

だい
第 12 課

べんとう
お弁当、おいしそうですね



にほんの食べ物を食べたことがありますか？ どうでしたか？

Have you ever eaten Japanese food? How was it?



1. 辛そうな料理ですね

Can-do+
39

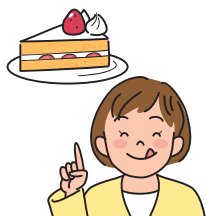
たものみみめかんいんしょうい
食べ物を見て、見た目から感じた印象を言うことができる。
Can give your impressions about the appearance of food.

1 ことばの準備

Preparation for the words

あじ
【味】

a. 甘い



b. 辛い



c. すっぱい



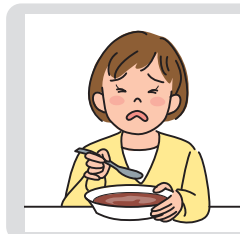
d. しよっぱい



e. 苦い



f. 味がこい



g. 味がうすい



h. おいしい



i. まずい



(1) 絵を見ながら聞きましょう。🔊 12-01

Listen while looking at the illustrations.

(2) 聞いて言いましょう。🔊 12-01

Listen and repeat the words.

(3) 聞いて、a-i から選びましょう。🔊 12-02

Listen and choose from a-i.

第12課 お弁当、おいしそうですね

2 ^{かいわ} ^き 会話を聞きましょう。

Listen to the dialogs.

▶ ^{しょくば} ^{ひるやす} 職場の昼休みに、^{ひと} ^も ^き ^た ^{もの} ^み ^{はな} ほかの人が持って来た食べ物を見て話しています。

The people are each looking at the food someone else brought and talking about it during a lunch break at work.

(1) ^{あじ} ^い 味について言うとき、^{つか} どんなことばを使っていますか。1 の a-i から ^{えら} 選びましょう。

What did the person say about the taste? Choose from a-i of 1.

<p>① ^{べんとう} お弁当  12-03</p> 	<p>② カレー  12-04</p> 	<p>③ チョコレートバナラ クリームラテ  12-05</p> 	<p>④ みかん  12-06</p> 

(2) ^{かくにん} ことばを確認して、もういちど ^き 聞きましょう。  12-03 ~  12-06

Check the words and listen to the dialogs again.

^{にわ} 庭 garden | とれる pick


 かたち ちゅうもく
形に注目

(1) 音声を聞いて、_____にことばを書きましょう。🔊 12-07
 Listen to the recording and fill in the blanks.

A: そのお弁当、おいし_____ですね。

B: あ、これですか? _____ですよ。

A: それ、辛_____料理ですね。

B: 私の国のカレーです。あまり_____ですよ。

へー、甘_____ですね。

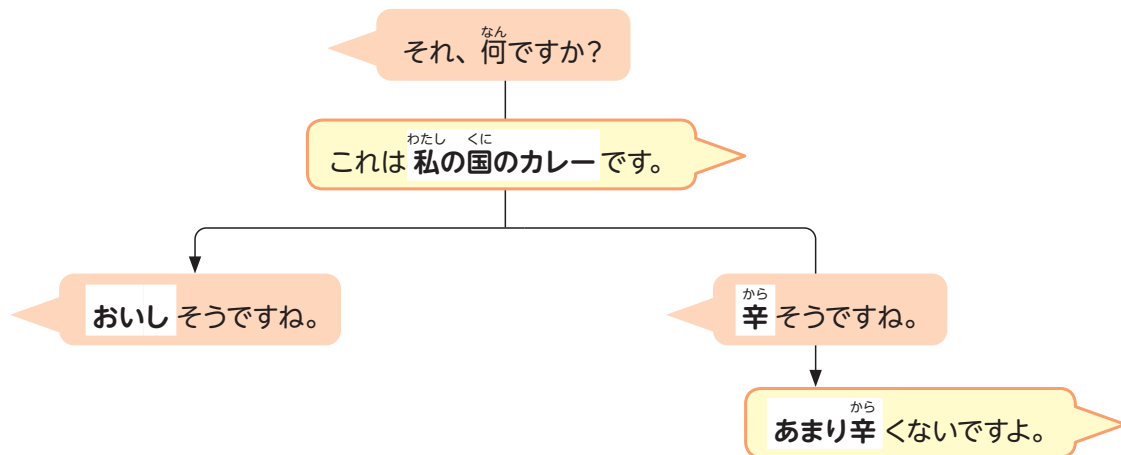
まだ、ちょっとすっぱ_____ですね。

! 見た目の印象を言うとき、どんな形を使っていましたか。➡ 文法ノート ① ②
 What expression was used to describe the impression from the appearance?

(2) 形に注目して、会話をもういちど聞きましょう。🔊 12-03 ~ 🔊 12-06
 Focus on the expressions used and listen to the dialogs again.

3 た 物 の いんしょう はな
食べ物の印象を話しましょう。

Talk about your impression of a food.



- (1) 会話を聞きましょう。 12-08 12-09

Listen to the dialogs.

- (2) シャドーイングしましょう。 12-08 12-09

Shadow the dialogs.

- (3) **2** の会話の内容で、練習しましょう。

Have a practice conversation using the contents of **2**.

- (4) ロールプレイをしましょう。

みんなで食事をしています。お互いの料理について話しましょう。

Role-play this situation. You are having a meal with other people. Talk about what you are each eating.



