

だい  
第 12 課

べんとう  
お弁当、おいしそうですね

? 日本の食べ物を食べたことがありますか? どうでしたか?  
ເຄີຍກິນອາຫານຍີ່ປຸ່ນບໍ່? ເປັນແນວໃດ?



1. 辛そうな料理ですね

Can-do+ 39  
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。  
ສາມາດເບິ່ງອາຫານແລ້ວບອກຄວາມຮູ້ສຶກຈາກໜ້າຕາຂອງອາຫານໄດ້.

1 ことばの準備

ກະກຽມຄຳສັບ

あじ  
【味】

a. 甘い



b. 辛い



c. すっぱい



d. しょっぱい



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  
ເບິ່ງຮູບຝ່ອມທັງຝັງ.

(2) 聞いて言いましょう。🔊 12-01  
ຝັງແລ້ວເວົ້າຕາມ.

(3) 聞いて、a-i から選びましょう。🔊 12-02  
ຝັງແລ້ວເລືອກຈາກ a-i.

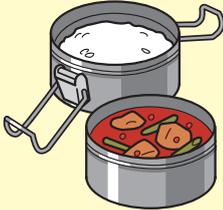
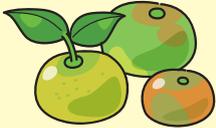
## 第12課 お弁当、おいしそうですね

## 2 2 かいわ 会話を聞きましょう。

ຝັງປິດສິນທະນາ.

- ▶ 職場の昼休みに、ほかの人が持って来た食べ物を見て話しています。  
ກຳລັງເບິ່ງອາຫານທີ່ຜູ້ອື່ນຖືມາ ແລະ ສິນທະນາກ່ຽວກັບອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນໃນເວລາຝັກທ່ຽງຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ.

- (1) 味について言うとき、どんなことばを使っていますか。1 の a-i から選びましょう。  
ເວລາເວົ້າກ່ຽວກັບລົດຊາດ ໃຊ້ຄຳສັບຫຍັງ? ເລືອກຈາກ a-i ໃນຂໍ້ 1 .

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

- (2) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。12-03 ~ 12-06  
ກວດຄົ້ນຄຳສັບແລ້ວຝັງອີກເທື່ອໜຶ່ງ.

庭 (にわ) | 取る (とれる) | 食べる (たべ) | 食べる (たべ)


 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ょう。🔊 12-07  
 ຝັງສຽງເລົ່ວຕົ້ມຄຳສັບໃສ່ບ່ອນວ່າງ.

A : そのお弁当べんとう、おいし\_\_\_\_\_ですね。

B : あ、これですか? \_\_\_\_\_ですよ。

A : それ、辛から\_\_\_\_\_料理りょうりですね。

B : 私の国わたし くにのカレーです。あまり\_\_\_\_\_ですよ。

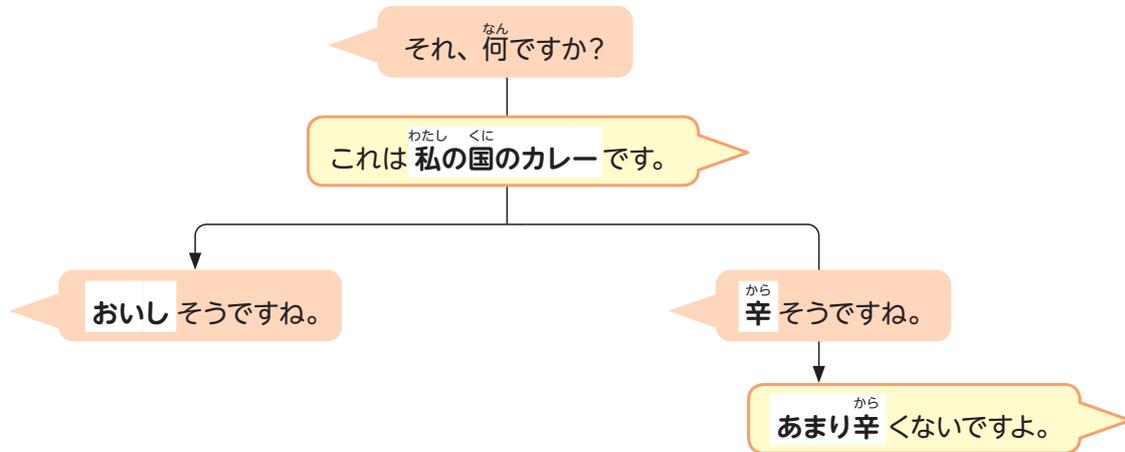
へー、甘あま\_\_\_\_\_ですね。

まだ、ちょっとすっぱ\_\_\_\_\_ですね。

❗ み め いんしやう い見た目の印象を言うとき、かたち つかどんな形を使っていましたか。➔ ぶんぽう文法ノート①②  
 ເວລາບອກຄວາມຮູ້ສຶກຈາກການເບິ່ງໜ້າຕາຂອງອາຫານ ໃຊ້ສຳນວນໜັງ?

(2) 形かたち ちゅうもくに注目して、会話かいわをもういちど聞きましょう。🔊 12-03 ~ 🔊 12-06  
 ຝັງບົດສົນທະນາອີກເທື່ອໜຶ່ງໂດຍສັງເກດສຳນວນທີ່ໃຊ້.

- 3 た べ 物 の いんしやう はな 食 べ 物 の 印 象 を 話 し ま し ょ う 。  
ສິນທະນາກ່ຽວກັບຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ມີຕໍ່ອາຫານ.



- (1) 会話を聞きましょう。 かいわ き 12-08 12-09  
ຝັງບົດສົນທະນາ.
- (2) シャドーイングしましょう。 12-08 12-09  
ຝຶກເວົ້າຕາມສຽງທີ່ໄດ້ຍິນ.
- (3) 2 の会話の内容で、練習しましょう。 かいわ ないよう れんしゆ  
ຝຶກເວົ້າໂດຍໃຊ້ເນື້ອໃນບົດສົນທະນາໃນຂໍ້ 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。 しょくじ たが りょうり はな  
ສົມມຸດບົດບາດ.  
ທຸກຄົນກຳລັງກິນເຂົ້ານຳກັນ, ສົນທະນາກ່ຽວກັບອາຫານຂອງກັນ ແລະ ກັນ.



## 2. 甘くておいしいですね

Can-do+  
40

食べ物をすすめられたとき、食べて感想を言うことができる。  
ສາມາດບອກຄວາມຮູ້ສຶກຫຼັງຈາກກິນອາຫານໄດ້ເວລາຖືກເຊີນໃຫ້ກິນອາຫານ.

### 1 会話を聞きましょう。

ຝັງບົດສົນທະນາ.

▶ 4人の人が、ほかの人といっしょにご飯を食べています。

4 ຄົນກຳລັງກິນເຂົ້າກັບຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງ.

