

だい 第 4 か 課 **しょうゆをつけないで食べてください**



ほかの国の人に紹介したい料理がありますか？

အခြားတိုင်းပြည်မှလူများအား သင်မိတ်ဆက်ပေးချင်သော သင့်တိုင်းပြည်မှအစားအစာများ ရှိပါသလား။



1. どこかいい店、ありませんか？

Can-do+ 14

おすすめの飲食店についての紹介を聞いて、店の特徴を理解することができる。

အကြံပြုတိုက်တွန်းထားသော စားသောက်ဆိုင်မိတ်ဆက်ကိုနားထောင်ပြီး ဆိုင်၏ထူးခြားချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်သည်။

1 会話を聞きましょう。

စကားပြောကို နားထောင်ကြရအောင်။

▶ おすすめの店について、4 人の人が質問しています。

အကြံပြုတိုက်တွန်းထားသည့်ဆိုင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး လူ ၄ ဦး မေးမြန်းနေကြသည်။

(1) 店の名前は何かですか。a-d から選びましょう。

また、おすすめの理由は何ですか。ア-キから選びましょう。

ဆိုင်နာမည်ကဘာဖြစ်ပါသလဲ။ a-d ထဲမှ ရွေးကြရအောင်။ တစ်ဖန် အကြံပြုတိုက်တွန်းရတဲ့ အကြောင်းအရင်းကဘာပါလဲ။

ア-キ ထဲမှ ရွေးကြရအောင်။

- a. 「みさきカフェ」
- b. 「平兵衛」
- c. 「千歩」
- d. 「花」

- ア. いろいろなメニューがある
- イ. きれい
- ウ. 本物
- エ. デザートがおいしい
- オ. 量が多い
- カ. 安い
- キ. とりの天ぷらがおいしい

	① ラーメン 🔊 04-01	② 彼女と食事に行く店 🔊 04-02	③ ベトナム料理 🔊 04-03	④ 土地の料理 🔊 04-04
みせ 店の名前				
おすすめ理由	,	,	,	,

## 第 4 課 | しょうゆをつけないで食べてください

(2) もういちど聞きましょう。場所はどこにありますか。メモしましょう。

場所を言っていないときは、「—」を書きましょう。

နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။ ဆိုင်ကမည်သည့်နေရာတွင်ရှိပါသလဲ။ မှတ်စု လိုက်မှတ်ကြရအောင်။  
နေရာကိုပြောသွားခြင်းမရှိပါက ( - ) ကိုရေးကြရအောင်။

	① ラーメン 🔊 04-01	② 彼女と食事に行く店 🔊 04-02	③ ベトナム料理 🔊 04-03	④ 土地の料理 🔊 04-04
場所				

(3) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。 🔊 04-01 ~ 🔊 04-04

စကားလုံးများကိုဖတ်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။

おれ ငါ / ကျွန်ုပ် / ကျွန်တော် (一般的に男性に使う ပုံမှန်အားဖြင့်အမျိုးသားများအသုံးပြုသည်) | 看板 ဆိုင်းဘုတ်

この辺 ဒီနားတဝိုက် | 新しく အသစ် | できる ဖွင့်သည် | 地図 မြေပုံ | 送る ပို့သည် | このあたり ဒီအနီးအနား

夫婦 ဇနီးမောင်နှံ | 知りませんでした မသိခဲ့ပါဘူး



かたち ちゅうもく  
形に注目

(1) 音声<sup>おんせい</sup>を聞いて、<sup>き</sup> \_\_\_\_\_ にことば<sup>か</sup>を書きましょう。 04-05  
အသံကိုနားထောင်၍ \_\_\_\_\_ တွင် စကားလုံးများကိုရေးကြရအောင်။

A : おいしいラーメン<sup>た</sup>が食べたいんですけど、どこがいいですか？

B : ラーメン \_\_\_\_\_、あそこ<sup>せんぽ</sup>（「千歩」）がいちばんおいしいよ。

A : この<sup>へん</sup>で、どこ<sup>みせ</sup>もいい店、ありませんか？

B : それ \_\_\_\_\_、最近<sup>さいきん</sup>、新しく<sup>あた</sup>できた「みさきカフェ」はどう？

A : この<sup>とち</sup>土地<sup>りょうり</sup>の料理<sup>た</sup>が食べたいんですが、この<sup>ちか</sup>近くに、おすすめ<sup>みせ</sup>の店がありますか？

B : この<sup>ちか</sup>近く \_\_\_\_\_、「平兵衛<sup>へいべえ</sup>」がおすすめです。

❗ 「なら」<sup>まえ</sup>の前には、どんなことば<sup>き</sup>が来ますか。 → 文法<sup>ぶんぽう</sup>ノート ①  
なら ၎်ရေ့တွင် မည်သည့်စကားလုံးများ လာပါသလဲ။

(2) 形<sup>かたち</sup>に注目<sup>ちゅうもく</sup>して、①②④<sup>かいわ</sup>の会話<sup>き</sup>をもういちど聞きましょう。 04-01 04-02 04-04  
သဒ္ဒါပုံစံကိုသတိပြုပြီး ①②④ ၎် စကားပြောကို နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။



## 2. よく混ぜて食べてください

Can-do 15

料理の食べ方の説明を聞いて、理解することができる。

ဟင်းလျာများ၏ စားပုံစားနည်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ရှင်းလင်းချက်ကိုနားထောင်ပြီး နားလည်သဘောပေါက်နိုင်သည်။

### 1 ことばの準備

စကားလုံးများကို ကြိုတင်လေ့လာခြင်း

#### 【食べ方】

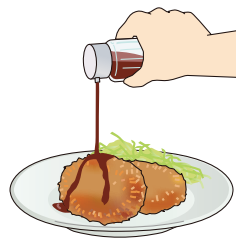
a. つける



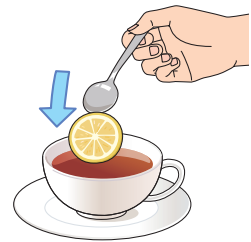
b. 混ぜる



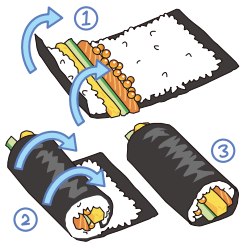
c. かける



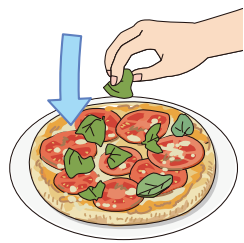
d. 入れる



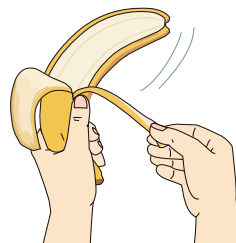
e. 巻く



f. のせる



g. むく



(1) 絵を見ながら聞きましょう。🔊 04-06

ရုပ်ပုံကိုကြည့်ရင်း နားထောင်ကြရအောင်။

(2) 聞いて言いましょう。🔊 04-06

နားထောင်ပြီးပြောကြရအောင်။

(3) 聞いて、a-g から選びましょう。🔊 04-07

နားထောင်ပြီး a-g ထဲမှ ရွေးကြရအောင်။

第4課 しょうゆをつけないで食べてください

**2** <sup>かいわ</sup> <sup>き</sup> **会話を聞きましょう。**  
စကားပြောကိုနားထောင်ကြရအောင်။

▶ <sup>た</sup> <sup>かた</sup> <sup>の</sup> <sup>かた</sup> <sup>せつめい</sup> <sup>き</sup> **食べ方や飲み方について、説明を聞いています。**  
စားပုံစားနည်း၊ သောက်ပုံသောက်နည်းများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ရှင်းလင်းချက်များကို နားထောင်နေသည်။

(1) <sup>た</sup> <sup>かた</sup> <sup>の</sup> <sup>かた</sup> <sup>かいわ</sup> <sup>ないよう</sup> <sup>あ</sup> **どんな食べ方、飲み方をしますか。会話の内容と合っているほうに、○をつけましょう。**  
မည်သည့်စားသောက်နည်းဖြင့် စားနေပါသလဲ။ စကားပြောပါအကြောင်းအရာနှင့်ကိုက်ညီပါက အပိုင်းပိုင်းကြရအောင်။

**①** <sup>ま</sup> **混ぜそば** 04-08

a.

b.

