

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？
ဂျပန်အစားအစာ စားဖူးပါသလား။ ဘယ်လိုနေပါသလဲ။



1. 辛そうな料理ですね

Can-do+
39

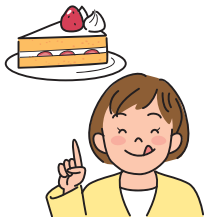
たものみみめからかんいんしょうい
食べ物を見て、見た目から感じた印象を言うことができる。
အစားအသောက်ကိုကြည့်ပြီး အမြင်အားဖြင့် ခံစားရသောထင်မြင်ချက်ကို ပြောဆိုနိုင်သည်။

1 ことばの準備

じゅんび
စကားလုံးများကို ကြိုတင်လေ့လာခြင်း

あじ
【味】

a. 甘い



b. 辛い



c. すっぱい



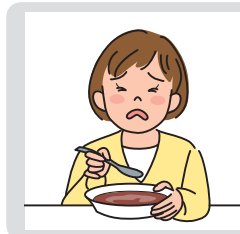
d. しょっぱい



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

ရုပ်ပုံကိုကြည့်ရင်း နားထောင်ကြရအောင်။

(2) 聞いて言いましょう。🔊 12-01

နားထောင်ပြီးပြောကြရအောင်။

(3) 聞いて、a-i から選びましょう。🔊 12-02

နားထောင်ပြီး a-i ထဲမှ ရွေးကြရအောင်။

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。

စကားပြောကိုနားထောင်ကြရအောင်။

▶ ^{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。
လုပ်ငန်းခွင် အားလပ်ချိန်တွင် အခြားသူယူလာသော အစားအစာကို ကြည့်ပြီး စကားပြောနေကြသည်။

(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。
အရသာနှင့်ပတ်သက်ပြီးပြောဆိုသောအခါ မည်သည့်စကားလုံးကို အသုံးပြုပါသလဲ။ 1 ၏ a-i ထဲမှ ရွေးကြရအောင်။

<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
စကားလုံးများကိုဖတ်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။

^{にわ} 庭 ဥယျာဉ် | とれる ခူးသည်



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

အသံကိုနားထောင်၍ _____ တွင် စကားလုံးများကိုရေးကြရအောင်။

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。

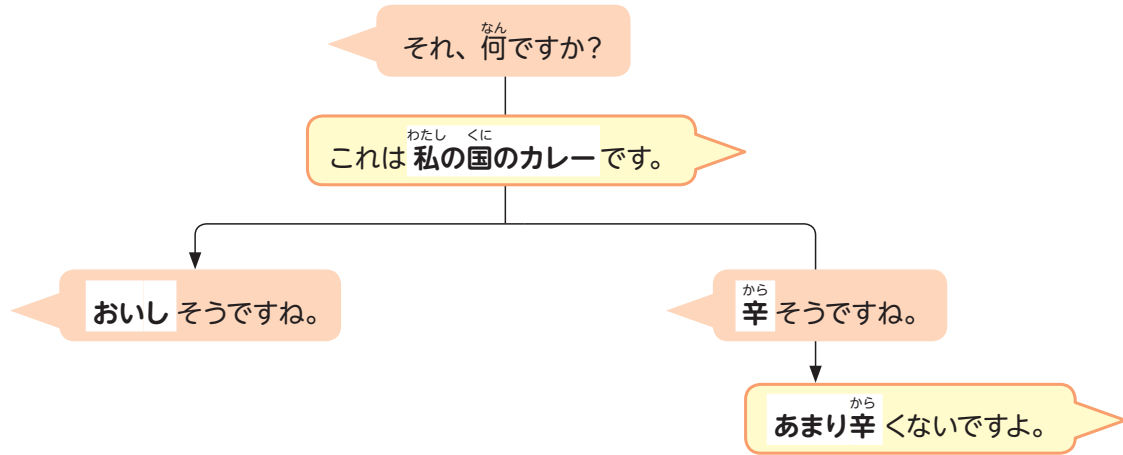
❗ 見た目の印象み め いんしょうを言うとき、どんな形かたちを使っていましたか。➡ 文法ノート ① ②

အမြင်အားဖြင့် ခံစားရသောထင်မြင်ချက်ကို ပြောသည့်အခါ မည်သည့်သဒ္ဒါပုံစံကို အသုံးပြုခဲ့ပါသလဲ။