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

ຄົນທີ່ກິນໃນຂໍ້ ① - ④ ເວົ້າກ່ຽວກັບອາຫານນັ້ນແນວໃດ? ບັນທຶກໄວ້.

	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 梅干し	すき焼き  なま たまご 生の卵
どう?				

### (2) もういちど聞きましょう。

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

ຝັງອີກເທື່ອໜຶ່ງ.

ເວລາຖືກເຊີນໃຫ້ກິນອີກ ເຮັດແນວໃດ? ຖ້າກິນໝາຍ ○ ຖ້າບໍ່ກິນໝາຍ × .

	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 梅干し	すき焼き
食べた?			—	

### (3) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。 12-10 ~ 12-13

ກວດຄົ້ນຄຳສັບແລ້ວຝັງອີກເທື່ອໜຶ່ງ.

もう1つ 3 ອີກອັນໜຶ່ງ | お腹がいっぱい 3 ອີ່ມແລ້ວ | どんどん 3 ຫຼາຍໆ


 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ょう。🔊 12-14  
 ຟັງສຽງແລ້ວຕື່ມຄຳສັບໃສ່ບ່ອນວ່າງ.

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、どんなかたち形を使っていましたか。 ➔ ぶんぽう文法ノート ③

ເວລາບອກຄວາມຮູ້ສຶກ ໃຊ້ສຳນວນຫຍັງ?

❗ た食物をすすめるものとき、どうい言っていましたか。 ➔ ぶんぽう文法ノート ④

ເວລາເຊີນໃຫ້ກິນອາຫານ ເວົ້າແນວໃດ?

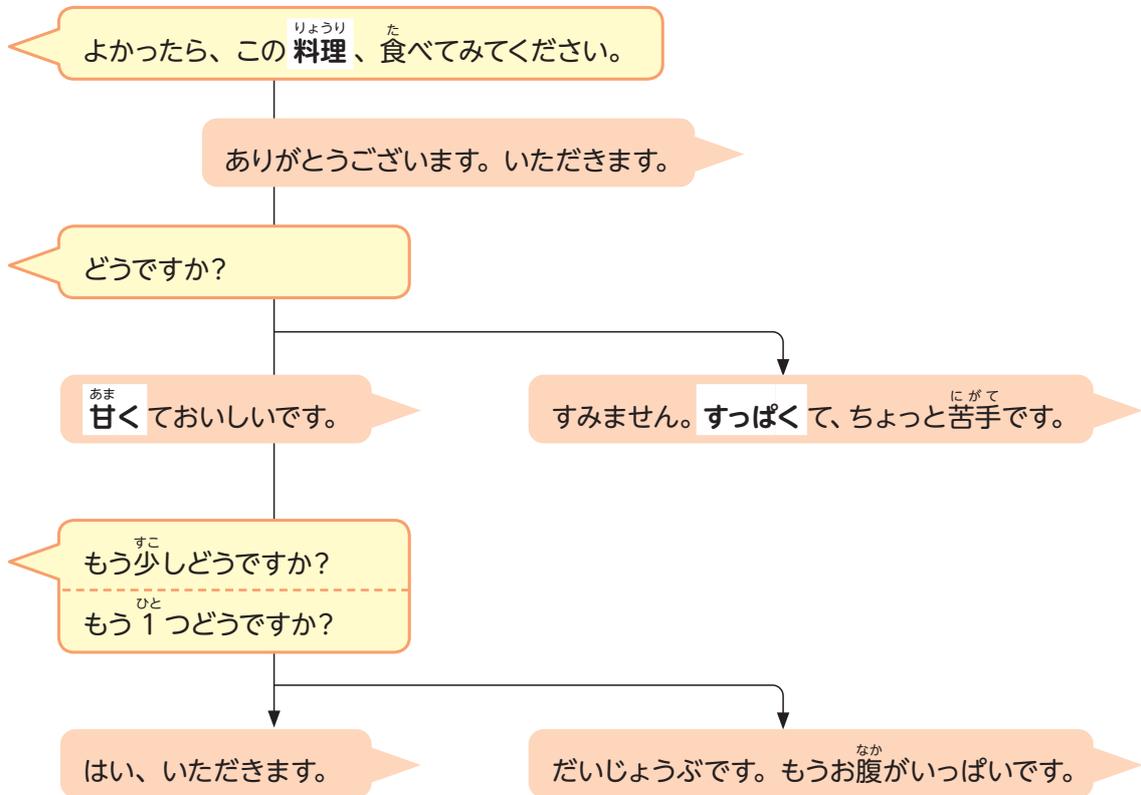
❗ うすすめを受けるとき/断ことわるとき、どうい言っていましたか。

ເວລາຕອບຮັບ ຫຼື ປະຕິເສດຄຳເຊີນ ເວົ້າແນວໃດ?

(2) かたち形に注目して、ちゅうもく会話をもういちどき聞きましょう。🔊 12-10 ~ 🔊 12-13

ຟັງບົດສົນທະນາອີກເທື່ອໜຶ່ງໂດຍສັງເກດສຳນວນທີ່ໃຊ້.

2 食べ物の感想を言いましょう。  
ເວົ້າຄວາມຮູ້ສຶກກ່ຽວກັບອາຫານ.



(1) 会話を聞きましょう。🔊 12-15 🔊 12-16 🔊 12-17

ຝັງບົດສົນທະນາ.

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

ຝຶກເວົ້າຕາມສຽງທີ່ໄດ້ຍິນ.

(3) ロールプレイをしましょう。

ふたりでいっしょに食事をしています。1人が食べ物をすすめましょう。もう1人は、食べた感想を言いましょう。食べ物は、お互いが知っているものにしましょう。

ສົມມຸດບົດບາດ.

2 ຄົນກຳລັງກິນເຂົ້ານຳກັນ. ຄົນໜຶ່ງເປັນຜູ້ເຊີນໃຫ້ກິນອາຫານ. ສ່ວນອີກຄົນໜຶ່ງເປັນຜູ້ບອກຄວາມຮູ້ສຶກກ່ຽວກັບອາຫານທີ່ໄດ້ກິນ. ສຳລັບອາຫານຕ້ອງເປັນອາຫານທີ່ທັງສອງຄົນຮູ້ຈັກດີ.



### 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 ざいりょう 味や材料などをしつもん 質問したり、しつもん 質問にこた 答えたりすることができる。ສາມາດຖາມ-ຕອບກ່ຽວກັບລິດຊາດ, ສ່ວນປະກອບ ແລະອື່ນໆຂອງອາຫານໄດ້.

#### 1 かいわ き 会話を聞きましょう。 ຝັງບົດສົນທະນາ.

▶ もり 森さんとランさんが、わしょく 和食のしゆくじ レストランで食事をしています。  
ໂມະລິ ແລະ ລັນ ກຳລັງກິນອາຫານຢູ່ຮ້ານອາຫານຍີ່ປຸ່ນ.



