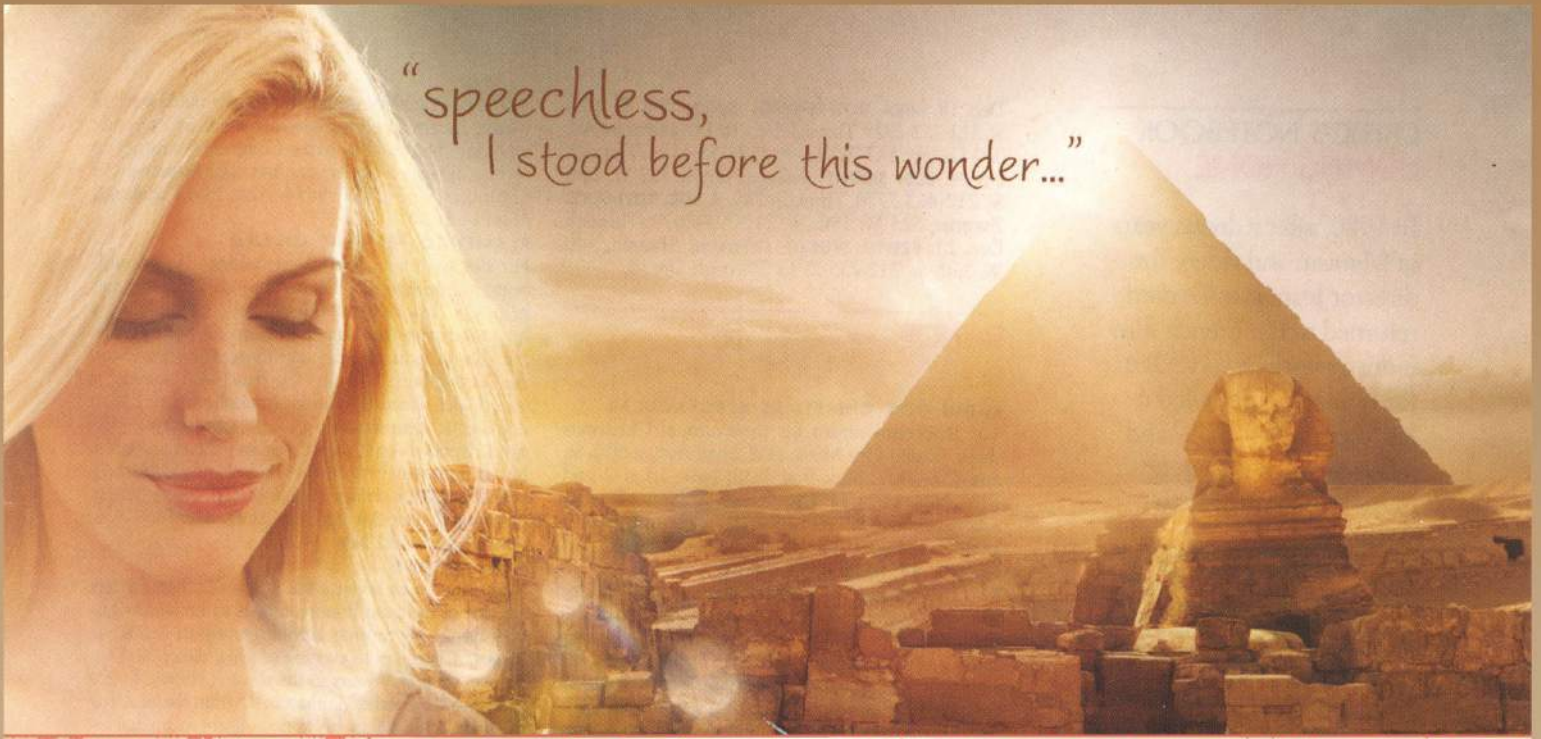
博物館レプリカ・神像のウェブショップ  
「すいびどう」で **検索**

**翠微洞**

<http://suibi-do.com/>



"speechless,  
I stood before this wonder..."



# Egypt

where it all begins

Luxor

Egyptian Tourist Authority  
[www.egypt.travel](http://www.egypt.travel)





背景写真: スフィンクス(イメージ) ©Waj Sutterstock.com

H.I.S.

# エジプトツアー

再開!