**②** **シューマイ** 04-09

a.

b.

**③** <sup>てん</sup> **天ぷら** 04-10

a.

b.

**④** **トマト** 04-11

a.

b.

**⑤** <sup>てま</sup> **手巻きずし** 04-12

a.

b.

**⑥** <sup>や</sup> **焼きいも** 04-13

a.

b.

**⑦** **コーヒー** 04-14

a.

b.

(2) <sup>かくにん</sup> <sup>き</sup> **ことばを確認して、もういちど聞きましょう。** 04-08 ~ 04-14  
စကားလုံးများကိုဖတ်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။

<sup>あじ</sup> **味**がついている အရသာထည့်ထားတယ် (အရသာပါနေတယ်) | **しょうゆ** ပဲငံဖြာရည် | **つゆ** အချဉ်ရည်  
そのまま အဲဒီအတိုင်း | **のり** ရေညှိ | **かわ** <sup>かわ</sup> **皮** အခွံ  
**お** <sup>ま</sup> **待たせ**しました စောင့်နေတာကြာသွားပါပြီ

第 4 課 | しょうゆをつけないで食べてください



かたち ちゅうもく  
形に注目

(1) 音声<sup>おんせい</sup>を聞いて、<sup>き</sup> \_\_\_\_\_ にことば<sup>か</sup>を書きましょう。 04-15

အသံကိုနားထောင်၍ \_\_\_\_\_ တွင် စကားလုံးများကိုရေးကြရအောင်။

混ぜそば<sup>まぜそば</sup>はよく \_\_\_\_\_ 食べて<sup>た</sup>ください。

こちらの野菜<sup>やさい</sup>の天ぷら<sup>てんぷら</sup>は、つゆに \_\_\_\_\_ 食べて<sup>た</sup>ください。

手巻き<sup>てま</sup>ずしは、のり<sup>のり</sup>の上<sup>うへ</sup>にご飯<sup>ごはん</sup>と刺身<sup>さしみ</sup>を \_\_\_\_\_ 、 \_\_\_\_\_ 食べて<sup>た</sup>ます。

エビ<sup>えび</sup>はつゆに \_\_\_\_\_ 、塩<sup>しお</sup>を \_\_\_\_\_ 食べて<sup>た</sup>ください。

このトマト<sup>な</sup>、何も \_\_\_\_\_ 、そのまま<sup>た</sup>食べて。

A: 焼き<sup>や</sup>いも<sup>いも</sup>は、皮<sup>かわ</sup>を \_\_\_\_\_ 食べて<sup>た</sup>ますか？

B: 私<sup>わたし</sup>は、 \_\_\_\_\_ 食べて<sup>た</sup>ます。

食べ<sup>た</sup>方の説明<sup>かた</sup>をするとき、どんな形<sup>せつめい</sup>を使<sup>か</sup>っていましたか。 → 文法<sup>ぶんぽう</sup>ノート ②

စားပုံစားနည်းကိုရှင်းပြသည့်အခါ မည်သည့်သဒ္ဒါပုံစံကို အသုံးပြုခဲ့ပါသလဲ။

(2) 形<sup>かたち</sup>に注目<sup>ちゅうもく</sup>して、会話<sup>かいわ</sup>をもういちど聞<sup>き</sup>きましょう。 04-08 ~ 04-14

သဒ္ဒါပုံစံကိုသတိပြုပြီး စကားပြောကို နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။



### 3. どうやって食べるんですか？

Can-do 16

料理の食べ方について、質問したり、質問に答えたりすることができる。  
ဟင်းလျာများ၏ စားပုံစားနည်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းခြင်း၊ ပြန်လည်ဖြေကြားခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

#### 1 会話を聞きましょう。

စကားပြောကိုနားထောင်ကြရအောင်။

▶ 新井さん、フンさん、ドウックさんは会社の同僚です。

フンさんとドウックさんは、今日 はじめて、しゃぶしゃぶを食べるようになりました。

新井さんが食べ方を説明しています。

အလအိစံ၊ ဖွန်းစံ၊ ဒို့ခုစံ တို့သည် ကုမ္ပဏီမှ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များဖြစ်သည်။ ဖွန်းစံနှင့် ဒို့ခုစံတို့သည် ယနေ့မှ Shabu-shabu ကို ပထမဦးဆုံး စားဖူးခြင်းဖြစ်သည်။ အလအိစံက စားပုံစားနည်းကို ရှင်းပြနေသည်။



(1) はじめに、スクリプトを見ないで会話を聞きましょう。🔊 04-16

① - ③について、説明に合っているほうに、○をつけましょう。

ပထမဦးစွာ စာသားကိုမကြည့်ဘဲ စကားပြောကိုနားထောင်ကြရအောင်။ ① - ③ နှင့်ပတ်သက်ပြီး ရှင်းလင်းချက်နှင့်ကိုက်ညီသည်ကို အဝိုင်းဝိုင်းကြရအောင်။

①肉を入れる

a.

b.

②肉を食べる

a.

b.

③うどんを入れる

a.

b.

## (2) スクリプトを見ながら会話を聞きましょう。🔊 04-16

စာသားကိုကြည့်ရင်း စကားပြောကိုနားထောင်ကြရအောင်။

ドウツク： お肉、もう入れてもいいですか？

新井： どうぞ。あ！ 一度に、そんなにたくさんお肉を入れちゃだめですよ。

ドウツク： え、そうなんですか？

どうやって食べるんですか？

新井： しゃぶしゃぶは、お肉を1枚ずつ取って、お湯の中で、こうやって  
2、3回しゃぶしゃぶってするんですよ。

ドウツク： へー、こうですか？

新井： そうそう。

ドウツク・フン： いただきます！

新井： あ、スープには味がありませんから、たれをつけて食べてください。

フン： たれは、どれがいいですか？

新井： ポン酢とごまだれがあります。

私はポン酢が好きですけど、両方試してみてください。

ドウツク： 野菜は、もう食べられますか？

新井： ええ、どうぞ。あ、でも、白菜はまだですね。  
もう少し待ってくださいね。

ドウツク・フン： はい。

フン： うどんを入れてもいいですか？

新井： うどんは、まだ入れちゃだめ。

お肉と野菜を食べてから、入れましょう。

フン： そうなんですか？

いちど 一度に တစ်ခါတည်းနဲ့ | そんなに အဲဒီလောက် | こうやって ဒီလိုလုပ်ပြီး | ポン酢 ရှာလတာရည်  
 ごまだれ နှမ်းထောင်းပါဝင်ပြာရည်အပျစ် | 白菜 မုန့်ညင်းဖြူထုပ်





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。 04-17  
အသံကိုနားထောင်၍                      တွင် စကားလုံးများကိုရေးကြရအောင်။

<sup>いちど</sup> 一度に、<sup>にく い</sup> そんなにたくさんお肉を入れ                      ですよ。  
<sup>い</sup> うどんは、まだ入れ                      。

(うどんは) <sup>にく やさい</sup> お肉と野菜を                      、<sup>い</sup> 入れましょう。

- ❗ <sup>い</sup> してはいけないことを言うとき、<sup>かたち つか</sup> どんな形を使っていましたか。 ➔ <sup>ぶんぽう</sup> 文法ノート ③  
မလုပ်ရဘူးဟုပြောသည့်အခါ မည်သည့်သဒ္ဒါပုံစံကို အသုံးပြုခဲ့ပါသလဲ။
- ❗ <sup>どうさ じゆんばん い</sup> 動作の順番を言うとき、<sup>かたち つか</sup> どんな形を使っていましたか。 ➔ <sup>ぶんぽう</sup> 文法ノート ④  
လုပ်ဆောင်ချက်များကို အစီအစဉ်နှင့်ပြောသည့်အခါ မည်သည့်သဒ္ဒါပုံစံကို အသုံးပြုခဲ့ပါသလဲ။