(1) はじめに、スクリプトを見ないで会話(かいわ き)を聞きましょう。🔊 12-18

「茶碗蒸し(ちawan じ)」はどんな(りょうり)料理(りょうり)ですか。どんな(あじ)味(あじ)ですか。

ທຳອິດ, ຝັງໂດຍບໍ່ເບິ່ງເນື້ອໃນບົດສົນທະນາ.

茶碗蒸し(ちawan じ) ແມ່ນອາຫານປະເພດໃດ? ມີລິດຊາດແບບໃດ?

どんな(りょうり)料理(りょうり)?	( ) の料理
	( ) に似ている
どんな(あじ)味(あじ)?	

(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。

ຝັງໂດຍເບິ່ງເນື້ອໃນບົດສົນທະນາ.

ສ່ວນປະກອບຂອງ 茶碗蒸し ແມ່ນຫຍັງ?

ざいりょう  
材料

ラン：これは何ですか？

もり ちやわん む たまご りょうり  
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 にはん  
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 とりにく エビとか、きのことかが入ってます。

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 あじ  
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 ຜຸດດັງ | ສູບ ນໍ້າຊຸບ | ກິນໂຕ ເຫັດ | ກິນນາໂນ ເມັດແປະກ້ວຍ | ເຮົາ...ໃສ່  
いいにおい ກິນຫອມ, ກິນຫອມດີ



かたち ちゅうもく  
形に注目

(1) <sup>おんせい き</sup>音声を聞いて、<sup>か</sup>\_\_\_\_\_にことばを書きましょう。🔊 12-19  
ຝັງສຽງເລັ່ງຕື່ມຄຳສັບໃສ່ບ່ອນວ່າງ.

プリンに似てますけど、甘\_\_\_\_\_、おいしいですよ。

<sup>とりにく</sup>鶏肉とか、エビとか、きのこなどが\_\_\_\_\_。

ときどき、<sup>ぎんなん</sup>銀杏も\_\_\_\_\_よ。

A: <sup>あじ</sup>味は、うす\_\_\_\_\_?

B: おいしいです。

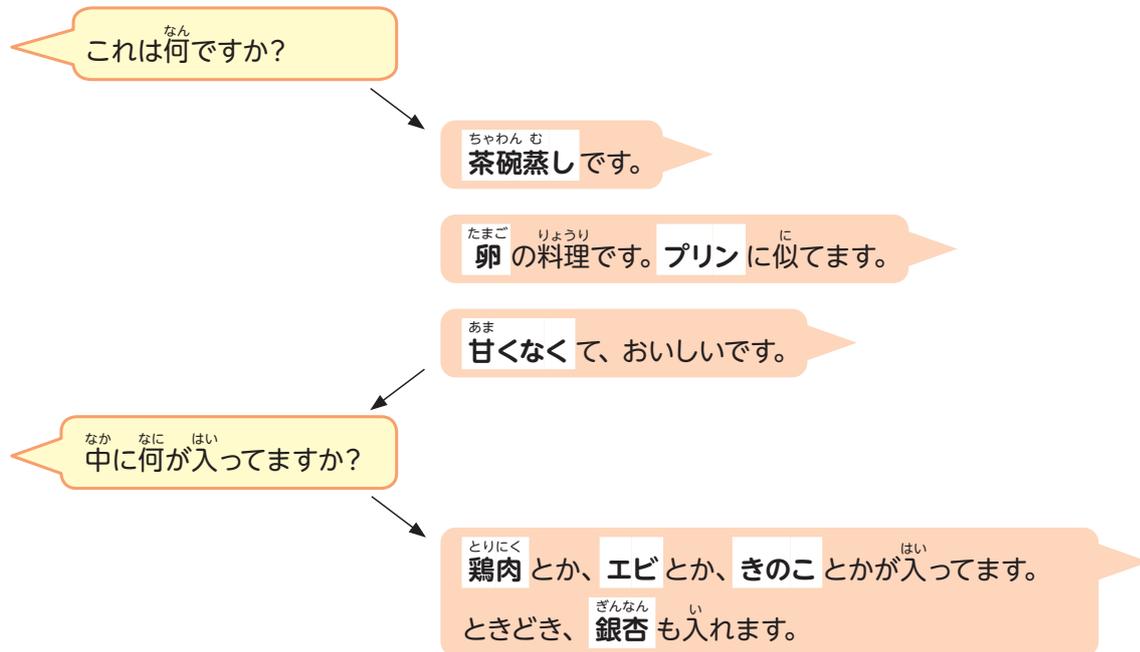
❗ <sup>あじ せつめい</sup>味を説明するとき、<sup>ひょうげん</sup>どんな表現を使っていましたか。➔ <sup>ぶんぽう</sup>文法ノート ③  
ເວລາອະທິບາຍລິດຊາດ ໃຊ້ສຳນວນຫຍັງ?

❗ <sup>ざいりょう</sup>材料を説明するとき、<sup>い</sup>どう言っていましたか。➔ <sup>ぶんぽう</sup>文法ノート ⑤  
ເວລາອະທິບາຍສ່ວນປະກອບ ເວົ້າແນວໃດ?

❗ <sup>あじ</sup>「味は、うすくないですか?」は、<sup>き も</sup>どんな気持ちで<sup>しつもん</sup>質問していると思いますか。➔ <sup>ぶんぽう</sup>文法ノート ⑥  
ຄິດວ່າ <sup>あじ</sup>味は、うすくないですか? ເປັນຄຳຖາມທີ່ຖາມດ້ວຍຄວາມຮູ້ສຶກແນວໃດ?

(2) <sup>かたち ちゅうもく</sup>形に注目して、<sup>かいわ</sup>会話をもういちど聞きましょう。🔊 12-18  
ຝັງບົດສົນທະນາອີກເທື່ອໜຶ່ງໂດຍສັງເກດສຳນວນທີ່ໃຊ້.

- 2 <sup>りょうり あじ ざいりょう はな</sup>料理の味や材料について話しましょう。  
ສິນທະນາກ່ຽວກັບລິດຊາດ ແລະ ສ່ວນປະກອບຂອງອາຫານ.



- (1) <sup>かいわ き</sup>会話を聞きましょう。🔊 12-20  
ຝັງບົດສິນທະນາ.
- (2) シャドーイングしましょう。🔊 12-20  
ຝຶກເວົ້າຕາມສຽງທີ່ໄດ້ຍິນ.
- (3) <sup>うえ れい み</sup>上の例を見ないで、「<sup>ちやわん む</sup>茶碗蒸し」の例で練習しましょう。  
ຝຶກເວົ້າຕົວຢ່າງຂອງ <sup>ちやわん む</sup>茶碗蒸し ໂດຍບໍ່ເບິ່ງຕົວຢ່າງຂ້າງເທິງ.
- (4) <sup>じ ぶん くに りょうり</sup>自分の国の料理について話しましょう。言いたいことばが<sup>はな</sup>日本語でわからないときは、<sup>い</sup>調べましょう。  
ສິນທະນາກ່ຽວກັບອາຫານຂອງປະເທດຕົນເອງ. ເວລາບໍ່ຮູ້ຄຳສັບ ຫຼື ສຳນວນພາສາຍີ່ປຸ່ນທີ່ຕ້ອງການເວົ້າລອງຊອກ ຫາເບິ່ງ.