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

သဒ္ဒါပုံစံကိုသတိပြုပြီး စကားပြောကို နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။

3 ^{た もの いんしょう はな} **食べ物の印象を話しましょう。**
 အစားအသောက်အပေါ် ထင်မြင်ချက်ကို ပြောကြရအောင်။



(1) ^{かいわ き} 会話を聞きましょう。 🔊 12-08 🔊 12-09
 စကားပြောကိုနားထောင်ကြရအောင်။

(2) シャドーイングしましょう。 🔊 12-08 🔊 12-09
 နောက်ကထက်ကြပ်မကွာလိုက်ဆိုကြရအောင်။

(3) **2** ^{かいわ ないよう れんしゅう} の会話の内容で、練習しましょう。
2 ၏ စကားပြောပါ အကြောင်းအရာများဖြင့် လေ့ကျင့်ကြရအောင်။

(4) ロールプレイをしましょう。
^{しょくじ} **みんなで食事をしています。お** ^{たが りょうり} **互いの料理** ^{はな} **について話** **しましょう。**
 Role-play လုပ်ကြရအောင်။ အားလုံးစုပေါင်းပြီး စားသောက်နေကြပါသည်။
 တစ်ဦးချင်းစီ၏ပာင်းလျာများအကြောင်း ပြောကြရအောင်။



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。🔊 12-14
အသံကိုနားထောင်၍ တွင် စကားလုံးများကိုရေးကြရအောင်။

たまごや (卵焼き) おいしいですね。

うめぼ (梅干し) 、ちょっと苦手です。

よかったら、このたまごや、食べて 。

うめぼ、食べて ?

 どうですか?

 食べる?

じゃあ、もう1つ 。

 です。もうお腹が です。

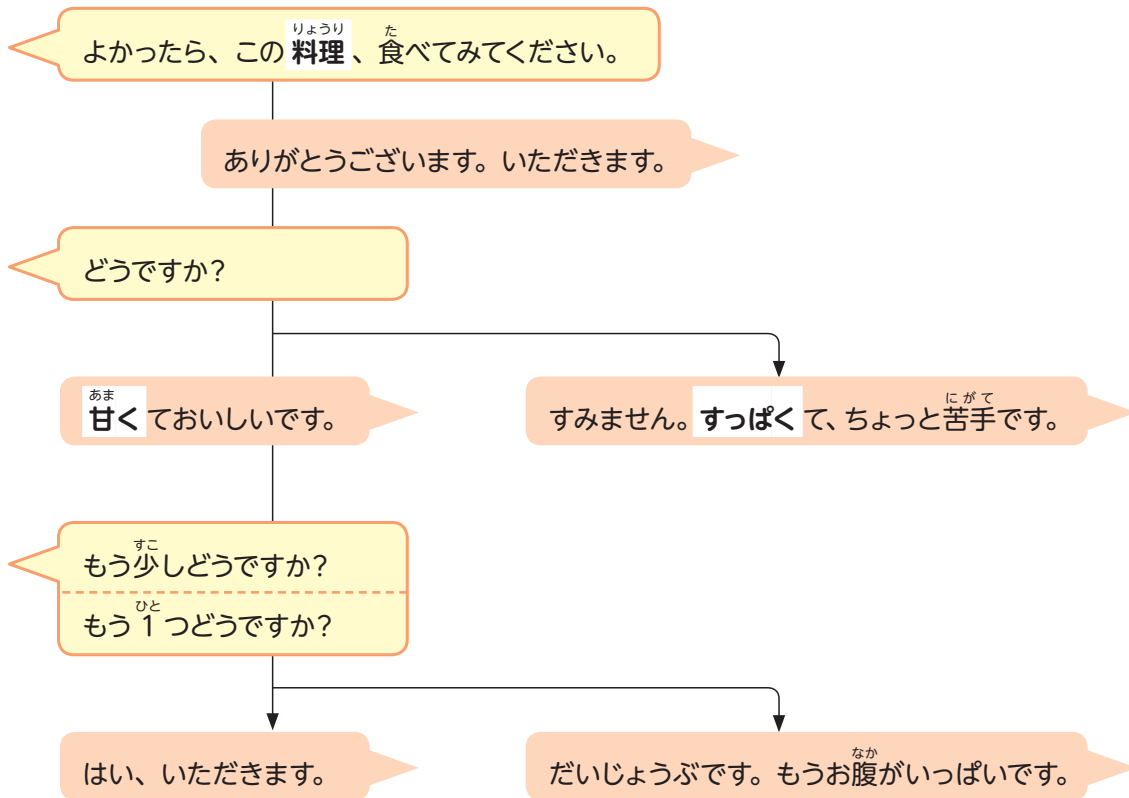
! 感想を言うとき、どんな形を使っていましたか。➡ 文法ノート ③
ထင်မြင်ချက်ကို ပြောဆိုသောအခါ မည်သည့်သဒ္ဒါပုံစံကို အသုံးပြုခဲ့ပါသလဲ။