(2) <sup>かたち ちゅうもく</sup> 形に注目して、<sup>かいわ き</sup> 会話をもういちど聞きましょう。 04-16  
<sup>い</sup> သဒ္ဒါပုံစံကိုသတိပြုပြီး စကားပြောကို နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။

第4課 しょうゆをつけないで食べてください

2 りょうり た かた しつもん 料理の食べ方を質問しましょう。  
ဟင်းလျာများ၏ စားပုံစားနည်းများကို မေးကြရအောင်။

① た かた 食べ方

どうやって食べるんですか？

たれをつけて食べてください。  
そのまま食べてください。

② どれがいいか

たれは、どれがいいですか？

ず ポン酢とごまだれ があります。わたしは ず ポン酢 が好きです。

③ してもいいか

うどんをい入れてもいいですか？

まだ、い入れちゃだめです。  
どうぞ。

(1) かいわ き 会話を聞きましょう。 04-18 04-19 / 04-20 / 04-21  
စကားပြောကိုနားထောင်ကြရအောင်။

(2) シャドーイングしましょう。 04-18 04-19 / 04-20 / 04-21  
နောက်ကထက်ကြပ်မကွာလိုက်ဆိုကြရအောင်။

(3) じぶん くに りょうり し りょうり た かた しつもん こと 自分の国の料理や知っている料理について、食べ方を質問したり答えたりしましょう。  
い いたいことばが にほんご でわからないときは、しら 調べましょう。  
မိမိနိုင်ငံ၏ဟင်းလျာများ၊ သိထားသောဟင်းလျာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး စားပုံစားနည်းကို အမေးအဖြေလုပ်ကြရအောင်။ မိမိပြောလိုသောစကားလုံးကို ဂျပန်လိုမသိပါက ရှာကြည့်ကြရအောင်။



# 4. 餃子に似ています

Can-do 17

自分の国の料理について、料理の特徴、材料、食べ方などを、簡単に紹介することができる。  
မိမိနိုင်ငံ၏ဟင်းလျာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဟင်းလျာ၏ထူးခြားချက်၊ ပါဝင်ပစ္စည်း၊ စားပုံစားနည်း စသည်တို့ကို လွယ်ကူသည့် အသုံးအနှုန်းများဖြင့် မိတ်ဆက်ပေးနိုင်သည်။

## 1 ことばの準備

စကားလုံးများကို ကြိုတင်လေ့လာခြင်း

### ちょうみりょう 【調味料】

a. 砂糖



b. 塩



c. こしょう



d. スパイス



e. ソース



f. たれ



g. 油



(1) 絵を見ながら聞きましょう。🔊 04-22

ရုပ်ပုံကိုကြည့်ရင်း နားထောင်ကြရအောင်။

(2) 聞いて言いましょう。🔊 04-22

နားထောင်ပြီးပြောကြရအောင်။

(3) 聞いて、a-g から選びましょう。🔊 04-23

နားထောင်ပြီး a-g ထဲမှ ရွေးကြရအောင်။

### ちょうりほうほう 【調理方法】

a. 切る



b. 焼く



c. 煮る



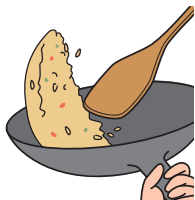
d. ゆでる



e. 蒸す



f. いためる



g. 揚げる



第4課 しょうゆをつけないで食べてください

(1) 絵を見ながら聞きましょう。 (04-24)  
ရုပ်ပုံကိုကြည့်ရင်း နားထောင်ကြရအောင်။

(2) 聞いて言いましょう。 (04-24)  
နားထောင်ပြီးပြောကြရအောင်။

(3) 聞いて、a-g から選びましょう。 (04-25)  
နားထောင်ပြီး a-g ထဲမှ ရွေးကြရအောင်။

2 会話を聞きましょう。  
စကားပြောကိုနားထောင်ကြရအောင်။

▶ 国際交流パーティーで、自分の国の料理について、4人の人が説明しています。  
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာရင်းနှီးတွေ့ဆုံပွဲများတွင် မိမိနိုင်ငံ၏ဟင်းလျာနှင့်ပတ်သက်ပြီး လူ ၄ ဦး က ရှင်းပြနေသည်။



(1) どんな料理だと言っていますか。( ) に入ることばを a-d から選びましょう。  
မည်ကဲ့သို့သောဟင်းလျာဖြစ်သည်ဟု ပြောနေပါသလဲ。( ) တွင် ထည့်မည့်စကားလုံးများကို a-d ထဲမှ ရွေးကြရအောင်။

- a. お菓子      b. サラダ      c. 餃子      d. 家庭料理

	① フェイジョアータ (04-26) 	② モモ (04-27) 	③ ガドガド (04-28) 	④ 麻花 (04-29) 
どんな料理？ ( )	ブラジルの ( )	ネパールの料理 ( ) に 似ている。	インドネシアの ( )	中国の ( )

第4課 しょうゆをつけないで食べてください

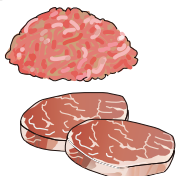
(2) もういちど聞きましょう。どうやって作りますか。

နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။ မည်သို့ချက်ပြုတ်ပါသလဲ။

1. 材料を a-f から選びましょう。

ပါဝင်ပစ္စည်းများကို a-f ထဲမှ ရွေးကြရအောင်။

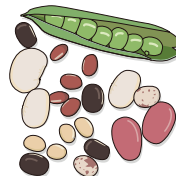
a. 肉



b. 野菜



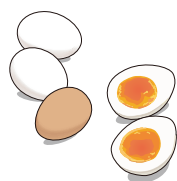
c. 豆



d. 小麦粉



e. 卵



f. 砂糖



2. 調理方法をア-エから選びましょう。

ချက်ပုံချက်နည်းများကို ア-エ ထဲမှ ရွေးကြရအောင်။

ア. 揚げる      イ. 煮る      ウ. ゆでる      エ. 蒸す

	①フェイスジョアード 🔊 04-26	②モモ 🔊 04-27	③ガドガド 🔊 04-28	④マーホア 麻花 🔊 04-29
1. 材料	,	,	,	,
2. 調理方法				

(3) もういちど聞きましょう。どうやって食べますか。( ) にことばを書きましょう。

နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။ မည်ကဲ့သို့စားရပါသလဲ။ ( ) တွင် စကားလုံးများကို ရေးကြရအောင်။

	①フェイスジョアード 🔊 04-26	②モモ 🔊 04-27	③ガドガド 🔊 04-28	④マーホア 麻花 🔊 04-29
食べ方	ご飯と( ) 食べる。	たれを( ) 食べる。	ピーナッツソースを ( ) 食べる。	—

(4) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。🔊 04-26 ~ 🔊 04-29

စကားလုံးများကိုဖတ်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။

かわ 皮 အံ့ | ယုတ်🔊 卵 ကြက်ဥပြုတ် | ~など ~စသည် | အမာကာ 甘辛い ချိုစပ်သော | ကာတ 固い မာသော

## 第4課 | しょうゆをつけないで食べてください

**3** <sup>じぶん くに りょうり しょうかい</sup>  
自分の国の料理を紹介しましょう。  
မိမိနိုင်ငံ၏ဟင်းလျာများကိုမိတ်ဆက်ကြရအောင်။

どんな料理

これは **ネパール** の **モモ** という **料理** です。

これは **モモ** です。 **ネパール** の **料理** です。

<sup>ぎょうざ</sup> <sup>に</sup>  
餃子に似ています。

<sup>かて</sup> <sup>いりょうり</sup>  
家庭料理です。

<sup>ざいりょう</sup> <sup>つく</sup> <sup>かた</sup>  
材料・作り方

<sup>かわ</sup> <sup>なか</sup> <sup>やさい</sup> <sup>にく</sup> <sup>い</sup> <sup>む</sup>  
皮の中に、野菜と肉を入れて、蒸します。