2. あま 甘くておいしいですね

Can-do 40

食べ物^{た もの}をすすめられたとき、食べて感想^{た かんそう い}を言うことができる。
Can comment about the recommended food after eating it.

1 かいわ 会話を聞きましょう。

Listen to the dialogs.

▶ よにん 4人が、ほかの人^{ひと}と一しょにご飯^{はん}を食べています。

The four people are each having a meal with someone else.

(1) ①-④^たを食べた人は、それについてどう言^いっていますか。メモしましょう。

What did each person say about their food ①-④? Take notes.

	① 12-10	② 12-11	③ 12-12	④ 12-13
	たまごや 卵焼き	この お好み焼き	うめぼし 梅干し	すき焼き なま たまご 生の卵
どう?				

(2) もういちど聞^ききましょう。

さらにすすめられたとき、どうしましたか。食^たべるときは○、食^たべないときは×を書^かきましょう。

Listen to the dialogs again. What did each person do when they were asked to eat some more? Write ○ if the person accepted, and write × if the person declined.

	① 12-10	② 12-11	③ 12-12	④ 12-13
	たまごや 卵焼き	この お好み焼き	うめぼし 梅干し	すき焼き
食 ^た べた?			—	

(3) ことば^{かくにん}を確認して、もういちど聞^ききましょう。 12-10 ~ 12-13

Check the words and listen to the dialogs again.

もう1つ ^{ひと}another one | お腹^{なか}がいっぱい be full | どんどん more


 かたち ちゅうもく
形に注目

(1) 音声おんせいを聞いて、き_____にことばかを書きましよう。🔊 12-14
 Listen to the recording and fill in the blanks.

たまごや
 (卵焼き) _____ おいしいですね。

うめぼ
 (梅干し) _____、ちょっとにがて苦手です。

よかったら、このたまごや卵焼き、た食べて_____。

うめぼ梅干し、た食べて_____？

_____ どうですか？

_____ た食べる？

じゃあ、もうひと1つ_____。

_____ ですよ。もうお腹が_____ ですよ。

! かんそう感想を言うとき、どんな形かたちを使つかっていましたか。➡ ぶんぽう文法ノート ③
 What expression was used by the person to describe their impression?

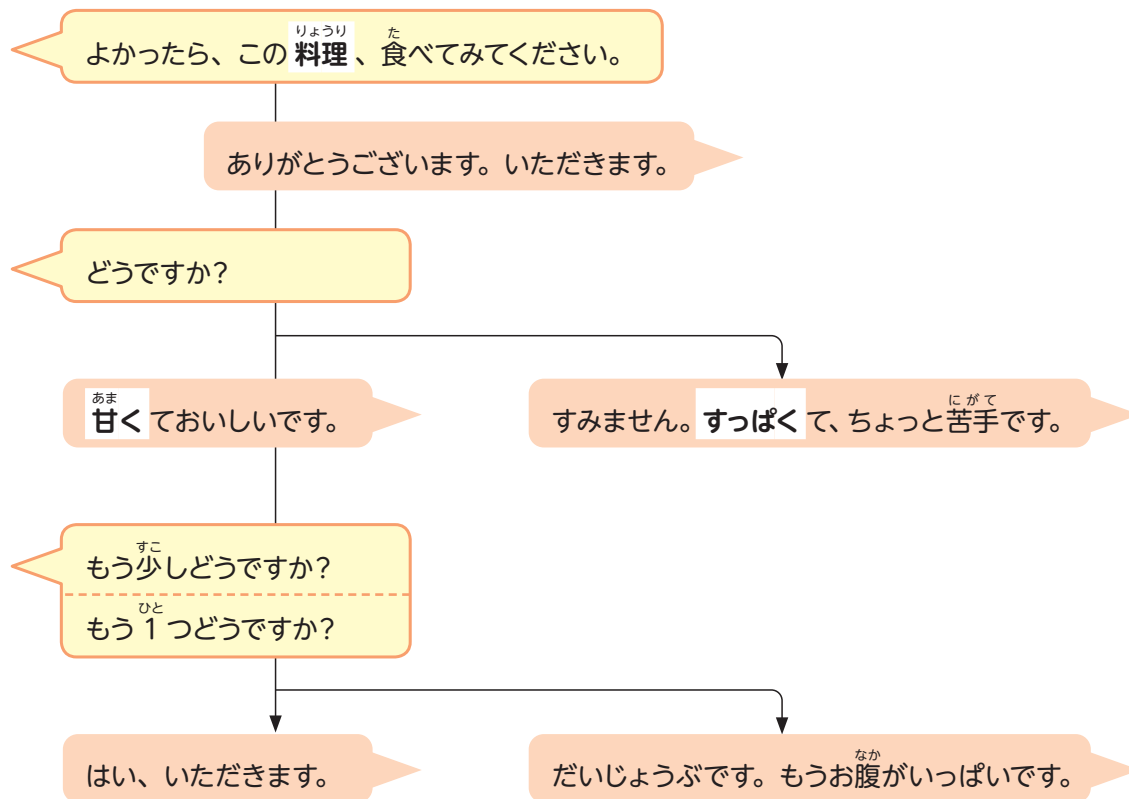
! た食べ物ものをすすめるいとき、どう言いっていましたか。➡ ぶんぽう文法ノート ④
 What expression was used to offer someone food?