## 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。  
ສາມາດອ່ານຄຳອະທິບາຍກ່ຽວກັບວິທີປຸງແຕ່ງອາຫານສຳເລັດຮູບ ແລະອື່ນໆແລ້ວເຂົ້າໃຈຂັ້ນຕອນໄດ້.

### 1 インスタント食品の作り方を読みましょう。

ອ່ານວິທີປຸງແຕ່ງອາຫານສຳເລັດຮູບ.

▶ カップ焼きそばの作り方を読んでいます。  
ກຳລັງອ່ານວິທີເຮັດ ກັບປັບປຸງ ກັບປັບປຸງ (ຢະກິໂຊຍະກາງ).

(1) 作り方は、どこに書いてありますか。印をつけましょう。

ວິທີເຮັດໄດ້ຂຽນຢູ່ໃສແດ່? ໝາຍສັນຍາລັກໃສ່ຄຳຕອບ.

## 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。

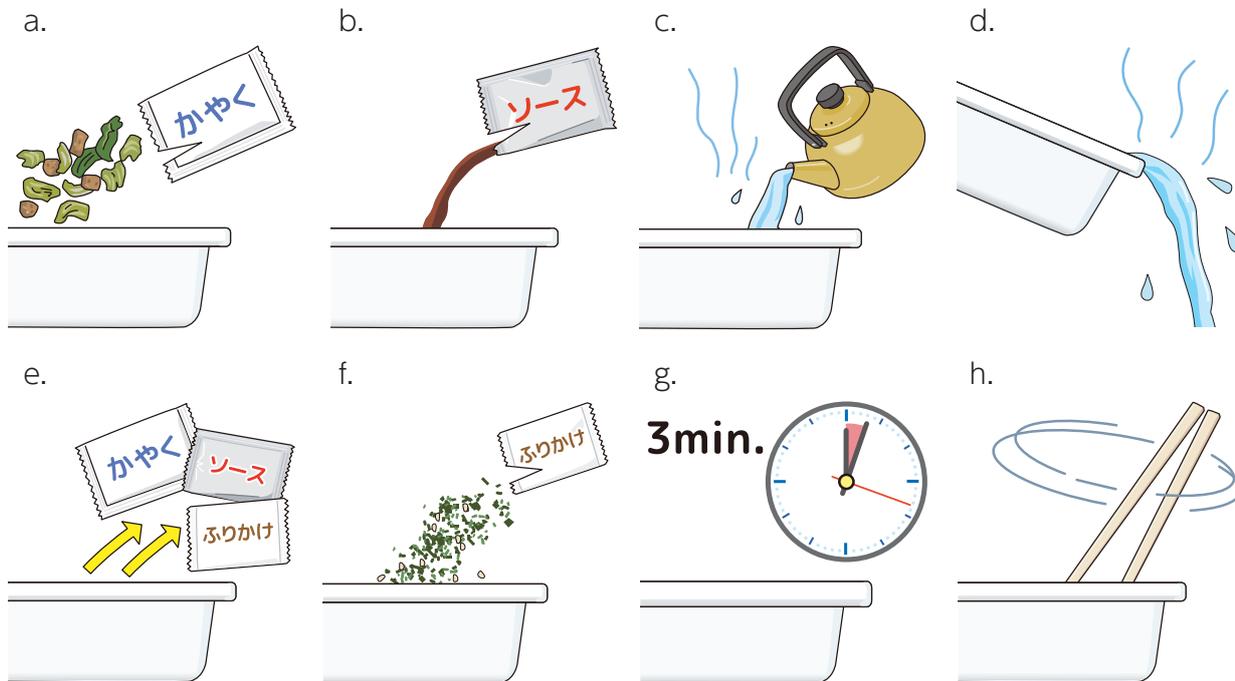
栄養成分表示 1食 (1)

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) 作り方を読んで、a-h を順番に並べましょう。  
 อ่านวิธีทำแล้วเรียง a-h ใช้เรียงลำดับ.



1	2	3	4	5	6	7	8



調理方法 いろいろ | フタ ฝา | 取り出す 取出来 | めん 麺 | 熱湯 熱湯、沸騰  
 注ぐ 注ぐ、注ぎ | お湯 湯 | 捨てる 捨てる | かける かける、かける | 混ぜる 混ぜる

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<sup>べんとう</sup>、おいしそうですね。B : あ、これですか？ おいしいですよ。駅前<sup>えきまえ</sup>のコンビニで買<sup>か</sup>いました。A : へー。じゃ、今度<sup>こんど</sup>、買<sup>か</sup>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<sup>わたし</sup> くに  
私の国のカレーです。あまり辛<sup>から</sup>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<sup>にわ</sup>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. <sup>あま</sup>甘くておいしいですね①  12-10A : よかったら、この<sup>たまご</sup>卵焼き、<sup>た</sup>食べてみてください。B : ありがとうございます。……あ、<sup>あま</sup>甘くておいしいですね。A : もう<sup>ひと</sup>1つどうですか？B : じゃあ、もう<sup>ひと</sup>1ついただきます。②  12-11A : お好<sup>この</sup>み焼き、どう？ おいしい？B : はい、おいしいです。<sup>わたし</sup>私の<sup>くに</sup>国の<sup>に</sup>パインセオに似ています。A : もう<sup>すこ</sup>少し<sup>た</sup>食べる？B : あ、だいじょうぶです。もう<sup>なか</sup>お腹がいっぱいです。③  12-12A : それ、何<sup>なん</sup>ですか？B : これ？ <sup>うめぼ</sup>梅干し。<sup>た</sup>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<sup>にがて</sup>苦手です。

B : あ、そう。

④  12-13A : すき<sup>す</sup>焼き、おいしいですね。B : よかった。どんどん<sup>た</sup>食べてください。

A : はい。

B : <sup>たまご</sup>卵は<sup>つか</sup>使わないんですか？A : あ、<sup>なま</sup>生の<sup>たまご</sup>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。  
ອ່ານແລ້ວກວດເບິ່ງຄວາມໝາຍ.

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。  
ອ່ານໂດຍສັງເກດເບິ່ງຕົວອັກສອນຄັ້ນຈີ່ທີ່\_\_\_\_\_.