<sup>た</sup> <sup>かた</sup>  
食べ方

たれをつけて、食べます。

(1) <sup>かいわ</sup> <sup>き</sup>  
会話を聞きましょう。  04-30  
စကားပြောကိုနားထောင်ကြရအောင်။

(2) シャドーイングしましょう。  04-30  
နောက်ကထက်ကြပ်မကွာလိုက်ဆိုကြရအောင်။

(3) **2** <sup>よつ</sup> <sup>りょうり</sup> <sup>しょうかい</sup>  
の4つの料理について、紹介しましょう。  
**2** ၏ ဟင်းလျာ ၄ မျိုးနှင့် ပတ်သက်ပြီး မိတ်ဆက်ရအောင်။

(4) <sup>じぶん</sup> <sup>くに</sup> <sup>ちいき</sup> <sup>りょうり</sup> <sup>しょうかい</sup>  
自分の国や地域の料理を紹介しましょう。  
<sup>しゃしん</sup> <sup>み</sup> <sup>はな</sup> <sup>い</sup> <sup>にほんご</sup>  
写真やイラストなどがあれば、見せながら話しましょう。言いたいことばが日本語でわからない  
ときは、<sup>しら</sup>  
調べましょう。  
မိမိနိုင်ငံ သို့မဟုတ် မိမိဒေသ၏ဟင်းလျာများကို မိတ်ဆက်ရအောင်။ ဓာတ်ပုံ၊ ရုပ်ပုံများရှိပါက ပြသပြီး ပြောကြရအောင်။ မိမိပြောလိုသော  
စကားလုံးကို ဂျပန်လိုမသိပါက ရှာကြည့်ကြရအောင်။



# 5. 飲食店の口コミ

Can-do 18

飲食店についてのネットの口コミを読んで、味や値段などの情報を読み取ることができる。お薦めや不満など、自分の体験を共有し、他の人の体験を学ぶことができる。

## 1 グルメサイトの口コミを読みましょう。

お薦めや不満など、自分の体験を共有し、他の人の体験を学ぶことができる。

▶ おいしい定食屋さんを探しています。

お薦めや不満など、自分の体験を共有し、他の人の体験を学ぶことができる。

(1) いちばん高い評価をつけているのは、どの人ですか。

お薦めや不満など、自分の体験を共有し、他の人の体験を学ぶことができる。

**いろどり食堂** 4.0 ★★★★★ (374)

長野県...  
電話: ...

レポートを書く

---

① Shiori Aso ▶ 35 件のレポート

★★★★★  
20...年8月3日  
友だちと二人で行きました。ミックスフライ定食をたのみました。とてもおいしかったです、私には量が多かったです...

---

② 浅野武史 ▶ 8 件のレポート

★★★★★  
20...年7月24日  
料理はどれもおいしいです。煮込みハンバーグ定食がオススメ。ごはんのおかわり自由です！！

---

③ moon\_keiko\_0917 ▶ 224 件のレポート

★★★★★  
20...年6月3日  
安くておいしい定食屋さん。お店は新しくきれいです。お昼は混んでいます。12時前に行くことをおすすめします。

---

④ Atsushi lwase ▶ 51 件のレポート

★★★★★  
20...年5月23日  
味もボリュームも満足ですが...おばちゃん一人でやっているの、ちょっと時間がかかります

---

⑤ Yuta Kawashima ▶ 121 件のレポート

★★★★★  
20...年5月5日  
定食は 600 ~ 700 円で食べられます。とってもリーズナブル。大好きな店の一つです。

## 第4課 | しょうゆをつけないで食べてください

(2) 5人は、どのポイントについて書いていますか。a-dから選びましょう。

သူတို့ ၅ ဦးက မည်သည့်အချက်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး ရေးထားပါသလဲ။ a-d ထဲမှ ရွေးကြရအောင်။

a. 味      b. 量      c. 値段      d. サービス・その他

①	②	③	④	⑤
,	,	,	,	

(3) この店についてわかった情報を表にメモしましょう。

ဤဆိုင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး သိထားသည့်များကို ဇယားတွင် မှတ်စု လိုက်မှတ်ကြရအောင်။

a. 味	
b. 量	
c. 値段	
d. サービス・その他	



どれも ちゃんとした | 定食屋 (ていしょくや) သတ်မှတ်ပုံစံဟင်းလျာအရောင်းဆိုင် (~屋 ~အရောင်းဆိုင် / စားသောက်ဆိုင်)

ボリューム (ボリュウム) ပမာဏ | 満足 (まんぞく) စိတ်ကျေနပ်သော | おばちゃん အဒေါ် / အနီတီ

リーズナブル (な) သင့်တင့်မျှတသော

2 あなたなら、どのポイントを重視しますか。

သင်သာဆိုလျှင် မည်သည့်အချက်များကို အလေးထားမှာလဲ။





かたち ちゅうもく  
形に注目

\_\_\_\_\_にことばを書きましょう。  
\_\_\_\_\_ တွင် စကားလုံးများကိုရေးကြရအောင်။

とてもおいしかったです \_\_\_\_\_、私には量が多かったです。

お店は新しくきれいです \_\_\_\_\_、お昼は混んでいます。

味もボリュームも満足です \_\_\_\_\_、……ちょっと時間がかかります。

❗ 「が」の前の文と後ろの文は、どんな関係だと思えますか。 → 文法ノート ⑤

က<sup>が</sup> ၏ ရှေ့မှစာကြောင်းနှင့် နောက်မှစာကြောင်းသည် မည်သို့ဆက်နွယ်မှုရှိသည်ဟု ထင်ပါသလဲ။

ちょうかい  
聴解スクリプト

## 1. どこかい店、ありませんか？

① 04-01

A：おいしいラーメンが食べたいんですけど、どこがいいですか？

B：うーん、おれのおすすめは「干歩」かなあ。

A：あ、あの商店街にある赤い看板のお店ですか？

B：そうそう。ラーメンなら、あそこがいちばんおいしいよ。

やす りょう おお  
安いし、量も多いし。

A：じゃあ、今度行ってみます。

② 04-02

A：今度、彼女と食事に行きたいんですけど、この辺で、どこかい店、ありませんか？

B：そうねえ……。それなら、最近、新しくできた「みさきカフェ」はどう？

じょせい にんき  
女性にすごく人気があるよ。

A：どんな店ですか？

B：きれいだし、デザートがすごくおいしいよ。

A：へー。どこにありますか？

B：待って。じゃあ、今、地図送るね。

③ 04-03

A：あう、このあたりにベトナム料理のお店、ないですか？

B：うーん、この町にはないですけど、もみじ町にありますよ。

はな みせ じん ふうふ  
「花」っていう店で、ベトナム人の夫婦がやっていて、ほんもの りょうり た  
本物のベトナム料理が食べられるそうです。

A：へー、そうなんですか！ 知りませんでした。今度行ってみます。

## 第4課 しょうゆをつけないで食べてください

④  04-04

A：すみません。この土地の料理が食べたいんですが、この近くに、おすすめの店がありますか？

B：そうですね。この近くなら、「平兵衛」がおすすめです。  
とりの天ぷらがおいしいし、ほかにもいろいろなメニューがありますよ。

A：それ、どこですか？

B：ここから歩いて10分ぐらいです。地図、ありますよ。

A：わかりました。ありがとうございます。

## 2. よく混ぜて食べてください

①  04-08

A：混ぜそば、お待たせしました！ よく混ぜて食べてください。

B：はい。

②  04-09

A：このシュウマイは味がついてますから、しょうゆをつけないで食べてください。

B：わかりました。

③  04-10

A：こちらの野菜の天ぷらは、つゆにつけて食べてください。

エビはつゆにつけないで、塩をかけて食べてください。

B：はい。

④  04-11

A：このトマト、何もかけないで、そのまま食べて。

B：はい。……あ、甘くておいしい！

⑤  04-12

A：手巻きずしは、のりの上にご飯と刺身をのせて、巻いて食べます。

B：どうですか？

## 第4課 しょうゆをつけないで食べてください

⑥  04-13

A：焼きいもは、皮をむいて食べますか？

B：私は、むかないで食べます。

A：へー、そうですか。

⑦  04-14

A：コーヒーに砂糖とミルク、入れますか？

B：砂糖、お願いします。ミルクは入れないでください。

## 4. 餃子に似ています

①  04-26

これはフェイジョアダです。ブラジルの家庭料理です。

まめ ぶたにく ぎゅうにく に つく  
豆、豚肉、牛肉を煮て作ります。

ブラジル人はよく食べます。ご飯といっしょに食べてください。

②  04-27

これはモモです。ネパールの料理です。

かわ なか やさい にく い む  
皮の中に、野菜と肉を入れて、蒸します。ぎょうざ に  
餃子に似ています。たれをつけて食べると、おいしいですよ。③  04-28