! うすすめを受けるとき/断ことわるとき、どう言いっていましたか。
 What expression was used to accept or decline the offer?

(2) かたち形ちゅうもくに注目して、かいわ会話をもういちど聞ききましょう。🔊 12-10 ~ 🔊 12-13
 Focus on the expressions used and listen to the dialogs again.

2 た もの かんそう い
食べ物の感想を言いましょう。

Describe your impressions of the food.



- (1) かいわ き
-
- 会話を聞きましょう。🔊 12-15 🔊 12-16 🔊 12-17

Listen to the dialogs.

- (2) シャドーイングしましょう。🔊 12-15 🔊 12-16 🔊 12-17

Shadow the dialogs.

- (3) ロールプレイをしましょう。

ふたり 2人でいっしょに食事をしています。ひとり た もの 1人が食べ物をすすめましょう。もうひとり た かんそう 1人は、食べた感想を
い 言いましょう。食べ物、お互いが知っているものにしましょう。

Role-play this situation. You are having a meal together. One person recommends a particular food to the other person. The other person describes their impressions after eating it. Be sure to pick food that you are both familiar with.



3. たまご りょうり 卵の料理です

Can-do
41

りょうり 料理について、あじ 味や材料などを 質問したり、しつもん 質問に こと 答えたりすることができる。
Can ask or answer questions about the taste, ingredients, etc. of dishes.

1 かいわ き 会話を聞きましょう。

Listen to the dialog.

▶ もり 森さんとランさんが、わしょく 和食の レストランで しょくじ 食事をしています。

Mori-san and Lan-san are having a meal at a Japanese restaurant.



(1) はじめに、スクリプトを見ないで会話を聞きましょう。🔊 12-18

「茶碗蒸し」はどんな料理ですか。どんな味ですか。

First, listen to the dialog without looking at the script. What kind of a dish is 茶碗蒸し? How does it taste?

どんな料理?	() の料理 () に似ている
どんな味?	

(2) スクリプトを見ながら聞きましょう。🔊 12-18

「茶碗蒸し」の材料は何ですか。

Listen to the dialog again. This time, follow along with the script. What are the ingredients of 茶碗蒸し?

ざいりょう
材料

ラン：これは何ですか？

もり 森：茶碗蒸し。卵の料理です。

プリンに似てますが、甘くなくて、おいしいですよ。

だしを使います。

ラン：だし？

もり 森：えーと、まあ、日本のスープかな。

ラン：へー。中に何が入ってますか？

もり 森：鶏肉とか、エビとか、きのこが入ってます。

ときどき、銀杏も入れますよ。

ラン：わあ、いいにおい。いただきます。

もり 森：味は、うすくないですか？

ラン：おいしいです。

もり 森：よかった。



プリン pudding | スープ soup | きのこ mushroom | 銀杏 ginkgo nuts | 入れる put in

いいにおい smells good


**かたち ちゅうもく
形に注目**

(1) ^{おんせい き} 音声を聞いて、^か _____ にことばを書きましょう。🔊 12-19
Listen to the recording and fill in the blanks.

プリンに似てますけど、甘^{あま} _____、おいしいですよ。

^{とりにく} 鶏肉とか、エビとか、きのこ^{こと}かが _____。

ときどき、^{ぎんなん} 銀杏も _____ よ。

A: 味^{あじ}は、うす _____ ?

B: おいしいです。

❗ ^{あじ せつめい} 味を説明するとき、^{ひょうげん つか} どんな表現を使っていましたか。➡ ^{ぶんぽう} 文法ノート ③
What expression was used to explain the taste?

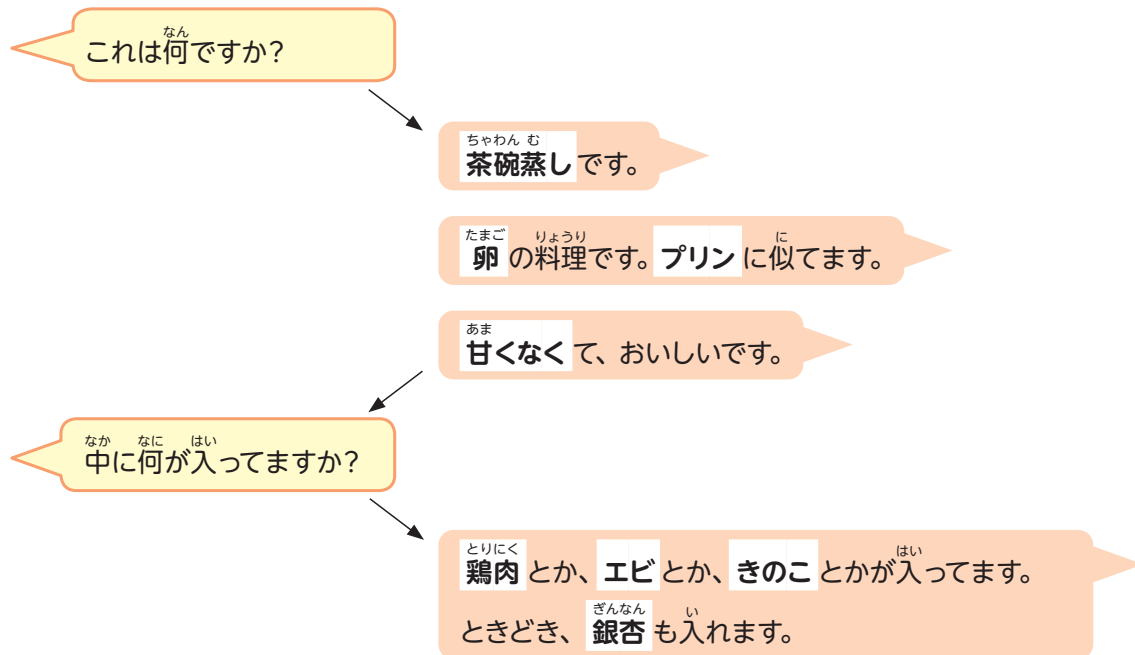
❗ ^{ざいりょう せつめい} 材料を説明するとき、^い どう言っていましたか。➡ ^{ぶんぽう} 文法ノート ⑤
What expression was used to explain the ingredients?