- 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。  
ພິມຄຳສັບ\_\_\_\_\_ທີ່ຢູ່ຂ້າງເທິງໂດຍໃຊ້ຄອມພິວເຕີ ຫຼື ສະມາດໂຟນ.

ぶんぼう  
文法ノート

①

ナ A-		そうです
イ A-		

そのお弁当<sup>べんとう</sup>、おいしそう<sup>おいしい</sup>ですね。  
ເຂົ້າກ່ອງນັ້ນເປັນຕາແຊບເນາະ.

- ສະແດງເຖິງການຕັດສິນດ້ວຍຄວາມຮູ້ສຶກຈາກການເບິ່ງໜ້າຕາຂອງອາຫານໂດຍກົງ. ໃນບົດນີ້ໃຊ້ເພື່ອສະແດງຄວາມຄິດເຫັນກ່ຽວກັບລົດຊາດຂອງອາຫານ ຫຼື ຂອງກິນຈາກການເບິ່ງໜ້າຕາຂອງອາຫານເຊັ່ນ: おいしそう (ເປັນຕາແຊບ), 辛<sup>から</sup>そう (ຄືຊີເຜັດ) ແລະອື່ນໆ. ໃນຕົວຢ່າງຂ້າງລຸ່ມນີ້: ເບິ່ງໜາກກ່ຽງທີ່ຍັງສີຂຽວຢູ່ໜ້ອຍໜຶ່ງຈຶ່ງເວົ້າວ່າ: すっぱ<sup>すっぱ</sup>そう (ຄືຊີສົ້ມ) ແຕ່ຖ້າບໍ່ລອງກິນແທ້ໆກໍຈະບໍ່ຮູ້ວ່າສົ້ມ ຫຼື ບໍ່.
- ກໍລະນີຄຳຄຸນນາມ イ ແມ່ນຕັດ い ອອກ, ກໍລະນີຄຳຄຸນນາມ ナ ແມ່ນຕັດ な ອອກ ແລະ ເຊື່ອມຕໍ່ກັບ ~そうです. ໃນບົດນີ້ແມ່ນເວົ້າເຖິງຕົວຢ່າງທີ່ເຊື່ອມຕໍ່ກັບຄຳຄຸນນາມ イ ເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ກໍຍັງສາມາດເຊື່ອມຕໍ່ກັບຄຳຄຸນນາມ ナ ເຊັ່ນ: 元氣<sup>げんき</sup>そうです (ຄືຊີແຂງແຮງ), 大変<sup>たいへん</sup>そうです (ຄືຊີລຳບາກ, ຄືຊີຍາກ) ແລະອື່ນໆ.

- 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、「元氣そうです」「大変そうです」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<sup>すっぱ</sup>そうですね。  
ໜາກກ່ຽງຄືຊີສົ້ມເນາະ.

B: そんなことないわよ。甘い<sup>あま</sup>わよ。  
ບໍ່ຢານັ້ນ. ຫວານໄດ້.

②

ナ A-		そうな N
イ A-		

それ、辛<sup>から</sup>そう<sup>りょうり</sup>な料理<sup>りょうり</sup>ですね。  
ອັນນັ້ນຄືຊີເປັນອາຫານທີ່ເຜັດເນາະ.

- ~そうです ຍັງສາມາດຂະໜາຍຄຳນາມໄດ້. ໃນກໍລະນີດັ່ງກ່າວຈະກາຍເປັນ ~そう<sup>りょうり</sup>な N. ກໍລະນີ それ、辛<sup>から</sup>そう<sup>りょうり</sup>な料理<sup>りょうり</sup>ですね ຍັງສາມາດເວົ້າວ່າ: その料理<sup>りょうり</sup>、辛<sup>から</sup>そうですね ອີກດ້ວຍ.

- 「～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<sup>から</sup>そう<sup>りょうり</sup>な料理<sup>りょうり</sup>ですね。」は、「その料理<sup>りょうり</sup>、辛<sup>から</sup>そうですね。」と言うこともできます。

[例] ▶ おい<sup>おい</sup>しそう<sup>りょうり</sup>なケーキ<sup>ケーキ</sup>ですね。  
ຄືຊີເປັນເຄີກທີ່ແຊບເນາະ.

3

イA-くて、～

イA-くなくて、～

この<sup>たまごや</sup>卵焼き、<sup>あま</sup>甘くて、おいしいですね。  
ທະມະໂກະຢະກິນີ້ຫວານຈິງແຊບ.

茶碗蒸し<sup>ちやわんむ</sup>、<sup>あま</sup>甘くなくて、おいしいですよ。  
ໄຂ່ຕຸ້ນບໍ່ຫວານຈິງແຊບ.

- 在语尾 5 เวลาจริงคำคุณนาม 2 อันขึ้นไป, รัสนะนิคำคุณนาม イ ได้จริงงานใช้รูป ~くて แล้ว. รัสจริงแต่จริง ~くて, ~แบบง่าย ๆ แต่ปะโทยกทางขีสามาดสะแแดงเขาดฝิ่นຂອງປະໂຫຍກທາງຫຼັງໄດ້. 在ປະໂຫຍກນີ້ໄດ້ຍົກເອົາຄຳວ່າ: 甘い 係ັນເຫດฝิ่นທີ່ເຮັດໃຫ້ <sup>たまごや</sup>卵焼きがおいしい.
- รัสนะนิรูปປະຕິເສດຈະກາຍເປັນ ~なくて. 在ປະໂຫຍກນີ້ໄດ້ຍົກເອົາຄຳວ່າ: 甘くない 係ັນເຫດฝิ่นທີ່ເຮັດໃຫ້ <sup>ちやわんむ</sup>茶碗蒸しがおいしい.
- 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、「～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】 ▶ <sup>うめぼし</sup>梅干しはすっぱくて、<sup>にがて</sup>苦手です。  
ໝາກບ້ວຍດອງສົ້ມຈິງບໍ່ມັກ.

- ▶ この料理は辛くなくて、子どもも<sup>こ</sup>食<sup>た</sup>べることができます。  
ອາຫານນີ້ບໍ່ເຜັດເດັກນ້ອຍຈິງກິນໄດ້.

4

V-てみます

よかったら、この<sup>たまごや</sup>卵焼き、<sup>た</sup>食べてみてください。  
ຖ້າມັກລອງກິນທະມະໂກະຢະກິນີ້ເບິ່ງ.