はじめました



ツタンカーメンのマスク

## 成田発着 再開! エジプト6日間

10.98万円~12.48万円

世界遺産ギザの3大ピラミッド& スフィンクス観光&クフ王ピラミッド入場!(1日300名限定)

出発日	旅行代金	燃油サーチャージ含む
1/3-12-26	10.98万円	(旅行代金/大人お1人様/2-3名1室利用)
1/27	11.48万円	成田空港施設使用料・空港保安料
2/6-14-16	11.98万円	及び海外空港諸税が別途必要
2/26, 3/2-5-14	12.48万円	(1人部屋追加代金:+2.5万円)

観光EY 階アマランテピラミッド等(ギザ) 昼朝3層2夕1 隣同行 機内15名 [日程]成田(21:20)発→機内1泊 ギザ3泊 機中1泊→成田(13:15)着 ■ツアーコード:THLCE0200-FL1

### Tour Point



ピラミッド



ピラミッドの前で民族衣装(ガラベヤ)を着て記念撮影ができます。

- ①ギザの3大ピラミッドとスフィンクス観光  
1日300名限定のクフ王ピラミッド内部入場付!
- ②ツタンカーメンの秘宝を堪能!たつぷり考古学博物館観光
- ③世界遺産 古代ピラミッド進化の軌跡が見られるメンフィス・サッカー・ダハシュール観光
- ④世界遺産 教会の多いオールドカイロ地区、迷路のようなハン・ハリリー市場などカイロ市内観光
- ⑤ギザ地区のデラックスクラスホテル(注1)にゆとりの3連泊!
- ⑥耳元から添乗員・ガイドの説明を聴くことができるイヤホンガイド付!

## 成田発着 悠久のエジプト8日間

19.9万円~21.9万円

エジプト縦断&豪華クルーズ!

出発日	旅行代金	燃油サーチャージ含む
1/14-28	19.9万円	(旅行代金/大人お1人様/2-3名1室利用)
1/21	20.4万円	成田空港施設使用料・空港保安料
2/4-11-25	20.9万円	及び海外空港諸税が別途必要
3/4-18	21.9万円	(1人部屋追加代金:+3.8万円)

観光QR 階2日アマランテピラミッド等(ギザ)、3日目~5日目船内泊、6日目メナハウスホテル(ピラミッドの見える部屋)、利用クルーズ船:アマルコ1 豪華5層4夕5 隣同行 機内15名 [日程]成田(22:20)発→機内1泊 ギザ1泊 クルーズ3泊 ギザ1泊 機中1泊→成田(16:55)着 ■ツアーコード:THLCE0201-FM1

### Tour Point



5つ星★★★★★

ラグジュアリークルーズ船(注1)  
豪華ナイル川クルーズ3連泊

夕ル=夜外観

移動もラクラク、優雅なナイル川クルーズをお楽しみください。

- ①ギザの3大ピラミッドとスフィンクス観光
- ②ツタンカーメンの秘宝を堪能!考古学博物館観光
- ③世界遺産ルクソール東岸・西岸観光
- ④大迫力のアブシンベル大・小神殿観光  
王家の谷ではツタンカーメン王の墓入場付!
- ⑤アスワンでエジプト神像観光やファルーカ遊覧も
- ⑥宿泊にもこだわり!最終日はピラミッド徒歩圏内のラグジュアリークラスホテル(注1)、メナハウスの「ピラミッドが見える部屋」に滞在!

### 安心・安全への取り組み

#### H.I.S. カイロ支店

H.I.S.カイロ支店には日本人スタッフが勤務!

24時間日本語で皆様の旅をサポートいたします。



H.I.S.カイロ支店スタッフ

#### 安全面をしっかりと確認

観光地、ホテル、バスなどの視察を行い、安全管理・警備体制などをチェックしています!

#### 現地支店が最新の情報収集

カイロに日本人駐在員が住むH.I.S.カイロ支店だからこそ、最新の状況を日々把握しています。

最新情報はカイロ支店ブログをCheck!  
<http://ameblo.jp/his-cairo/>

お申し込みはこちら▶▶▶

新宿本社(アフリカ・ヨーロッパ専門デスク)  
**03-5360-4881**

※必ずエジプト世界駅を見た目お伝え下さい。

名様で利用時の大人お1人様の代金です。●1人参加の場合は別途追加代金が必要。相部屋不可。●スケジュールは2014年11月25日現在。天候・交通・その他事情により変更となる場合があります。●写真は全てイメージです。●航空会社の申請により燃油サーチャージの増減又は廃止があった際も旅行代金の変更はございません。(注1)利用ホテルのグレードは当社基準によります。詳しい旅行条件を説明した書面をお渡ししております。事前にご確認の上、お申し込み下さい。