! 食べ物をすすめるとき、どう言っていましたか。➡ 文法ノート ④
အစားအသောက်ကို စားကြည့်ရန်တိုက်တွန်းသောအခါ မည်သို့ပြောခဲ့ပါသလဲ။

! すすめを受けるとき/断るとき、どう言っていましたか。
တိုက်တွန်းမှုကို လက်ခံသောအခါ / ငြင်းပယ်သောအခါ မည်သို့ပြောခဲ့ပါသလဲ။

(2) 形に注目して、会話をもういちど聞きましょう。🔊 12-10 ~ 🔊 12-13
သဒ္ဒါပုံစံကိုသတိပြုပြီး စကားပြောကို နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။

2 た もの かんそう い 食べ物の感想を言いましょう。
အစားအသောက်အပေါ် ခံစားချက်ကို ပြောကြားရအောင်။



(1) 会話を聞きましょう。 12-15 12-16 12-17
စကားပြောကိုနားထောင်ကြရအောင်။

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

(3) ロールプレイをしましょう。
ふたり しょくじ ひとり た もの ひとり た かんそう
2人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
い 食べ物、お互いが知っているものにしましょう。
Role-play လုပ်ကြရအောင်။ ။ ယောက်အတူ စားသောက်နေကြပါသည်။ တစ်ယောက်က အစားအစာကို စားကြည့်ဖို့တိုက်တွန်းရအောင်။
နောက်တစ်ယောက်က စားပြီးထင်မြင်ချက်ကိုပြောရအောင်။ ။ ယောက်စလုံးသိသော အစားအစာအကြောင်း ပြောကြရအောင်။



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。

ဟင်းအရသာ၊ ပါဝင်ပစ္စည်း စသည်နှင့်ပတ်သက်၍ မေးမြန်းခြင်း၊ ပြန်လည်ဖြေကြားခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

1 かいわ き 会話を聞きましょう。

စကားပြောကိုနားထောင်ကြရအောင်။

- ▶ もり 森さんとランさんが、わしょく 和食のしよくじ レストランでしよくじ 食事をしています。
မိုးရိမ် နှင့် လန်းစံ သည် ဂျပန်အစားအစာစားသောက်ဆိုင်တွင် စားသောက်နေကြပါသည်။



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

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

ပထမဦးစွာ စာသားကိုမကြည့်ဘဲ စကားပြောကိုနားထောင်ကြရအောင်။ Chawan-mushi သည် မည်ကဲ့သို့သော အစားအစာပါလဲ။ မည်ကဲ့သို့သော အရသာပါလဲ။

どんな料理(りょうり)？	() の料理 () に似ている
どんな味(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。

စာသားကိုကြည့်ရင်း နားထောင်ကြရအောင်။ Chawan-mushi တွင် မည်သည့်အရာများပါဝင်ပါသလဲ။

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 ပူတင်း | スープ စွပ်ပြုတ် | きのこと ぎんなん | 銀杏 နှစ်တစ်ရာသီး | 入れる ထည့်သည်

いいにおい အနံ့မွှေးမွှေး / ရနံ့မွှေး



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。🔊 12-19
အသံကိုနားထောင်၍ တွင် စကားလုံးများကိုရေးကြရအောင်။

プリンに似てますけど、甘 、おいしいですよ。

鶏肉とか、エビとか、きのこ 。

ときどき、銀杏も よ。

A: 味は、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 どのような表現を使っていましたか。 ➡ ぶんぽう 文法ノート ③
အရသာကို ရှင်းပြသောအခါ မည်သို့ပြောဆိုသုံးနှုန်းခဲ့ပါသလဲ။

❗ 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
ပါဝင်ပစ္စည်းကိုရှင်းပြသောအခါ မည်သို့ပြောခဲ့ပါသလဲ။