- V-てみます (V-てみる) 係ັນວິທີເວົ້າເພື່ອໃຊ້ບອກເວລາລອງເຮັດສິ່ງໃໝ່ທີ່ບໍ່ເຄີຍເຮັດເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າເປັນແນວໃດ. 在ປະໂຫຍກນີ້ໃຊ້ສຳນວນ V-てみてください ເພື່ອແນະນຳໃຫ້ລອງຊົມອາຫານ.
- 在语尾 10 ໄດ້ຮຽນ V-てみたいんですが… 係ັນວິທີເວົ້າເພື່ອບອກຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ປຶກສາເວລາຢາກລອງເຮັດສິ່ງໃໝ່ ຫຼື ລອງເຮັດເປັນເທື່ອທຳອິດ.
- ນອກຈາກນັ້ນ, ສຳນວນ V-てみます ຍັງມີວິທີເວົ້າອື່ນໆອີກເຊັ່ນ: 行ってみませんか? (ບໍ່ລອງໄປເບິ່ງບໍ່?), 行ってみる? (ລອງໄປເບິ່ງບໍ່?), 行ってみたい (ຢາກລອງໄປເບິ່ງ), 行ってみます (ລອງໄປເບິ່ງ) ແລະອື່ນໆ.
- 「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?  
 ລອງກິນໝາກບ້ວຍດອງເບິ່ງບໍ່?

B: はい。いただきます。  
 ໂດຍ. ຂອບໃຈ.

▶ 今度、おすしを作ってみます。  
 ເທື່ອໜ້າ, ຊິລອງເຮັດຊຸຊິເບິ່ງ.

## 5

คำกรำมะลึบ และ คำกรำมะຂາด 自動詞・他動詞

鶏肉とか、エビとか、きのこかが入ってます。  
 ມີຊີ້ນໄກ່, ກຸ້ງ, ເຫັດ ແລະອື່ນໆຢູ່ໃນ.

ときどき、銀杏も入れますよ。  
 ບາງຄັ້ງກໍເອົາເມັດແປະກ້ວຍໃສ່ນຳໄດ້.

- คำกรำมะແບ່ງອອກເປັນคำกรำมะลึบ ແລະ คำกรำมะຂາด. คำกรำมะຂາดແມ່ນคำທີ່ສະແດງການກະທຳຂອງຄົນໂດຍເຈດຕະນາເຊັ່ນ: ご飯を食べる (ກິນເຂົ້າ) ແລະ ドアを閉める (ປິດປະຕູ). ກົງກັນຂ້າມຄຳກຳມະລິບບໍ່ໄດ້ສະແດງການກະທຳຂອງໃຜ, ແຕ່ໃຊ້ເວລາເວົ້າເນັ້ນໃສ່ເຫດການທີ່ເກີດຂຶ້ນເຊັ່ນ: 雨が降る (ຝົນຕົກ) ແລະ ドアが開まる (ປະຕູປິດ).
- ໃນບົດນີ້ໄດ້ຍົກເອົາຕົວຢ່າງຂອງຄຳກຳມະລິບ ແລະ ຄຳກຳມະຂາດທີ່ເປັນຄູ່ກັນເຊັ່ນ: 入る (ມີ...ຢູ່ໃນ, ເຂົ້າໄປໃນ) ແມ່ນຄຳກຳມະລິບ ແລະ 入れる (ເອົາ...ໃສ) ແມ່ນຄຳກຳມະຂາດ.
- ズブ-テ ຂອງຄຳກຳມະລິບ+います ແມ່ນສະແດງສະພາບ. ~が入っています ແມ່ນໃຊ້ເວລາອະທິບາຍໃຫ້ຈະແຈ້ງວ່າມີສ່ວນປະກອບຫຍັງແຕ່ຢູ່ໃນອາຫານ. ກົງກັນຂ້າມ ~を入れます ໃຊ້ສະແດງເຈດຕະນາວ່າຈະເອົາຫຍັງໃສ່ໃນອາຫານນັ້ນ.

- 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」「ドアが開まる」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。  
 ຢູ່ໃນຊຸກິຢະກິມີຊີ້ນງົວ, ເຕົ້າຮຸ້ ແລະ ຜັກບົວ.

ときどき、しいたけを入れます。  
 ບາງຄັ້ງກໍເອົາເຫັດຫອມໃສ່ນຳ.

▶ A: 肉が焼けましたよ。食べてください。  
 ຊີ້ນບຶ້ງສຸກແລ້ວໄດ້. ເຊີນກິນໄດ້ເດີ.

B: いただきます。  
 ຂອບໃຈ.

A: 次は何を焼きますか?  
 ຕໍ່ໄປ, ຈະບຶ້ງຫຍັງ?

## ◆ ຄຳກຳມະຄົບ ແລະ ຄຳກຳມະຂາດ 自動詞・他動詞

ຄຳກຳມະຄົບ 自動詞	ຄຳກຳມະຂາດ 他動詞
はいる 入る ມີ...ຢູ່ໃນ, ເຂົ້າໄປໃນ	入れる 入れる ເອົາ...ໃສ
やける 焼ける ປັງ, ປັງສຸກ	焼く 焼く ປັງ
に 煮える 煮える ຕົ້ມສຸກ	に 煮る 煮る ຕົ້ມ

ຮູບປະໂຫຍກຂອງຄຳກຳມະຄົບແມ່ນ N が V, ສ່ວນຮູບປະໂຫຍກຂອງຄຳກຳມະຂາດແມ່ນ (ຄົນ ກໍ່) N を V.  
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?  
ລົດຊາດບໍ່ຈາບບໍ່?

- ເປັນວິທີເວົ້າເວລາຖາມຄົນໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າບໍ່ເປັນຫຍັງບໍ່. ໃນປະໂຫຍກນີ້ໃຊ້ເວລາຖາມກ່ຽວກັບລົດຊາດ. ຖາມຄຳຖາມນີ້ຍ້ອນເປັນຫວ່າງວ່າລົດຊາດອາດຈະຈາງສຳລັບຜູ້ທີ່ຍັງບໍ່ທັນລົງເຄີຍກັບອາຫານຍິ່ງປຸງ.
- ນອກຈາກນັ້ນ, ຍັງມີວິທີເວົ້າອື່ນໆອີກເຊັ່ນ: 難しく不是吗? (ບໍ່ຍາກບໍ່?), 寒く不是吗? (ບໍ່ໜາວບໍ່?) ແລະອື່ນໆ.
- 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、「難しく不是吗?」「寒く不是吗?」などの言い方があります。

【例】▶ A: わさび、辛くないですか?  
ວະຊະບົບໍ່ເຜັດບໍ່?

B: だいじょうぶです。わさび、大好きですから。  
ບໍ່ເປັນຫຍັງ. ເພາະມັກວະຊະບົຫຼາຍ.