これはインドネシアのガドガドというサラダです。

ゆでた やさい やゆで たまご など がい  
ゆでた野菜やゆで卵などが入っています。

ピーナッツのソースをかけて食べます。このソースは甘辛いです。

④  04-29

これは中国のお菓子で、麻花といいます。

こむぎこ みず さとう い あぶら あ  
小麦粉に水、砂糖などを入れて、油で揚げます。

ちょっと固いです。

第4課 しょうゆをつけないで食べてください

かんじの ことば

1 読んで、意味を確認しましょう。

ဖတ်ပြီးအဓိပ္ပာယ်ရှာကြရအောင်။

しお 塩	塩	塩	まんぞく 満足(な)	満足	満足
あぶら 油	油	油	き 切る	切る	切る
りょう 量	量	量	や 焼く	焼く	焼く
かた ~方	方	方	い 入れる	入れる	入れる
や ~屋	屋	屋			

2 \_\_\_\_\_ の漢字に注意して読みましょう。

မူပြီးတားထားသည့် ခန်းဂျီကို ဂရုစိုက်ပြီး ဖတ်ကြရအောင်။

- ① 魚を焼きます。
- ② この料理の食べ方を教えてください。
- ③ このお菓子、油で揚げて作ります。
- ④ この定食屋さん、味も量も満足です。
- ⑤ まず、野菜を切ります。それから、お湯に塩を入れてゆでます。

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。

အထက်တွင် မူပြီးတားထားသည့် စကားလုံးကို ကီးဘုတ် သို့မဟုတ် စမတ်ဖုန်းဖြင့် ရိုက်ကြည့်ရအောင်။

ぶん ぼう 文法 ノート

1 N なら、～

A : この近くに、おすすめの店がありますか？  
ဒီအနီးအနားမှာဆိုင်ကောင်းကောင်းများရှိပါသလား။

B : この近くなら、「平兵衛」がおすすめです。  
ဒီအနီးအနားဆိုရင် Heibe ဆိုင်ကကောင်းတယ်။

- တစ်စုံတစ်ယောက်၏အမေးကို ပြန်ဖြေကြားရာတွင် တစ်ဖက်လူ၏စကားကို ကိုးကား၍ ဖြေကြားသည့်အခါတွင်သုံးသည်။ N သည် တစ်ဖက်လူမှပြောလိုက်သောအကြောင်းအရာ၏ အဓိကအချက်ဖြစ်သည့် စကားလုံးဖြစ်သည်။ ဤနေရာတွင် ကောင်းမည့်ဆိုင်ကိုမေးလာ၍ ပြန်ဖြေသည့်အခါတွင် သုံးသည်။
- 質問に答えるときに、相手の言葉を引用して、答えるときの言い方です。N には、相手が言った内容のキーワードとなる言葉がきます。ここでは、おすすめの店を聞かれて、答えるときに使っています。

【例】 ▶ A : おいしいラーメン屋さん、知りませんか？  
Ramen ဆိုင် ကောင်းကောင်းလေးမသိဘူးလား။

B : おいしい店なら、「千歩」だね。  
ဆိုင်ကောင်းကောင်းဆိုရင် Sempo ဆိုင်ပါပဲ။

▶ A : 安くお昼ご飯が食べたいんですけど…。  
ဈေးသက်သက်သာသာနဲ့ နေ့လယ်စာလေးစားချင်တာလေ။

B : 安い店がいいなら、「田山食堂」かな。安いし、おいしいよ。  
ဈေးသက်သက်သာသာဆိုင်ကြိုက်တယ်ဆိုရင် Tayama Shokudo ပါ။ ဈေးလည်းသက်သာတယ်။ အရသာလည်းကောင်းတယ်။

2 V-て、～  
V-ないで、～ <နည်းလမ်း ほうほう>

こちらの野菜の天ぷらは、つゆにつけて食べてください。  
ဒီအရွက်ကြော်ကို အချဉ်ရည်နဲ့တို့ပြီးစားပါ။

エビはつゆにつけないで、塩をかけて食べてください。  
ပုစွန်က အချဉ်ရည်နဲ့မတို့ဘဲ ဆားဖြူးပြီးစားပါ။

- ဟင်းလျာများကို စားပုံစားနည်း၊ သောက်ပုံသောက်နည်းများနှင့်ပတ်သက်၍ ရှင်းပြရာတွင် အသုံးပြုပါသည်။ V-て/V-ないで သည် နောက်တွင်ဆက်လုပ်မည့် လုပ်ဆောင်မှုကို မည်သည့်အနေအထားမျိုးနှင့်ဆက်လုပ်မည်ကို ပြောဆိုနိုင်သည်။
- V-て、～ သည် ထိုအနေအထားဖြင့် နောက်လုပ်ဆောင်မှုကိုဆက်လုပ်မည်ကို ပြောဆိုရာတွင်သုံးသည်။
- V-ないで、～ သည် ထိုသို့မလုပ်ဘဲ နောက်တွင်ဆက်လုပ်မည့် လုပ်ဆောင်မှုအကြောင်းကို ပြောဆိုရာတွင် သုံးသည်။ ကြိယာ၏ ナイ ပုံစံနောက်တွင် で ကိုတွဲသုံးသည်။
- 料理の食べ方や飲み方などの方法を説明するときの言い方です。「V-て/V-ないで」は、次に続く動作をどのような状態でするかを述べることができます。
- 「V-て、～」は、その状態で、次の動作をすることを述べるときに使います。
- 「V-ないで、～」は、そうしないで、次の動作をすることを述べるときに使います。動詞のナイ形に「で」をつけます。

第 4 課 | しょうゆをつけないで食べてください

- [例] ▶ サラダには、このドレッシングをかけて食べてください。  
Salad မှာတော့ ဒီ dressing ကိုထည့်ပြီးစားပါ။
- ▶ この果物は、皮をむかないで、そのまま食べられます。  
ဒီအသီးကို အခွံမခွာဘဲ ဒီအတိုင်းစားလို့ရတယ်။

3

V- ちゃだめです

いちど 一度に、そんなにたくさんお肉を入れちゃだめですよ。  
တစ်ခါတည်း အဲဒီလောက်အသားတွေအများကြီးမထည့်ရဘူးနော်။

- တစ်ဖက်လူအား မလုပ်သင့်ကြောင်း ပြောချင်သည့်အခါတွင် သုံးသည့် အသုံးအနှုန်းဖြစ်သည်။
- V-ちゃだめです သည် V-てはだめです ၏ အတိုကောက်ပြောသည့်ပုံစံဖြစ်သည်။ စကားပြောတွင်သုံးသောပုံစံဖြစ်သည်။ 飲んで နှင့် 泳いで ကဲ့သို့သော テ ပုံစံသည် V-で ဖြစ်သည့်ကြိယာများတွင် 飲んで နှင့် 泳いじゃ စသည်ဖြင့် V-じゃ ဖြစ်မည်။
- 相手に、してはいけないことを伝えるときの言い方です。
- 「V-ちゃだめです」は、「V-てはだめです」の縮約形（縮めて言う形）です。話し言葉で使われるカジュアルな言い方です。「飲んで」「泳いで」のように、動詞のテ形が、「V-で」となる動詞の場合は、「飲んでじゃ」「泳いじゃ」のように「V-じゃ」となります。