❗ ^{あじ} 「味は、うすくないですか?」は、^{き も しつもん おも} どんな気持ちで質問していると思いますか。➡ ^{ぶんぽう} 文法ノート ⑥
When the person said, 味は、うすくないですか?, what do you think they were feeling?

(2) ^{かたち ちゅうもく} 形に注目して、^{かいわ} 会話をもういちど聞きましょう。🔊 12-18
Focus on the expressions used and listen to the dialog again.

2 りょうり あじ ざいりょう はな
料理の味や材料について話しましょう。

Talk about the taste of the dishes and ingredients.



(1) 会話を聞きましょう。🔊 12-20

Listen to the dialog.

(2) シャドーイングしましょう。🔊 12-20

Shadow the dialog.

(3) 上の例を見ないで、「茶碗蒸し」の例で練習しましょう。

Practice using the example of 茶碗蒸し without looking at the above example.

(4) 自分の国の料理について話しましょう。言いたいことが日本語でわからないときは、調べましょう。

Talk about the dishes from your country. If you do not know what to say in Japanese, try to look it up.



4. カップ焼きそばの作り方

Can-do
42

インスタント食品などの作り方の説明を読んで、手順を理解することができる。
Can read and understand cooking instructions for making instant food.

1 インスタント食品の作り方を読みましょう。

Read the following instructions for making an instant meal.

▶ カップ焼きそばの作り方を読んでいます。

You are reading instructions for making instant yakisoba.

(1) 作り方は、どこに書いてありますか。印をつけましょう。

Mark where the cooking instructions are written.

王道 ソース焼きそば

調理方法

- ①フタをはがし、ソース、かやく、ふりかけを取り出します。
- ②かやくをめんの上にあけ、熱湯を内側の線まで注ぎ、フタをします。
- ③3分待ちます。
- ④湯切り口からお湯をすてます。
- ⑤ソースをかけて、よく混ぜます。
- ⑥ふりかけをかけて、できあがり。

栄養成分表示 1食 (1)

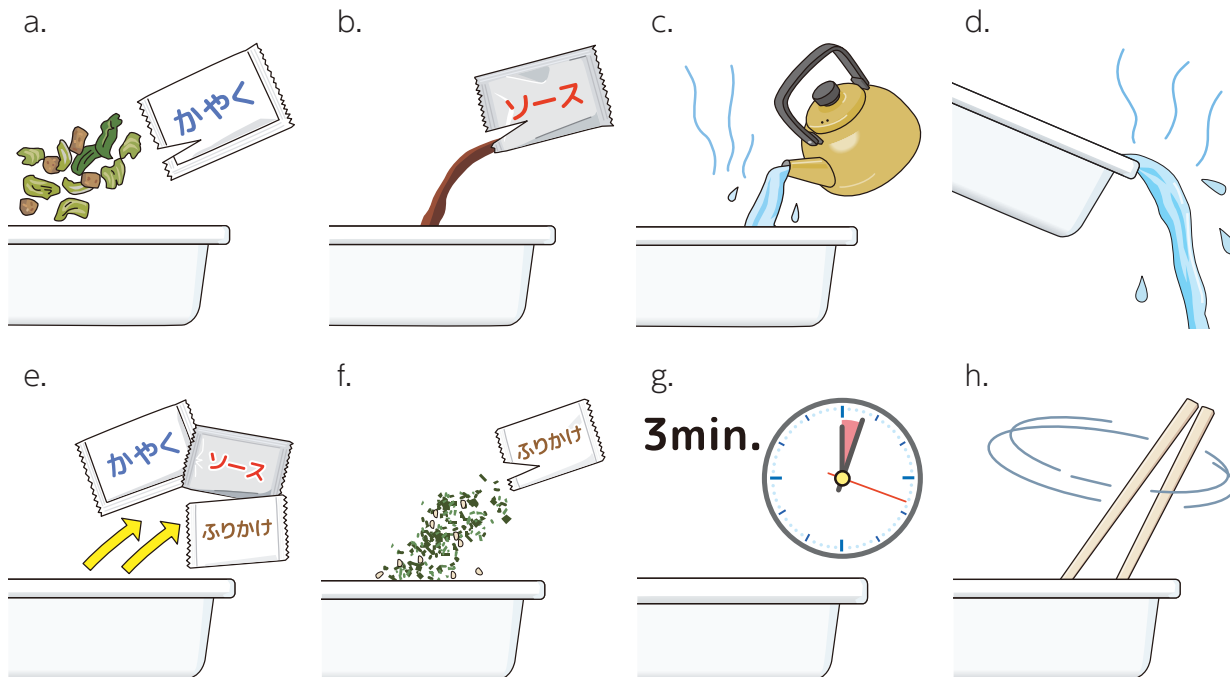
熱量：512kcal
たんぱく質：9.1g
脂質：25.7g
炭水化物：62.5g
食塩相当量：3.7g