日本の生活  
TIPS● お弁当 <sup>べんとう</sup> ເຂົ້າກ່ອງ

ເຂົ້າກ່ອງສາມາດຊື້ຢູ່ຮ້ານສະດວກຊື້ ຫຼື ຊຸບເປີມາເກັດ, ຮ້ານຂາຍເຂົ້າກ່ອງ ແລະ ອື່ນໆ, ບາງຄົນເຮັດເອງຢູ່ເຮືອນແລ້ວຖືໄປບໍລິສັດກໍ່ມີ. ຂອງກິນທີ່ນິຍົມສໍາລັບເຂົ້າກ່ອງ ແມ່ນທະມະໂກະຢະກິ, ຄະລະອະເງະ, ສະເຕັກແຮັມເບີເກີ, ສະຫຼັດມັນຝຣັ່ງ ແລະອື່ນໆ. ເຂົ້າກ່ອງຍີ່ປຸ່ນບໍ່ພຽງແຕ່ລົດຊາດເທົ່ານັ້ນ, ຍັງເນັ້ນໜ້າຕາຂອງອາຫານ ແລະ ຄິດເລື່ອງ ຄວາມສົມດຸນຂອງສີຕ່າງໆເຊັ່ນ: ໝາກເລັ່ນສີແດງ, ທະມະໂກະຢະກິສີເຫຼືອງ, ຜັກສີຂຽວ, ເຂົ້າສີຂາວ, ສາຫຼ້າຍສີດໍາ ຫຼື ໝາກງາສີດໍາ ແລະອື່ນໆ. ນອກຈາກນັ້ນ, ຍັງມີເຄື່ອງຕົກ ແຕ່ງເຂົ້າກ່ອງຫຼາກຫຼາຍແບບຂາຍເຜື້ອເຮັດໃຫ້ຂອງກິນເປັນຕາໜ້າຮັກ.



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、家で作って会社に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。

● 卵焼き <sup>たまごや</sup> ທະມະໂກະຢະກິ (ໄຂ່ມ້ວນ)

ທະມະໂກະຢະກິແມ່ນອາຫານປະຈໍາຄົວເຮືອນສໍາລັບຄົນຍີ່ປຸ່ນ. ມັກກິນເປັນອາຫານເຊົ້າ ແລະ ມັກເອົາໃສ່ໃນເຂົ້າກ່ອງ. ວິທີເຮັດແມ່ນຕີໄຂ່ແລ້ວປຸງລົດຊາດດ້ວຍເກືອ, ໂຊຢຸ, ມິລິນ, ນໍ້າຕານ, ນໍ້າ ຊຸບຄະຊິ ແລະອື່ນໆ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ທານໍ້າມັນໃສ່ໜ້າຂາງ, ຖອກໄຂ່ໃສ່ເທື່ອລະໜ້ອຍ, ມ້ວນໄຂ່ໃຫ້ ເປັນກ້ອນແລ້ວຖອກໄຂ່ໃສ່ອີກເຮັດແບບນີ້ຊ້ໍາໄປເລື້ອຍໆ. ລົດຊາດອາດຈະແຕກຕ່າງກັນແລ້ວແຕ່ ຄົວເຮືອນ ແຕ່ເບິ່ງຄືວ່າຄົນເຂດຄົນໄຕຈະມັກທະມະໂກະຢະກິທີ່ມີລົດຊາດຫວານເພາະໃສ່ນໍ້າຕານ, ສ່ວນຄົນເຂດຄົນໄຊຈະມັກໃສ່ນໍ້າຊຸບຄະຊິຈຶ່ງມີລົດຊາດບໍ່ຫວານຫຼາຍ. ນອກຈາກນັ້ນ, ຍັງສາມາດ ໃສ່ວັດຖຸດິບຫຼາກຫຼາຍເຊັ່ນ: ຜັກປົ້ວ, ຜັກໂຮເລັ່ນໂຊ (ຜັກຊະນິດໜຶ່ງ), ປາຊິລະສຸ (ປານ້ອຍຊະນິດ ໜຶ່ງ), ເມັ້ນທະອິໂກະ (ໄຂ່ປາຊະນິດໜຶ່ງ) ແລະອື່ນໆ.

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。

● お好み焼き <sup>このや</sup> ໂອະໂຄະໂນະມິຢະກິ

ໂອະໂຄະໂນະມິຢະກິແມ່ນອາຫານທີ່ເອົາຜັກກະລໍ່າປີ, ຊີ້ນ, ອາຫານທະເລ ແລະອື່ນໆ ຄົນໃສ່ແປງສາລີທີ່ປະສົມໃນນໍ້າ ແລ້ວເອົາມາປັ້ງຢູ່ໜ້າເທັບປັງ (ໜ້າຂາງທີ່ເປັນແຜ່ນພຽງ). ໂອະໂຄະໂນະມິຢະກິແບບຄົນໄຊແມ່ນປະສົມແປງກັບວັດຖຸດິບໃຫ້ເຂົ້າກັນແລ້ວຈຶ່ງຖອກ ໃສ່ໜ້າເທັບປັງ, ແບບຮິໂລະຊິມະແມ່ນຖອກແປງໃສ່ໜ້າເທັບປັງແລ້ວຈຶ່ງເອົາວັດຖຸດິບຢ່ອງໃສ່ ເທິງແປງ. ນອກຈາກນັ້ນ, ຮ່ານໂອະໂຄະໂນະມິຢະກິຢູ່ໂອຊາກາ ແລະ ຮິໂລະຊິມະ ຈະມີພະ ນັກງານປັ້ງໃຫ້ ແຕ່ຮ່ານໃນໂຕກຽວສ່ວນຫຼາຍຈະໃຫ້ລູກຄ້າປັ້ງກິນເອງໃນໜ້າເທັບປັງຢູ່ໂຕະ ຂອງຕົນເອງ.



ບໍ່ພຽງແຕ່ກິນຢູ່ຮ້ານເທົ່ານັ້ນຍັງສາມາດເຮັດກິນເອງຢູ່ເຮືອນກໍໄດ້. ຢູ່ຮ້ານສະດວກຊື້ຢັງຂາຍໂອະໂຄະໂນະມີຢະກິແຊ່ແຂງເຊິ່ງສາມາດກິນໄດ້ແບບງ່າຍໆໂດຍການເອົາໄປອຸ່ນໃນເຕົາໄມໂຄເວັບ.

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はなく、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。

▶ <sup>この</sup> <sup>や</sup> <sup>つく</sup> <sup>かた</sup> **お好み焼きの作り方** ວິທີເຮັດໂອະໂຄະໂນະມີຢະກິ

1.



ປະສົມແປ້ງກັບວັດຖຸດິບໃສ່ໃນຊາມ ແລ້ວຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນດີ.

ボウルに入った生地と具をよく混ぜる。

2.



ທານ້ຳມັນໃສ່ໜ້ເທັບປັງ, ຖອກແປ້ງ ໃສ່ແລ້ວເຂ່ຍອອກເປັນແຜ່ນ.

鉄板に油を引き、鉄板の上に生地をのばす。

3.



ເມື່ອແປ້ງເລີ່ມສຸກໃຊ້ກະດ້າມເຫຼັກ ປັ້ນເປື້ອງ.

表面が固まってきたら、へらを使って裏返す。

4.



ປະໄວ້ໜ້ອຍໜຶ່ງແລ້ວປັ້ນກັບຄືນ.