- [例] ▶ そんなにたくさんしょうゆをかけちゃだめですよ。  
အဲလောက်ထိပဲပြာရည်တွေအများကြီးမထည့်ရဘူးလေ။
- ▶ A : あっ、これはもう古いから、食べちゃだめです。  
အဲဒါကြာနေလို့ မစားရဘူး။
- B : そうなんですか。  
ဟုတ်လား။

4

V- してから、～

うどんは、お肉と野菜を食べてから、入れましょう。  
Udon ကိုအသားနဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေစားပြီးနောက်မှထည့်ရအောင်။

- ပြုလုပ်မှု၊ လုပ်ဆောင်မှုအစီအစဉ်ကို သေသေချာချာ ပြောဆိုသည့်အခါတွင် သုံးသည်။
- V-してから、～ သည် V ၏ လုပ်ဆောင်မှုများကို အရင်ဆုံးလုပ်ပြီး ၎င်းနောက်မှ နောက်ထပ်လုပ်ဆောင်မှု ပြုလုပ်ခြင်းကို ပြောခြင်းဖြစ်သည်။
- ကြိယာ၏ テ ပုံစံ နှင့် တွဲ၍အသုံးပြုသည်။
- 動作の順番をはっきり言うときの言い方です。
- 「V-してから、～」は、Vの動作を最初にして、それから次の動作をすることを言います。
- 動詞のテ形に接続します。

- [例] ▶ お好み焼きは最初に具をよく混ぜてから、焼きます。  
Okonomiyaki က အရင်ဆုံးပါဝင်ပစ္စည်းတွေကို ကောင်းကောင်းမွှေပြီးတော့မှကြော်ရပါတယ်။

5

S1 が、S2

お店は新しくてきれいですが、お昼は混んでいます。

ဒီဆိုင်ဟာဆိုင်သစ်ဖြစ်ပြီး သန့်ရှင်းပေးမယ့် နေ့လယ်ထမင်းစားချိန်မှာ လူများတယ်။

- ~が သည် နှိုင်းယှဉ်မှုသဘောတရားရှိသော စာကြောင်းနှစ်ကြောင်းဆက်ရာတွင် သုံးသည်။
- အခြေခံအဆင့် (၁) သင်ခန်းစာ (၅) တွင် နှိုင်းယှဉ်မှုကိုဖော်ပြရာတွင် ~けど သုံးသည်ဆိုသည်ကို လေ့လာခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ~けど သည် စကားပြောတွင်အသုံးများသည်။ が သည် စာအရေးအသားနှင့် သမားရိုးကျအခြေအနေများတွင် အသုံးများသည်။
- 「~が」は、対比的な 2 つの文をつなぐときに使います。
- 『初級 1』第 5 課では、対比を表すときに「~けど」を使うことを勉強しました。「~けど」は話し言葉で使われることが多いです。それに対し、「~が」は書き言葉で使われたり、改まった場面で使われたりすることが多いです。

【例】 ▶ 料理はとてもおいしかったです、少し値段が高かったです。  
ဟင်းတွေက တော်တော်လေး အရသာကောင်းပေးမယ့် ဈေးနှုန်းနည်းနည်းကြီးတယ်။



日本の生活 TIPS

● ラーメン Ramen (ခေါက်ဆွဲ)

Ramen ဆိုသည်မှာ တရုတ်နိုင်ငံမှခေါက်ဆွဲကို ဂျပန်နိုင်ငံ၏တစ်မူထူးခြားသောပုံစံသို့ ပြောင်းလဲလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ယနေ့ခေတ်တွင်မူ ဂျပန်၏ ramen ကို တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သိရှိနေကြပြီဖြစ်သည်။

Ramen သည် စွပ်ပြုတ်ရည်ကို အရသာထည့်သည့်ပေါ့မူတည်ပြီး shoyu ramen (ပဲခဲပြာရည်အရသာခေါက်ဆွဲ)၊ shio ramen (ဆားအရသာခေါက်ဆွဲ)၊ miso ramen (မီဆို့အရသာခေါက်ဆွဲ) စသည်ဖြင့် ရှိပါသည်။ တစ်ဖန် ဝက်ရိုးမှပြုတ်ရည်ထုတ်ထားသော ဖြူနောက်နောက် ramen ကို tonkotsu ramen (ဝက်ရိုးပြုတ်ရည်အရသာခေါက်ဆွဲ) ဟုခေါ်ပါသည်။

ဂျပန်နိုင်ငံ၏ဒေသအသီးသီးတွင် ဒေသ၏ထူးခြားဆန်းပြားသည့် အရသာဖြင့် gtoochi ramen (ဒေသခေါက်ဆွဲ) များရှိသည်။ ဥပမာ ဖူကူအိုကာမြို့၏ ဟာကတခေါက်ဆွဲ၏ ဝက်ရိုးပြုတ်နှင့်ခေါက်ဆွဲမျှင်မျှင်လေးများသည် ၎င်း၏ထူးခြားချက်ဖြစ်သည်။ ဟိုကိုင်းဒိုး ဆာပိုရိုမြို့၏ ဆာပိုရိုခေါက်ဆွဲသည် မီဆို့အနှစ်ကို အသုံးပြုထားသည့်ဟင်းရည်တွင် ထောပတ်၊ ပြောင်းဖူးများ ထည့်ကြပါသည်။ ဖူကူရိုမခရိုင်၏ ဒီတာခတခေါက်ဆွဲသည် ရိုးရှင်းသည့် ပဲခဲပြာရည်အရသာ ဟင်းရည်တွင် တိုတိုတုတ်တုတ်နှင့်နူးညံ့သော ခေါက်ဆွဲသားမှာ ထူးခြားချက်ပင်ဖြစ်သည်။



ラーメンは、中国の麺料理をもとに、日本で独自の発展をしてきました。現在、日本のラーメンは、世界に広まっています。

ラーメンは、スープを何で味付けをするかによって、「しょうゆラーメン」「塩ラーメン」「味噌ラーメン」などがあります。また、豚の骨からスープをとった白濁のラーメンを「豚骨ラーメン」と呼びます。

日本の各地には、地域ごとに特徴をもった「ご当地ラーメン」があります。例えば、福岡の「博多ラーメン」は豚骨スープと細い麺が特徴的です。北海道札幌の「札幌ラーメン」は、味噌を使ったスープに、しばしばバターやコーンを入れます。福島県の「喜多方ラーメン」は、あっさりしたしょうゆ味のスープと太めの縮れ麺が特徴です。

● きょうどりょうり 郷土料理 ဒေသအစားအစာ



toriten とり天



kiritanpo-nabe きりたんぼ鍋



hitsumabushi ひつまぶし

ဂျပန်နိုင်ငံ၏ဒေသအသီးသီးတွင် ထိုဒေသ၏ နာမည်ကျော် အစားအစာများရှိသည့်အတွက် ခရီးသွားရာတွင် စိတ်ချမ်းမြေ့ဖွယ် အချက်တစ်ချက်ဖြစ်နေပါတော့သည်။ သင်ခန်းစာတွင်ပါရှိသည့် toriten ဆိုသည်မှာ ကြက်သားကို အကြော်မှုန့်ဖြင့်ကြော်ထားသည့် အစားအစာဖြစ်ပြီး အိုအိတခရိုင်၏ နာမည်ကျော်အစားအစာပင်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ဂျပန်နိုင်ငံ၏ နာမည်ကျော် ဒေသအစားအစာများတွင် ဥပမာ အခိတဒေသ၏ kiritanpo-nabe နာဂိုယာဒေသ၏ hitsumabushii ခါဂဝဒေသ၏ sanuki-udoni နာဂဆက်ဒေသ၏ chanponi အိုကီနာဝါဒေသ၏ gooya chanpuruu စသည်ဖြင့် မျိုးစုံရှိပါသည်။ မည်သည့်ဒေသ၏အစားအစာမဆို ထိုဒေသ၏ ဒေသထွက်ကုန်များကိုအသုံးပြုပြီး ထိုဒေသတွင် အစဉ်အဆက် လက်ဆင့်ကမ်းထိန်းသိမ်းလာခဲ့သည့် အစားအစာပင်ဖြစ်သည်။