名称：即席カップめん／原材料名／油揚げめん（小麦粉、植物油脂、食塩、しょうゆ、香辛料）、ソース（糖類、たん白加水分解物、ポークエキス、植物油脂）、かやく（キベツ、味付け鶏ひき肉、ごま、香辛料、アオサ）、ふりかけ（青のり）、カラメル色素、調味料（アミノ酸等）、酸味料、炭酸 Ca、乳化剤、かんすい、香料、酸化



(2) つく かた よ 作り方を読んで、a-h を順番に並べましょう。 じゆんばん なら

Read the cooking instructions and arrange a-h in order.



1	2	3	4	5	6	7	8

大切なことば

 調理方法 ちようりほうほう cooking instructions | フタ ふた lid | 取り出す と だす take out | めん めん noodles | 熱湯 ねつとう boiling water

 注ぐ そそ pour | お湯 ゆ hot water | 捨てる す discard | かける かける sprinkle | 混ぜる まぜる mix

ちょうかい
聴解スクリプト1. から りょうり
辛そうな料理ですね

① 12-03

A：そのお弁当^{べんとう}、おいしそうですね。B：あ、これですか？ おいしいですよ。駅前^{えきまえ}のコンビニで買^かいました。A：へー。じゃ、今度^{こんど}、買^かってみます。

② 12-04

A：わー、それ、から りょうり
辛そうな料理ですね。B：これですか？ わたし^{わたし} くに
私の国のカレーです。あまり辛^{から}くないですよ。

A：そうなんですか。

③ 12-05

A：それ、なん
何ですか？

B：これ？ これは、チョコレートバナラクリームラテ。

A：へー、あま
甘そうですね。

④ 12-06

A：みかん、ひと
1つどう？ うちの庭^{にわ}でとれたのよ。

B：じゃあ、いただきます。でも、まだ、ちょっとすっぱそうですね。

A：そんなことないわよ。あま
甘いわよ。B：あ、ほんとう
あま
本当だ。甘い。

2. ^{あま}甘くておいしいですね①  12-10A : よかったら、この^{たまご}卵焼き、^た食べてみてください。B : ありがとうございます。……あ、^{あま}甘くておいしいですね。A : もう^{ひと}1つどうですか？B : じゃあ、もう^{ひと}1ついただきます。②  12-11A : お好^{この}み焼き、どう？ おいしい？B : はい、おいしいです。^{わたし}私の^{くに}国の^にパインセオに似ています。A : もう^{すこ}少し^た食べる？B : あ、だいじょうぶです。もう^{なか}お腹がいっぱいです。③  12-12A : それ、何^{なん}ですか？B : これ？ ^{うめ}梅干し。^た食べてみる？

A : はい。

B : どう？

A : う、……すみません。すっぱくて、ちょっと^{にが}苦手です。

B : あ、そう。

④  12-13A : すき^す焼き、おいしいですね。B : よかった。ど^たんどん食べてください。

A : はい。

B : ^{たまご}卵は^{つか}使わないんですか？A : あ、^{なま}生の^{たまご}卵はちょっとだめです。すみません。

漢字のことば

1 読んで、意味を確認しましょう。

Read and check the meaning of the following kanji.

たまご 卵	卵	卵	あじ 味	味	味
りょうり 料理	料理	料理	あま 甘い	甘い	甘い
ゆ お湯	お湯	お湯	から 辛い	辛い	辛い
ちょうり ほうほう 調理方法	調理方法	調理方法	にがて 苦手(な)	苦手	苦手
すこ 少し	少し	少し			

2 _____ の漢字に注意して読みましょう。

Read the following and pay careful attention to the kanji with _____.

- ① 調理方法はここを見てください。
- ② お湯はここまで入れてください。
- ③ この料理は、卵を使っています。
- ④ 甘いものは苦手です。
- ⑤ A：味はどうですか？
B：ちょっと辛いですね。でも、おいしいです。
- ⑥ お好み焼き、もう少し食べる？

3 上の _____ のことばを、キーボードやスマートフォンで入力しましょう。

Enter the words with _____ above using a keyboard or smartphone.

ぶんぼう
文法ノート

①

ナA-		そうです
イA-		

そのお弁当^{べんとう}、おいしそうですね。

Your bento looks delicious.

- This expression is used to indicate an intuitive judgment from appearance. In this lesson, it is used to comment on the taste of dishes and food from their appearance such as おいしそう (looks delicious) and 辛^{から}そう (looks spicy). In the examples below, the person says すっぱ^{から}そう (looks sour) when looking at a slightly green orange. However, the person does not know if the orange is sour or not without actually eating it.
- Take い from イ-adjectives and take な from ナ-adjectives to connect to ~そうです. This lesson only covers the examples that connect to イ-adjectives, but it can also connect to ナ-adjectives such as 元氣^{げんき}そうです (looks fine) and 大変^{たいへん}そうです (looks hard).
- ・ 見た目からの、直感的な判断を表します。この課では、料理や食べ物について、見た目から「おいしそう」「辛^{から}そう」など味についてコメントするときに使っています。下の例では、まだ少し青いみかんを見て「すっぱ^{から}そう」と言っていますが、実際に食べないとすっぱいかどうかはわかりません。
- ・ イ形容詞の場合は「い」をとって、ナ形容詞の場合は「な」をとって「～そうです」に接続します。この課ではイ形容詞に接続する例だけを取り上げますが、「元氣^{げんき}そうです」「大変^{たいへん}そうです」のようにナ形容詞にも接続します。

【例】 ▶ A：みかん、ちょっとすっぱ^{から}そうですね。
This orange looks a bit sour.