しばらく経ったら、もう一度裏返す。

5.



ທາຊອດໃສ່.

ソースを塗る。

6.



ໃສ່ມາໂຍເນັດຕາມໃຈ, ໂຮຍຄະຊີໂອະ ບຸຊິ ແລະ ສາຫຼ້າຍໃສ່ກໍສຳເລັດແລ້ວ.

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。

● <sup>や</sup> **すき焼き** ຊຸກິຢະກິ

ຊຸກິຢະກິເປັນອາຫານປະເພດຈຸ່ມທີ່ເອົາຊີ້ນງົວຊອຍບາງໆ, ຜັກ ແລະອື່ນໆປັ້ງໃສ່ນ້ຳກັນ ໂດຍປຸງລົດ ຊາດດ້ວຍໂຊຢູ ແລະ ນ້ຳຕານ. ນອກຈາກຊີ້ນງົວແລ້ວ, ຍັງໃສ່ວັດຖຸດິບອື່ນອີກແຕກຕ່າງກັນຂຶ້ນກັບແຕ່ລະທ້ອງຖິ່ນ ຫຼື ແຕ່ລະຄົວເຮືອນເຊັ່ນ: ຜັກກາດຂາວ, ເສັ້ນບຸກ, ເຕົາຮູ້, ເຫັດເຂັມ, ຜັກປົ່ວ ແລະອື່ນໆ. ໂດຍທົ່ວໄປເວລາກິນຈະຈຸ່ມໃສ່ໄຂ່ດິບ. ເນື່ອງຈາກໃຊ້ຊີ້ນງົວທີ່ມີຄຸນນະພາບດີ ກໍລະນີກິນຢູ່ຄົວເຮືອນທົ່ວໄປຈະບໍ່ແມ່ນອາຫານປະຈຳວັນ, ແຕ່ຈະຮູ້ສຶກວ່າເປັນອາຫານໃນໂອກາດພິເສດ. ຖ້າກິນຢູ່ຮ້ານອາຫານຈະມີລາຄາທີ່ຂ້ອນຂ້າງແພງ, ແຕ່ຍັງສາມາດກິນສຸກິຢະກິແບບງ່າຍໆໃນລາຄາຖືກຢູ່ຕາມຮ້ານເຂົ້າໜ້າຊີ້ນງົວສາຂາຕ່າງໆ.

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、牛井のチェーン店など、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** ちawan ち ໄຂ່ຕຸນ

ໄຂ່ຕຸນແມ່ນອາຫານໜຶ່ງທີ່ມັກເສີບຢູ່ໃນອາຫານຍີ່ປຸ່ນແບບເປັນຄອດ (ອາຫານທີ່ເສີບເທື່ອລະຈານຕາມລຳດັບ). ບາງຄັ້ງກໍ່ເສີບເປັນລາຍການອາຫານແຍກ ຫຼື ເສີບກັບຊຸຊິຕ່າງໆ. ໄຂ່ຕຸນເຮັດຈາກການເອົາໄຂ່ມາຕິແລ້ວເອົານ້ຳຊຸບຄະຊິ ແລະ ວັດຖຸດິບໃສ່ແລ້ວໜຶ່ງ. ວັດຖຸດິບປະກອບມີຊີ້ນໄກ່, ລູກຊີ້ນປາ, ເຫັດຫອມ, ເຫັດເຂັມ, ເມັດແປະກ້ວຍ, ກຸ້ງ ແລະອື່ນໆ. ຍ້ອນມີຄວາມນຸ້ມຄ້າຍຄືກັນກັບຜູດດຶງຈຶ່ງໃຊ້ປ່ວງຕັກກິນ (ບໍ່ໃຊ້ໄມ້ຕູ່).



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** だし ນ້ຳຊຸບຄະຊິ



ນ້ຳຊຸບຄະຊິແມ່ນນ້ຳຊຸບທີ່ເຮັດມາຈາກການຕົ້ມສ່ວນປະກອບຕ່າງໆເຊັ່ນ: ຄະຊິໂອະບຸຊິ, ສາຫຼ້າຍຄົມບູ, ປານ້ອຍຕາກແຫ້ງ, ເຫັດຫອມ ແລະອື່ນໆທີ່ເປັນສ່ວນປະກອບພື້ນຖານຂອງການປຸງລົດຊາດໃນອາຫານຍີ່ປຸ່ນ. ນ້ຳຊຸບຄະຊິແມ່ນຄຳທີ່ຫຍໍ້ມາຈາກຄຳວ່າ: 煮出し汁 ຖ້າຂຽນເປັນຕົວອັກສອນຄັນຈິແມ່ນ 出汁 ແລະ ຍັງມີວິທີເວົ້າອີກແບບໜຶ່ງວ່າ: 出し汁.

ເນື່ອງຈາກໃຊ້ເວລາຫຼາຍໃນການຕົ້ມສ່ວນປະກອບເພື່ອໃຫ້ໄດ້ນ້ຳຊຸບຄະຊິທີ່ຈະເອົາມາເຮັດອາຫານ, ໃນຄົວເຮືອນຈຶ່ງຫັນມາໃຊ້ だしの素 (ຜິງຄະຊິ) ເພີ່ມຫຼາຍຂຶ້ນເພາະພຽງແຕ່ຄົນໃສໃນນ້ຳຮ້ອນກໍ່ສາມາດໃຊ້ໄດ້ເລີຍ.

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** かっぷ やきそば ຢະກິໂຊະບະກ່ອງ

ໜີ້ກ່ອງທີ່ຖອກນ້ຳຮ້ອນໃສ່ແລ້ວລໍຖ້າ 3 ຫາ 5 ນາທີກໍ່ສາມາດກິນໄດ້ແມ່ນຖືກຄິດຄົ້ນຂຶ້ນຢູ່ປະເທດຍີ່ປຸ່ນໃນປີ 1971, ປັດຈຸບັນໄດ້ແຜ່ຂະຫຍາຍໄປທົ່ວໂລກ. ສິນຄ້າອາຫານປະເພດກ່ອງມີຫຼາກຫຼາຍຊະນິດເຊັ່ນ: ລາເມັງກ່ອງ, ອຸດົງກ່ອງ ແລະອື່ນໆ. ຢະກິໂຊະບະກ່ອງມີລັກສະນະພິເສດໃນການປຸງແຕ່ງຄືຖອກນ້ຳຮ້ອນໃສ່ໃຫ້ເສັ້ນອ່ອນແລ້ວຖອກນ້ຳຮ້ອນຖິ້ມ. ຍ້ອນໜີ້ກ່ອງມີລາຄາຖືກ ແລະ ສາມາດເກັບຮັກສາໄວ້ໄດ້ດົນຈຶ່ງມີປະໂຫຍດສຳລັບໃຊ້ເປັນສະບຽງອາຫານໃນເວລາສຸກເສີນ.



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。