❗ あじ 「味は、うすくないですか？」は、きも どのような気持ちでしつもん 質問していると思いますか。 ➡ ぶんぽう 文法ノート ⑥
あじ 味は、うすくないですか？ သည် မည်သည့်သဘောဖြင့် မေးသည်ဟုထင်ပါသလဲ။

(2) 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
သဒ္ဒါပုံစံကိုသတိပြုပြီး စကားပြောကို နောက်တစ်ကြိမ် နားထောင်ကြရအောင်။

2 ^{りょうり}料理の味や^{ざいりょう}材料について^{はな}話しましょう。
ဟင်းအရသာ၊ ပါဝင်ပစ္စည်းများနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပြောကြရအောင်။

これは^{なん}何ですか？

^{ちやわん む}茶碗蒸しです。

^{たまご}卵の料理です。プリン^にに似てます。

^{あま}甘くなくて、おいしいです。

中に^{なか}何が^{なに}入ってますか？

^{とりにく}鶏肉とか、エビとか、きのこ^はとかが入ってます。
ときどき、^{ぎんなん}銀杏^いも入れます。

(1) ^{かいわ}会話を^き聞きましょう。🔊 12-20
စကားပြောကိုနားထောင်ကြရအောင်။

(2) シャドーイングしましょう。🔊 12-20
နောက်ကထက်ကြပ်မကွာလိုက်ဆိုကြရအောင်။

(3) ^{うえ}上の例を見ないで、^{れい}「茶碗蒸し」の例で^{れい}練習^{れんしゅう}しましょう。
အထက်မှ ဥပမာကိုမကြည့်ဘဲ Chawan-mushi ၏ ဥပမာဖြင့် လေ့ကျင့်ကြရအောင်။

(4) ^じ自分の^{くに}国の料理^{りょうり}について話^{はな}しましょう。言^いいたいこと^はが^に日本語^{ほんご}で^わわから^らないときは、^{しら}調べ^べましょう。
မိမိတိုင်းပြည်၏ဟင်းလျာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြောကြရအောင်။ မိမိပြောလိုသောစကားလုံးကို ဂျပန်လိုမသိပါက ရှာကြည့်ကြရအောင်။



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。

အသင့်စားသုံးနိုင်သောစားစရာများ ပြုလုပ်ပုံပြုလုပ်နည်းကိုဖတ်၍ လုပ်ပုံလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်ကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်သည်။

1 インスタント食品の作り方を読みましょう。

အသင့်စားအစားအစာများ ပြုလုပ်နည်းကို ဖတ်ကြရအောင်။

▶ カップ焼きそばの作り方を読んでいます。

အသင့်စားခေါက်ဆွဲကြော်ပြုလုပ်နည်းကို ဖတ်နေသည်။

(1) 作り方は、どこに書いてありますか。印をつけましょう。

ပြုလုပ်နည်းကို မည်သည့်နေရာတွင် ရေးထားပါသလဲ။ အမှတ်အသားလုပ်ကြရအောင်။

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)