B：そんなことないわよ。甘い^{あま}わよ。
No, it is not. It is sweet.

②

ナA-		そうなN
イA-		

それ、辛^{から}そう^{りょうり}な料理^{りょうり}ですね。

This looks like a spicy dish.

- ~そうです can also be used to qualify nouns. In this case, you say ~そうなN. You can also say その料理^{りょうり}、辛^{から}そうですね instead of それ、辛^{から}そう^{りょうり}な料理^{りょうり}ですね。
- ・ 「～そうです」は、名詞を修飾することもできます。そのときは、「～そうなN」となります。「それ、辛^{から}そう^{りょうり}な料理^{りょうり}ですね。」は、「その料理、辛^{から}そうですね。」と言うこともできます。

【例】 ▶ おい^{れい}しそう^{れい}なケーキですね。
The cake looks delicious.

3

イA-くて、～
イA-くなくて、～

この^{たまごや}卵焼き、^{あま}甘くて、おいしいですね。
This omelet is sweet and tasty.

^{ちawanむ}茶碗蒸し、^{あま}甘くなくて、おいしいですよ。
Chawanmushi is delicious because it is not sweet.

- Lesson 5 explains that ～くて is used with イ-adjectives when listing two or more adjectives. ～くて、～ can also be used when the previous adjective describes a reason for the next sentence. In this example, the reason for ^{たまごや}卵焼きがおいしい is cited as ^{あま}甘い.
- The negative-form is ～くなくて. In this example, the reason for ^{ちawanむ}茶碗蒸しがおいしい (Chawanmushi is delicious) is cited as ^{あま}甘くない (not sweet).
- 第5課では、2つ以上の形容詞を並べるときに、イ形容詞の場合は「～くて」の形を使うことを勉強しました。「～くて、～」は、単純な並列だけではなく、前の形容詞が、後ろにくる文の理由を表すことができます。ここでは、「卵焼きがおいしい」理由として、「甘い」ことを挙げています。
- 否定の場合は、「～くなくて」となります。ここでは、「茶碗蒸しがおいしい」という理由に、「甘くない」ことを挙げています。

[例] ^{れい} ▶ ^{うめぼ}梅干しはすっぱくて、^{にがて}苦手です。
I am not a fan of *umeboshi* because they are too sour.

▶ この^{りょうり}料理は^{から}辛くなくて、^こ子どもも^た食べることができます。
This dish is also suitable for children because it is not spicy.

4

V-てみます

よかったら、この^{たまごや}卵焼き、^た食べてみてください。
If you'd like, please try some of this omelet.

- V-てみます (V-てみる) is used when you are trying a new activity or a new product to see how it is. In this example, V-てみてください is used to offer food.
- Lesson 10 explains that V-てみたいんですが… is used to communicate a wish and to ask about it, when the person wants to try something new for the first time.
- Other expressions using V-てみます include ^い行ってみませんか? (Would you like to go?), ^い行ってみる? (Do you want to go?), ^い行ってみたい (I would like to go), and ^い行ってみます (I will go).
- 「V-てみます (V-てみる)」は、はじめてのことやものについて、どんなものか知るために、試してみるときに使う言い方です。ここでは、「V-てみてください」の形で、食べ物すすめるときに使っています。
- 第10課では、はじめてのことや新しいことを試したいときに、その希望を伝えて相談する言い方「V-てみたいんですが…」を勉強しました。
- ほかに、「V-てみます」を使った表現には、「行ってみませんか?」「行ってみる?」「行ってみたい」「行ってみます」などの言い方があります。

- 【例】 ▶ A: 梅干し、食べてみる?
Do you want to try some *umeboshi*?
- B: はい。いただきます。
Yes, please.
- ▶ 今度、お寿司を作ってみます。
I will make sushi next time.

5

Intransitive verbs / Transitive verbs 自動詞・他動詞

鶏肉とか、エビとか、きのこが入っています。
It contains chicken, shrimp, and mushroom.

ときどき、銀杏も入れますよ。
It also contains ginkgo nuts sometimes.

- There are two types of verbs: intransitive verbs and transitive verbs. Transitive verbs are used to describe when a person performs an act intentionally, such as ご飯を食べる (eat a meal) and ドアを閉める (close the door). In contrast, intransitive verbs are used when focusing on an event, not the person who performs the act, such as 雨が降る (rain falls) and ドアが閉まる (a door closes).
- This is an example of a sentence of an intransitive verb paired with a transitive verb. 入る (contain) is an intransitive verb, and 入れる (put in) is a transitive verb.
- “The intransitive verb’s テ-form+います” is used to describe a state. ～が入っています is used to explain objectively what ingredients are in a dish. In contrast, ～を入れます is used to describe that the ingredients are used intentionally.
- 動詞には、自動詞と他動詞の区別があります。他動詞は、「ご飯を食べる」「ドアを閉める」のように、人が意図的にその行為をすることを表します。それに対して、自動詞は、「雨が降る」「ドアが閉まる」のように、だれがその行為をしたかではなく、出来事に焦点を当てて言うときに使います。
- ここでは、自動詞と他動詞が対になっている例を取り上げます。「入る」が自動詞、「入れる」が他動詞です。
- 「自動詞のテ形+います」は状態を表します。「～が入っています」は、料理にどんな具材が入っているかを客観的に説明するときに使われます。それに対して、「～を入れます」は、そうしようとして入れることを表します。

【例】 ▶ すき焼きには牛肉、豆腐、ねぎが入っています。
Sukiyaki contains beef, tofu, and green onion.