日本各地には、その土地の名物の料理があり、旅行の楽しみの1つになっています。本文に出てきた「とり天」は、鶏肉を天ぷらにした料理で、大分県の名物料理です。そのほかに、日本の

有名な郷土料理には、例えば、秋田の「きりたんぼ鍋」、名古屋の「ひつまぶし」、香川の「讃岐うどん」、長崎の「ちゃんぽん」、沖縄の「ゴーヤチャンプルー」など、さまざまなものがあります。どの料理も、その土地で採れる食材を活用し、その地域で受け継がれてきた料理です。

### ● しょうゆ/ソース/つゆ/たれ

## Shooyu (ပဲခဲပြာရည်) / Soosu (ဆော့စ်ချည်) / Tsuyu (အချဉ်ရည်) / Tare (တာလဲဆော့စ်)

ဟင်းလျာများတွင် အရသာရှိရန်အသုံးပြုသော ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင် အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။

Shooyu (ပဲခဲပြာရည်) သည် ဂျပန်အစားအစာများတွင် အလွန်အသုံးများသည့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တစ်မျိုး ဖြစ်ပြီး ပဲပိစပ်မှပြုလုပ်ပါသည်။ ဆာရှီမိ၊ ဆူရှီနှင့် တွဲဖက် စားသုံးခြင်းများအပြင် ဂျပန်ဟင်းလျာများတွင် အရသာအစပ်အဟတ် အတွက် သုံးကြပါသည်။

Soosu (ဆော့စ်ချည်) ဆိုသည်မှာ အင်္ဂလိပ်စကားလုံး sauce မှ ဆင်းသက်လာပြီး ဂျပန်လို soosu ဟု အလွယ်တကူခေါ်သည့် ဆော့စ်ချည်မှာ အကြော်၊ မုန့်နှစ်ကပ်ကြော်များနှင့် တွဲဖက် စားသုံးကြသည့် Black Worcester Sauce နှင့် အလားတူ sauce အား အရသာပြုပြင်ထားသည့် Worcestershire sauce၊ ဝက်သားပြား မုန့်နှစ်ကပ်ကြော်နှင့် တွဲဖက်စားသုံးသော sauce များကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ အခြားသော sauce များကို ခေါ်ဝေါ်ရာတွင် taru taru sauce၊ peanut sauce၊ demiglace sauce ကဲ့သို့ sauce ၏ ရှေ့တွင် အစားအစာနာမည်ကိုထည့်၍ တစ်မူ ထူးခြားသတ်မှတ် ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲကြသည်။

Tsuyu (အချဉ်ရည်) ဆိုသည်မှာ ပဲခဲပြာရည်နှင့် dashi တို့ကိုပေါင်းစပ်ပြီး အရက်၊ ဟင်းချက်အရက် စသည်တို့နှင့် ပြုလုပ်ထားသည့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဇောက်နက်သောပန်းကန်ဖြင့်ထည့်၍ အစားအစာများကိုစိမ်းပြီးတို့စားရခြင်းဖြစ်ပြီး အကြော်၊ soba စားသည့်အခါ tsuyu နှင့် တွဲပြီးစားကြသည်။ ထို့အပြင် ဂျပန်ဟင်းလျာများ ချက်ပြုတ်ရာတွင်လည်း ထည့်၍ချက်ကြသည်။

Tare (တာလဲဆော့စ်) သည် ပန်းကန်ပြားအသေးထဲတွင် tare အရည်ပျစ်ပျစ်ကိုထည့်ကာ အစားအသောက်များနှင့် တွဲဖက်စားသုံးသောအရာကိုခေါ်ပါသည်။ အသားကင်နှင့်တွဲစားသည့် yakiniku tare၊ shabushabu နှင့်တွဲစားသည့်နှမ်းထောင်းပါသော goma dare စသည်တို့အပြင် နိုင်ငံအသီးသီး၏ အစားအစာများတွင် တွဲဖက်စားသုံးရသော ဤဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များသည် ဂျပန်ဘာသာဖြင့် tare အမျိုးအစားများအဖြစ် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ခွဲခြားထားသည်။



料理に味付けをする調味料には、さまざまなものがあります。

「しょうゆ」は日本料理で最もよく使われる調味料で、大豆から作られます。刺身やすしなどに直接つけるほか、日本料理の味付けに使われます。

「ソース」というのは英語の“sauce” からくることばですが、日本語で単独で「ソース」といった場合には、フライやカツにかける、黒いウスターソース、または、同じ系統のソースで濃さを調整した、中濃ソース、豚カツソースのことを指します。これ以外のソースをいう場合は、「タルタルソース」「ピーナツソース」「デミグラスソース」のように、「～ソース」の前にことばを入れて、特定する必要があります。

「つゆ」というのは、しょうゆと出し汁を合わせ、酒やみりんなどで調整した調味料です。比較的深い器に入れて、料理を浸して食べるイメージで、天ぷらやそばを食べるとき、つゆにつけて食べます。料理を直接つけるだけでなく、日本料理の味付けにも使われます。

「たれ」は、平たい小皿に濃い目の液体が入れられ、料理をつけて食べるものをいいます。焼き肉をつける「焼き肉のたれ」や、しゃぶしゃぶの「ごまだれ」などのほか、各国料理で、料理をつけて食べる調味料は、日本語では広く「たれ」に分類されます。

### ● <sup>てま</sup>手巻きずし Temaki-zushi (လက်ဖြစ်ဆူရှီထမင်းလိပ်)



ဆူရှီအမျိုးအစားများထဲတွင် ရေညှိပေါ်တွင် ထမင်းတင်ပြီး ၎င်းအပေါ်တွင် ပါဝင်ပစ္စည်းများကိုတင်ကာ လိပ်၍ စားရသည့်အစားအစာကို maki-zushi (ဆူရှီထမင်းလိပ်) ဟုခေါ်ပါသည်။ ဆူရှီထမင်းလိပ်အမျိုးအစားထဲတွင် စားသည့်လူမှ ကိုယ်တိုင်လက်ပေါ်တွင်လိပ်ပြီး စားရသောဆူရှီထမင်းလိပ်ကို temaki-zushi (လက်ဖြစ်ဆူရှီထမင်းလိပ်) ဟုခေါ်ပါသည်။

Temaki-zushi သည် လွယ်လွယ်ကူကူပြုလုပ်နိုင်ပြီး ပြုလုပ်ချိန်သိပ်မကြာသောကြောင့် အိမ်တွင်းပါတီပွဲအစား အစာများအဖြစ် လူကြိုက်များကြသည်။ Temaki-zushi ၏ပါဝင်ပစ္စည်းအဖြစ် တူနာငါး၊ ဆော်လမွန်ငါး၊ ပုစွန် စသည့် ဝင်လယ်စာများအပြင် သခွားသီး၊ ထောပတ်သီး၊ ကြက်ဥကြော်၊ ဘူးသီးခြောက်နှင့် ပဲပုပ်စသည်တို့ကို အသုံးပြုသည်။

すしの中でも、のりの上にご飯をのせ、その上に具をのせて巻いて食べるすしを「巻きずし」といいます。巻きずしの中でも、食べる人が自分で手の上で巻いて食べる巻きずしを、「手巻きずし」と言います。