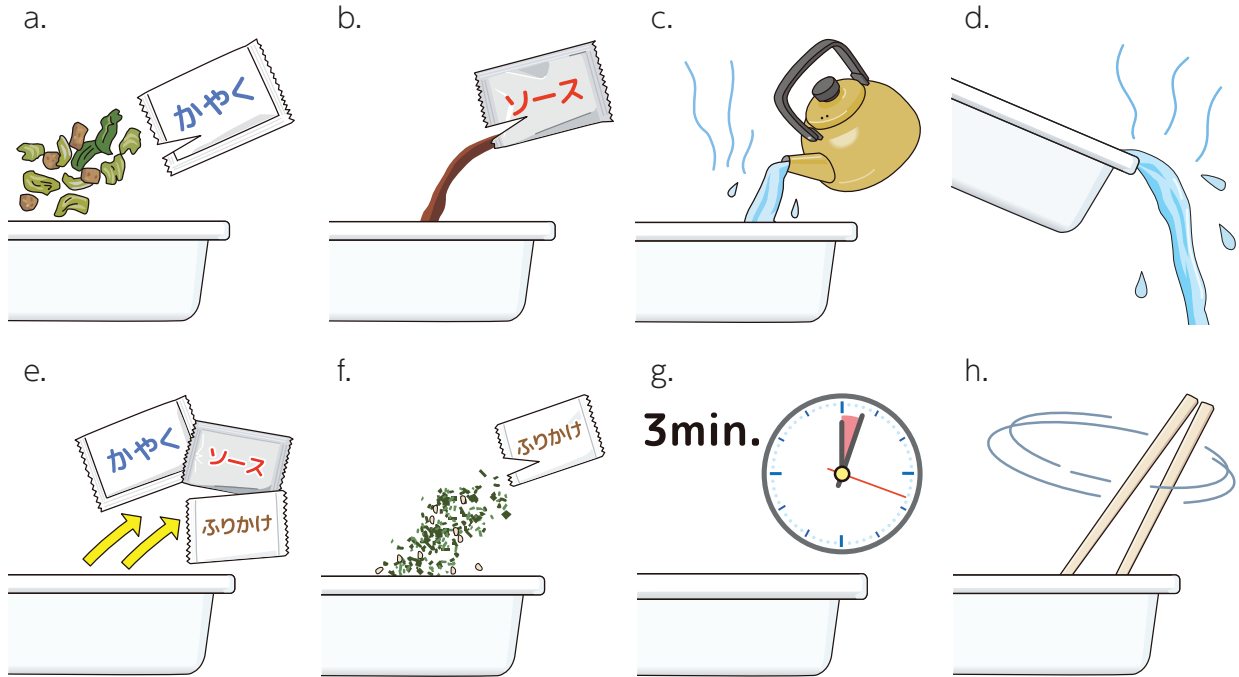
熱量	512kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	25.7g
炭水化物	62.5g
食塩相当量	3.7g

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。

ပြုလုပ်နည်းကိုဖတ်ပြီး a-h ကို အစီအစဉ်အလိုက် စီရအောင်။



1	2	3	4	5	6	7	8

大切なことば

ちょうりほうほう 調理方法 အချက်အပြုတ်လမ်းညွှန် | フタ အဖုံး | 取り出す ထုတ်ယူသည် | めん ခေါက်ဆွဲမျှင်၊ ခေါက်ဆွဲဖတ်

ねつとう 熱湯 ရေနွေးဆူဆူ | 注ぐ လောင်းထည့်သည် | お湯 ရေနွေး | 捨てる လွှင့်ပစ်သည် | かける ဆမ်းသည်

混ぜる သမသည် / ရောမွှေသည်

ちょうかい
聴解スクリプト1. 辛^{から}そう^{りょうり}な料理^{りょうり}ですね①  12-03A：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^{えき}前のコンビニ^かで買^かいました。A：へー。じゃ、今^{こんど}度^か、買^かってみます。②  12-04A：わー、それ、辛^{から}そう^{りょうり}な料理^{りょうり}ですね。B：これですか？ 私^{わたし}の国^{くに}のカレー^{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  12-05A：それ、何^{なん}ですか？B：これ？ これは、チョコレート^{チョコレート}バニラ^{バニラ}クリーム^{クリーム}ラテ^{ラテ}。A：へー、甘^{あま}そう^{あま}ですね。④  12-06A：みかん、1^{ひと}つ^つどう？ うち^{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^{すっぱ}そうですね。A：そんなことないわよ。甘^{あま}いわよ。B：あ、本^{ほん}当^{とう}だ。甘^{あま}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 : この^{この}や^や焼き、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、^{なん}何ですか？B : これ？ ^{うめ}梅^ぼ干し。^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 : ^すすき焼き、おいしいですね。B : よかった。どんどん^た食べてください。

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。

ဖတ်ပြီးအဓိပ္ပာယ်ရှာကြရအောင်။

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。

မျဉ်းတားထားသည့် ခန်းဂျိုကို ဂရုစိုက်ပြီး ဖတ်ကြရအောင်။

- 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。

အထက်တွင် မျဉ်းတားထားသည့် စကားလုံးကို ကီးဘုတ် သို့မဟုတ် စမတ်ဖုန်းဖြင့် ရိုက်ကြည့်ရအောင်။