ときどき、しいたけを入れます。
I put in *shiitake* mushrooms sometimes.

- ▶ A: 肉が焼けましたよ。食べてください。
The meat is done grilling. Please eat.
- B: いただきます。
Thank you.
- A: 次は何を焼きますか?
What should I grill next?

◆ Intransitive verbs / transitive verbs 自動詞・他動詞

intransitive verbs 自動詞	transitive verbs 他動詞
はい 入る contain	い 入れる put in
や 焼ける done grilling	や 焼く grill
に 煮える done simmering	に 煮る simmer

Intransitive verbs take a “NがV” sentence pattern. Transitive verbs take a “(personが) NをV” sentence pattern.
自動詞は「NがV」、他動詞は「(人が) NをV」になります。

⑥

イA- くないですか？

あじ
味は、うすくないですか？

Isn't the taste too plain for you?

- This expression is used to express a concern and ask if someone is okay. In this example, it is used to ask about taste. The person asks because they are concerned that other people who are not used to eating Japanese dishes feel the taste is too plain.
- Other expressions include 難しく(むずか)くないですか？ (Isn't it too difficult?) and 寒く(さむ)くないですか？ (Isn't it too cold?).
- 心配なことについて、だいじょうぶかどうかを確認するときの言い方です。ここでは、味について質問するときに使っています。日本料理は、食べ慣れていない人にとっては味がうすいと思われることがあるので、心配して、このように質問しています。
- ほかに、「難しく(むずか)くないですか？」「寒く(さむ)くないですか？」などの言い方があります。

【例】 ▶ A：わさび、辛(から)くないですか？
Isn't wasabi too spicy for you?

B：だいじょうぶです。わさび、大好き(だいす)ですから。
I am fine. I love wasabi.

日本の生活
TIPS● べんとう
お弁当 Obento

You can buy an obento (lunch box) at a convenience store, supermarket, or obento shop. Some people make one at home and bring it to school or work. Rolled omelets, fried food, hamburger, and potato salad are common side dishes in a lunch box. Taste and appearance are important in preparing an obento. Using food with various colors is also important. For example, red tomatoes, yellow rolled omelets, green vegetables, white rice, and black seaweed or sesame seeds. There are many kinds of obento goods which are used to decorate the side dishes in a cute way.

お弁当はコンビニやスーパー、お弁当屋さんなどで買うこともできますし、家で作って会社を持って行く人もいます。お弁当の人気のおかずは、卵焼き、からあげ、ハンバーグ、ポテトサラダなどです。日本のお弁当は、味だけでなく、見た目も重視することが多く、赤いトマト、黄色い卵焼き、緑の野菜、白いご飯、黒いのりやゴマなどで、色のバランスを考えます。また、おかずをかわいく彩るための「お弁当グッズ」も、たくさんの種類が売られています。

● たまごや
卵焼き Tamago-yaki

Tamago-yaki (rolled omelet) is a common home-cooked dish. It is eaten for breakfast and in obento meals. To make *tamago-yaki*, stir eggs well, add salt, soy sauce, *mirin*, sugar, soup broth, or other seasoning. Slowly pour the egg into a frying pan with oil and fry the egg while rolling it. People flavor their rolled omelets in various ways. In the Kanto region, people usually like a sweet rolled omelet. In the Kansai region, people usually like a savory rolled omelet. Many different ingredients can be used. For example, green onions, spinach, *shirasu* (young sardines), and *mentaiko* (spicy cod roe).

卵焼きは日本人にとって定番の家庭料理です。朝ご飯にもよく出されますし、お弁当にもよく入っています。作り方は、よく溶いた卵に塩やしょうゆ、みりん、砂糖、出し汁などで味をつけてから、油を引いたフライパンに少しずつ卵を流し入れて、丸めるように焼いていきます。味付けは家庭によって違いますが、関東では砂糖を使った甘めの味付けが、関西では出し汁を使った甘くない味付けが好まれるようです。また、中にねぎやほうれん草、しらすや明太子など、いろいろな食材を入れたバリエーションもあります。

● このや
お好み焼き Okonomiyaki

Okonomiyaki (Japanese-style pancake) is made with cabbage, meat, seafood, and other ingredients. These ingredients are added to flour and water (batter). Then, it is cooked on a griddle. Kansai-style *okonomiyaki* is made by mixing the batter with the ingredients before grilling. Hiroshima-style *okonomiyaki* is made by layering the batter and ingredients on the griddle without mixing them first. At *okonomiyaki* restaurants in Osaka and Hiroshima, the restaurant staff will cook the *okonomiyaki* for you. In contrast, in Tokyo, the customers usually grill *okonomiyaki* on griddles at their own tables.