手巻きずしは、簡単に作れて手間もあまりかからないことから、ホームパーティーのメニューとして人気があります。手巻きずしの具は、マグロやサーモン、エビなどの魚介類のほか、きゅうり、アボカド、卵焼き、かんぴょう、納豆などが使われます。

### ● <sup>や</sup>焼きいも かんじつちんぽ

かんじつちんぽသည် ကန်စွန်းဥကို အလုံးလိုက်အတိုင်း မီးအေးအေးဖြင့် သေသေချာချာအချိန်ပေးပြီး ဖုတ်ရသည့် အစားအစာဖြစ်သည်။ အပူပေးထားသောကျောက်ခဲတွင် ကန်စွန်းဥကို ထည့်၍ဖုတ်ခြင်းကို ishiyaki-imo ဟုခေါ်သည်။ ပုံမှန်ကင်ခြင်းထက်ပို၍အချိုလေးသည်ဟုပြောကြပါသည်။ ဂျပန်တွင် ဆောင်းရာသီ ရောက်ပြီဆိုပါက ထရပ်ကားပေါ်သို့ ကန်စွန်းဥဖုတ်စရာပစ္စည်းများတင်ပြီး ကန်စွန်းဥဖုတ်ရောင်းသူများ ကိုတွေ့ရသည်။ အသံချဲ့စက်ဖြင့် yaki-imo...ishiya...ki-imo...yakitate (ကန်စွန်းဥဖုတ်၊ ကျောက်ခဲမီးနဲ့ ကန်စွန်းဥဖုတ်၊ ကန်စွန်းဥဖုတ်ပူပူလေး) ဟု တစ်မူထူးခြားသော တေးသံဖြင့် မြို့ထဲ၌လိုက်လံရောင်းချနေခြင်းသည် ဆောင်းရာသီ၏ သရုပ်ကိုဖော်ပြလျက်ရှိသည်။ သို့သော် နေရာဒေသအပေါ်မူတည်၍ ယနေ့ခေတ်တွင် ထိုကဲ့သို့ ကားဖြင့်လှည့်ရောင်းသည့် ကျောက်ခဲမီးဖြင့်ကင်သည့် ကန်စွန်းဥသည်များ နည်းပါးလာကြကာ ၎င်းတို့အစား စူပါမားကတ်များ၏အစားသောက်ကောင်တာများတွင် လျှပ်စစ်ဖြင့်ဖုတ်သည့် ကန်စွန်းဥဖုတ်ကောင်တာများမှာ လူကြိုက်များလာသည်။ ကန်စွန်းဥဖုတ်၏ အရွယ်အစားပေါ်မူတည်၍ ၁ လုံးကို ယန်း ၅၀၀ မှ ၇၀၀ လောက်အထိရှိသည် (ဈေးနှုန်းကိုစိတ်ပူပါက ယန်း ၅၀၀ ဝိုင်းပေးပါဟုပြော၍ ဝယ်နိုင်ပါသည်။)



「焼きいも」は、サツマイモを丸のまま、弱火で時間をかけてじっくりと焼いた料理です。加熱の方法として、熱した石の中にもを入れて焼いたものを「石焼きいも」といい、普通に焼くよりも甘みが増すといわれています。日本では、冬になると、トラックの荷台などに石焼きいもの設備を載せて、焼きいもを売る人が見られます。スピーカーで「やきいも〜いしや〜きいも〜焼きたて〜」のような独特の節回しを流しながら、町中をゆっくり走る屋台は、冬の風物詩となっています。しかし、地方によっては最近このような車載の屋台の石焼きいもが減り、代わりにスーパーの食品売り場で、電気式の焼きいも機を使

った焼きいもコーナーが人気となっています。焼きいもは、大きさによって違いますが、だいたい 1 本あたり 500 円〜 700 円ぐらいです (値段が心配なときは、「500 円分ください」のように言って頼むといいでしょう)。

### ● しゃぶしゃぶ Shabu-shabu

Shabu-shabu ဆိုသည်မှာ ခပ်ပါးပါးလှီးထားသော အသားလွှာများကို တူဖြင့်ညှပ်ယူပြီး ပွက်ပွက်ဆူနေသည့် ပြုတ်ရည်ထဲသို့ ခဏကြာထည့်ထားပြီး စားရသောအစားအစာဖြစ်သည်။ Shabu-shabu တွင် အသုံးပြုသောအသားမှာ များသောအားဖြင့် အမဲသား သို့မဟုတ် ဝက်သားဖြစ်သည်။ ကန်ဆိုင်ဒေသတွင် အမဲသားကို အသုံးပြု၍ ကန်တိုးဒေသတွင်မူ ဝက်သားကို အသုံးများပါသည်။ ဟိုကုရိုကုဒေသတွင် buri ငါးအသားလွှာကို အသုံးပြုထားသည့် buri-shabu စသည်တို့လည်းရှိသည်။



Shabu-shabu သည် အဆင့်မြင့်အစားအစာပုံစံတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ယခုအခါတွင် အဝစား စသဖြင့် ဈေးသက်သက်သာသာနှင့်စားနိုင်သည့် ဆိုင်ခွဲများလည်း တိုးလာသည်။

Shabu-shabu ၏ အသားနှင့် ပြုတ်ရည်များသည် ၎င်းတို့ချည်းသာဖြစ်ပါက အနံ့အရသာနှင့်မပြည့်စုံသည့်အတွက် gomadare (နှမ်းထောင်းပါပဲပြာရည်အပျစ်)၊ ရှာလကာရည် စသည်တို့ကိုထည့်ပြီး အရသာဖြည့်စွက်၍ စားကြသည်များသည်။ ယနေ့ခေတ်တွင်မူ အထူးသဖြင့် ဆိုင်ခွဲများတွင် sukiyaki ပုံစံ၊ ခရမ်းချဉ်သီးအရသာ၊ kare အရသာ စသည်တို့ကို ပြုတ်ရည်ထဲတွင် အရသာဖြည့်စွက်၍ စားကြသည့် စားပုံစားနည်းများလည်းရှိသည်။

Shabu-shabu စားပြီး နောက်ဆုံးကျန်ခဲ့သည့်အရည်ထဲသို့ udon ခေါက်ဆွဲ၊ တရုတ်ခေါက်ဆွဲ စသည်တို့ကိုထည့်၍စားခြင်း၊ ထမင်းနှင့်ကြက်ဥတို့ကိုထည့်၍ ဆန်ပြုတ်ပြုတ်စားခြင်းများပြုလုပ်၍ ကာဗွန်ဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်ဖြည့်ကြသည်။ ထိုကဲ့သို့ နောက်ဆုံးတွင် အဓိက ကာဗွန်ဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်ရယူစားသုံးခြင်းကို shime ဟုခေါ်ပြီး shabu-shabu သာမကဘဲ ဂျပန်၏ ဟော့ပေါ့စားနည်းပုံစံတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါသည်။

「しゃぶしゃぶ」は、薄く切った肉を箸で 1 枚ずつつまみ、沸騰した出し汁に数回くぐらせて食べる料理です。しゃぶしゃぶに使われる肉は、牛肉または豚肉が一般的で、関西では牛肉、関東では豚肉が多いようです。北陸では、ブリの切り身を使った「ブリしゃぶ」などもあります。

しゃぶしゃぶは、高級料理のイメージがありますが、最近では、食べ放題など比較的安価に食べられるチェーン店なども増えています。しゃぶしゃぶの肉や出し汁自体にはあまり味がないので、ごまだれやポン酢につけて食べるのが一般的です。しかし、最近では、特にチェーン店などを中心に、すき焼き風、トマト味、カレー味など、出し汁に味を付けて食べる食べ方も増えています。

しゃぶしゃぶの最後は、残った出し汁にうどんや中華麺などを入れたり、ご飯と卵を入れて雑炊にしたりなどして、炭水化物をとります。このように、最後に炭水化物の主食をとることを「シメ」といい、しゃぶしゃぶに限らず、日本の鍋料理の楽しみ方の 1 つとなっています。