ぶんぼう 文法ノート

1

ナ A-		そうです
イ A-		

そのお弁当、おいしそうですね。
ထမင်းဘူးကအရသာရှိမယ့်ပုံပဲနော်။

- မျက်စိအမြင်ဖြင့် တိုက်ရိုက်ခံစားရသော ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုဖော်ပြသည့်အခါတွင် အသုံးပြုသည်။ ဤသင်ခန်းစာတွင် ဟင်းလျာများ၊ စားစရာများနှင့် ပတ်သက်ပြီး မြင်ရသောအသွင်အပြင်လက္ခဏာမှ ဝါသနာ (အရသာရှိမယ့်ပုံ)၊ နှာ (စပ်မယ့်ပုံ) စသည်ဖြင့် အရသာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ထင်မြင်ချက်ပေးသည့်အခါတွင် အသုံးပြုပါသည်။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ဥပမာမှာ အနည်းငယ်အစိမ်းရောင်သန်းနေသော လိမ္မော်သီးကို ကြည့်ပြီး ဟုတ်ကဲ့ (ချစ်မယ့်ပုံ) ဟုပြောသော်လည်း လက်တွေ့စားကြည့်ပါက ချစ်မချင်အားမသိနိုင်ပါ။
- နာမဝိသေသနဖြစ်ပါက ဝါ ကိုဖြုတ်ပြီး နာမဝိသေသနဖြစ်ပါက နာ ကိုဖြုတ်၍ ~そうです ကိုပေါင်းရပါမည်။ ဤသင်ခန်းစာတွင် နာမဝိသေသနနှင့်ပေါင်းစပ်သော ဥပမာများသာပေးထားသော်လည်း 元気そうです (ကျန်းမာတဲ့ပုံ)၊ 大変そうです (ပင်ပန်းမယ့်ပုံ) စသည်ဖြင့် နာမဝိသေသနနှင့်လည်း ချိတ်ဆက်အသုံးပြုပါသည်။
- 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、「元気そうです」「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、ちよつとすっぱそうですね。
 လိမ္မော်သီးကနည်းနည်းချစ်မယ့်ပုံပဲနော်။
 B: そんなことないわよ。甘いわよ。
 ဟင့်အင်း အဲ့လောက်ကြီးမဟုတ်ပါဘူး။ ချိုပါတယ်။

2

ナ A-		そうな N
イ A-		

それ、辛そうな料理ですね。
ဒီဟာ စပ်ပုံရမယ့်ဟင်းပဲနော်။

- ~そうです သည် နာမ်အားအထူးပြုသည့်ပုံစံဖြင့်လည်းအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့သော အခြေအနေမျိုးတွင် ~そうなN ဖြစ်မည်။
料理、辛そうですね ဟူ၍ သုံးနိုင်သလို、それ、辛そうな料理ですね ဟုလည်း သုံးနိုင်ပါသည်။
- 「～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、辛そうな料理ですね。」は、「その料理、辛そうですね。」と言うこともできます。

[例] ▶ おいしそうなケーキですね。
 အရသာရှိပုံရမယ့်ကိတ်မုန့်လေးနော်။

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。
ဒီကြက်ဥကြော်က ချိုပြီး အရသာရှိတယ်နော်။

茶碗^{ちやわん}蒸^むし、^{あま}甘くなくて、おいしいですよ。
Chawan-mushi က မချိုဘဲအရသာရှိတယ်နော်။

- သင်ခန်းစာ (၅) တွင် နာမဝိသေသန ၂ ခုနှင့်အထက်ကို စီတန်းပြီးအသုံးပြုသည့်အခါတွင် ငါ နာမဝိသေသနတွင် ～< ၇ သုံးခြင်းကို လေ့လာခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ～< ၇ သည် နာမဝိသေသန ၂ ခုနှင့်အထက်ကို စီတန်းပြီးအသုံးပြုရုံသာမကဘဲ နောက်ဝါကျ၏အကြောင်းရင်းကို ဖော်ပြချင်သောအခါတွင်လည်း သုံးပါသည်။ ဤနေရာတွင် 卵焼き^{たまごや}がおいしい ၏ အကြောင်းပြချက်အနေဖြင့် 甘い^{あま} ကို ဥပမာပေးထားပါသည်။
- အငြင်းပုံစံအနေဖြင့် သုံးသောအခါတွင် ～< ၇ ကိုသုံးပါသည်။ ဤနေရာတွင် 茶碗蒸し^{ちやわんむし}がおいしい (Chawan-mushi ကအရသာရှိတယ်) ဆိုသည့်အကြောင်းရင်းမှာ 甘くない^{あま} (မချိုလို့) ပင်ဖြစ်သည်။
- 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] ▶ 梅干し^{うめぼし}はすっぱくて、^{にがて}苦手です。
Umeboshi (မက်မန်းသီးဆားစိမ်) က ချဉ်လို့ သိပ်မကြိုက်ဘူး။