You can also make it at home. Microwaveable *okonomiyaki* is easy to find because you can buy it frozen at a convenience store or supermarket.

お好み焼きは、小麦粉を水で溶いた生地、キャベツと、肉、魚介類などの具を入れ、鉄板で焼いた料理です。生地と具を混ぜてから焼く関西風と、混ぜないで重ねて焼く広島風があります。また、大阪や広島のお好み焼き屋では、店の人が焼いてくれますが、東京のお好み焼き屋では、客が自席の鉄板で自分で焼いて食べるのが一般的です。

お店で食べるだけでなく、家で作ることもあります。コンビニでは、冷凍のお好み焼きも売られていて、電子レンジを使えば温めるだけで、気軽にお好み焼きを食べることができます。

▶ この や つく かた お好み焼きの作り方 How to make okonomiyaki

1.



Mix batter and ingredients in a bowl well.

ボウルに入った生地と具をよく混ぜる。

2.



Spread oil on a griddle and pour the mixture on it.

鉄板に油を引き、鉄板の上に生地をのばす。

3.



After the top side is dry, use a spatula to flip the *okonomiyaki*.

表面が固まってきたら、へらを使って裏返す。

4.



Wait a few minutes, and then flip the *okonomiyaki* over again.

しばらく経ったら、もう一度裏返す。

5.



Pour sauce over it.

ソースを塗る。

6.



Add mayonnaise, bonito flakes, and dried seaweed.

お好みでマヨネーズをかけ、鰹節と青のりを振りかけて、できあがり。

● や すき焼き Sukiyaki

Sukiyaki is a hotpot made by grilling thin pieces of beef with vegetables and other ingredients. It is seasoned with soy sauce and sugar. *Sukiyaki* is often made with Chinese cabbage, konjac noodles, tofu, *enoki* mushrooms, and green onions. It is typically eaten by dipping it in raw egg. Ingredients for *sukiyaki* can be different in different regions. It is a special dish because it uses high quality beef. It can get expensive if it is eaten at a restaurant. However, you can eat cheap and simple *sukiyaki* at beef bowl restaurants.

薄く切った牛肉を、野菜などといっしょに焼き、しょうゆや砂糖で味付けした鍋料理です。牛肉以外の具材には、地域ごと、家庭ごとに違いはありますが、白菜、糸こんにゃく、豆腐、えのき、ねぎなどが使われます。食べるときに、生卵につけて食べるのが一般的です。高級な牛肉を使うことから、一般家庭で食べる場合は、日常的な食事ではなく、「ごちそう」というイメージがあります。レストランで食べるとかなり高い値段になりますが、牛丼のチェーン店など、簡単なすき焼きを安く食べられるところもあります。



● 茶碗蒸し Chawan-mushi

Chawan-mushi (steamed egg custard with assorted ingredients) is often served as part of a course meal. It is also sometimes served as a side dish. It is made by adding soup stock to stirred eggs, other ingredients, and then steamed. The other ingredients could include chicken, *kamaboko* (boiled fish paste), shiitake mushrooms, *enoki* mushrooms, ginkgo, shrimp, and more. It is eaten with a spoon because it is similar to pudding. Please do not use chopsticks to eat it.



茶碗蒸しは、和食のコースなどの一部として、よく出される料理です。すしなどの付け合わせや、サイドメニューとして出されることもあります。卵を溶いたものに出し汁を加え、具を入れて蒸して作ります。具には、鶏肉、かまぼこ、しいたけ、えのき、銀杏、エビなどを入れます。プリンに似てやわらかいので、スプーンを使って食べます（お箸は使いません）。

● だし Dashi



Dashi is the core flavor of Japanese cuisine. It is made by slowly boiling dried bonito flakes, kelp, dried sardines, shiitake mushrooms, and other ingredients in water and extracting the soup stock. The word *dashi* is the shortened form of 煮出し汁, and written with the kanji 出汁. It is sometimes called 出し汁.

It is difficult to create *dashi* from scratch while cooking. In most households, one uses *Dashi no Moto* (instant *dashi*), which can be quickly made by adding powdered *dashi* to hot water.

だしは、鰹節、昆布、煮干し、しいたけなどの食材を煮てその成分が溶け出したスープで、日本料理の味付けの基本です。だしは「煮出し汁」が短くなったことばで、漢字で「出汁」と書きます。「出し汁」という言い方をすることもあ

ります。

料理を作る際に、食材を煮てだしを取ることは手間がかかるため、家庭では、粉末状の、お湯に溶かしてすぐに使える「だしの素」を使うことも多くなっています。

● カップ焼きそば Instant cup yakisoba

Instant cup noodles can be eaten three to five minutes after adding hot water to it. It was created in Japan in 1971. Many people around the world eat it. You can find many different kinds. For example, ramen and udon. Instant cup *yakisoba* is known for pouring out the hot water after the noodles become soft. They are cheap and can be stored for a long time. So, they are useful in case of an emergency.



お湯を注いで3～5分待てば食べられるカップ麺／カップヌードルは、1971年に日本で生まれ、現在は世界に広がっています。カップラーメン、カップうどんなど、さまざまな商品が出ています。カップ焼きそばは、お湯を注いで麺がやわらかくなったら、お湯を捨てて作るのが特徴です。値段も安く、保存もきくカップ麺は、非常用食糧としても使うことができる、役に立つ食品です。