▶ この料理^{りょうり}は辛^{から}くなくて、子ども^こも食^たべることができます。
ဒီဟင်းကမစပ်လို့ ကလေးတွေလည်းစားလို့ရတယ်။

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。
ဒီကြက်ဥကြော်လေးစားကြည့်လို့ရပါတယ်။

- V-てみます (V-てみる) သည် ပထမဦးဆုံးအတွေ့အကြုံနှင့်ပတ်သက်ပြီး မည်သို့မည်ပုံဆိုသည်ကို စမ်းသပ်ကြည့်သည့်အခါတွင် အသုံးပြုသော ပြောပုံပြောနည်းဖြစ်ပါသည်။ ဤနေရာတွင် အစားအစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး တိုက်တွန်းသောအခါတွင် V-てみてください ကိုသုံးပါသည်။
- သင်ခန်းစာ (၁၀) တွင် ပထမဆုံးအကြိမ်လုပ်ဆောင်မည့်ကိစ္စရပ်များကို စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်ကြည့်ချင်သည့် မိမိ၏စိတ်ဆန္ဒကိုဖော်ပြပြီး ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သည့်အနေဖြင့် V-てみたいんですが...အား အသုံးပြုထားသည်ကို လေ့လာခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။
- အခြား V-てみます အသုံးအနှုန်းများမှာ 行ってみませんか? (သွားကြည့်မလား။)၊ 行ってみる? (သွားကြည့်ချင်လား။)၊ 行ってみたい (သွားကြည့်ချင်တယ်) နှင့် 行ってみます (သွားကြည့်မယ်) စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။
- 「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?
Umeboshi (မက်မန်းသီးဆားစိမ်) စားကြည့်ပါလား။

B: はい。いただきます。
ဟုတ်ကဲ့ စားပါမယ်။

▶ 今度、おすしを作ってみます。
နောက်တစ်ခေါက် ဆူရှီလုပ်ကြည့်မယ်။

5

ကံမလိုကြိယာ / ကံလိုကြိယာ 自動詞・他動詞

鶏肉とか、エビとか、きのことかが入ってます。
ကြက်သားတို့ ပုစွန်တို့ မှိုတို့ ပါတယ်။

ときどき、銀杏も入れますよ。
တစ်ခါတစ်လေ နှစ်တစ်ရာသီးလည်းပါတယ်။

- ကံမလိုကြိယာနှင့် ကံလိုကြိယာဟူ၍ ကြိယာ မျိုးရှိပါသည်။ ကံလိုကြိယာသည် ご飯を食べる (ထမင်းစားသည်)၊ ドアを閉める (တံခါးကို ပိတ်သည်) စသည့် လူမှရည်ရွယ်ချက်နှင့်ပြုလုပ်သည့်အခါ၊ ကံမလိုကြိယာမှာ 雨が降る (မိုးရွာသည်)၊ ドアが閉まる (တံခါးပိတ်နေသည်) စသည့် တစ်ဦးတစ်ယောက်ကပြုလုပ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ အဖြစ်အပျက်ကို အဓိကထားပြောသည့်အခါတွင် သုံးသည်။
- ကံမလိုကြိယာနှင့် ကံလိုကြိယာ အတွဲလိုက်ဖြစ်နေသော ဥပမာကိုဖော်ပြပါမည်။ 入る (ပါဝင်သည်) သည် ကံမလိုကြိယာနှင့် 入れる (ထည့်သည်) သည် ကံလိုကြိယာဖြစ်သည်။
- ကံမလိုကြိယာ၏ テ ပုံံ +います သည် အခြေအနေကိုဖော်ပြပါသည်။ ~が入っています သည် ဟင်းထဲတွင် မည်သည့်ပါဝင်ပစ္စည်းများ ပါဝင်နေသည်ကို ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ ရှင်းပြသည့်အခါတွင် အသုံးပြုသည်။ ~を入れます သည် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် မည်သည့်ပါဝင်ပစ္စည်းများ ထည့်ထားသည်ဟု ရှင်းပြသည့်အခါတွင် အသုံးပြုသည်။
- 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 မှာတော့ အမဲသား၊ တိုဖူး၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ ပါဝင်ပါတယ်။

ときどき、しいたけを入れます。
တစ်ခါတစ်လေ ရှိတာကဲမှိုလည်းထည့်ပါတယ်။

▶ A: 肉が焼きましたよ。食べてください。
အသားတွေကျက်ပြီနော်။ စားပါ။

B: いただきます。
စားပါတော့မယ်။

A: 次は何を焼きますか?
နောက် ဘာကင်မှာလဲ။

◆ ကံမလိုကြိယာ / ကံလိုကြိယာ 自動詞・他動詞

ကံမလိုကြိယာ 自動詞	ကံလိုကြိယာ 他動詞
はい 入る ဝင်သည်	い 入れる ထည့်သည်
や 焼ける ကျက်သည်	や 焼く ကင်သည်
に 煮える နူးသည်	に 煮る ပြုတ်သည်

ကံမလိုကြိယာသည် NがV ဖြစ်၍ ကံလိုကြိယာသည် (人(ひと)が)NをV ဖြစ်ပါသည်။
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？
အရသာ မပျော့ဘူးလား။

- စိတ်ပူစရာအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ အဆင်ပြေမပြေကို မေးသည့်အခါတွင် အသုံးပြုသည်။ ဤနေရာတွင် အရသာနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးသည့်အခါတွင်သုံးသည်။ ဂျပန်ဟင်းများကို စားလေ့စားထမရှိသူများအနေဖြင့် အရသာပျော့သည်ဟု ထင်တတ်သည့်အတွက် စိတ်ပူ၍ ယခုကဲ့သို့ သောမေးခွန်းမျိုး မေးပါသည်။။
- 難しくくないですか？ (မခက်ဘူးလား)၊ 寒くないですか？ (မအေးဘူးလား) စသည့် အခြားဖော်ပြချက်မျိုးလည်းရှိပါသည်။
- 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、「難しくくないですか？」「寒くないですか？」などの言い方があります。

【例】 ▶ A：わさび、^{から}辛くないですか？
ဝါဆဘိ မစပ်ဘူးလား။

B：だいじょうぶです。わさび、^{だいす}大好きですから。
ဝါဆဘိ ကြိုက်တဲ့အတွက် အဆင်ပြေပါတယ်။

日本の生活 TIPS

● ^{べんとう} お弁当 ^{お弁当} ထမင်းဘူး

ထမင်းဘူးကို စတိုးဆိုင်၊ စုပါမားကတ် နှင့် ထမင်းဘူးဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူနိုင်သလို မိမိအိမ်တွင်ပြုလုပ်ပြီး အလုပ်ကိုယူသွားသောသူများလည်းရှိသည်။ လူကြိုက်များသော ထမင်းဘူးဟင်းအမယ်များမှာ ကြက်ဥလိပ်ကြော်၊ အကြော်အလှော်၊ အသားစင်းကောကြော်၊ အာလူးသုပ် စသည့်ဟင်းလျာများဖြစ်သည်။ ထမင်းဘူးကိုပြင်ဆင်ရာတွင် အရသာတစ်ခုတည်းသာမကဘဲ အသွင်အပြင်(အမြင်ပန်း) ကလည်း အရေးကြီးပါသည်။ အစားအစာများကို အရောင်အသွေးစုံလင်စွာ ပြုလုပ်ခြင်းကလည်း အရေးကြီးပါသည်။ ဥပမာအနေဖြင့် အနီရောင်ခရမ်းချဉ်သီး၊ အဝါရောင်ကြက်ဥလိပ်ကြော်၊ အစိမ်းရောင်အသီးအရွက်၊ ထမင်းဖြူ၊ အနက်ရောင်ရေညှိ၊ နှမ်းစိလေးများ စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ပါဝင်သောဟင်းအမယ်များကို ချစ်စဖွယ်ပြင်ဆင်နိုင်ရန်အတွက် ထမင်းဘူးပုံဖော်သည့် ပုံစံခွက်လေးများလည်း အမျိုးအစား စုံလင်စွာ ရောင်းချကြသည်။



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。



● ^{たまごや} 卵焼き Tamago-yaki



Tamago-yaki သည် ဂျပန်လူမျိုးများအတွက် ပုံမှန်စားလေ့ရှိသော မိသားစုဟင်းလျာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ နံနက်စာ စားသည့်အခါနှင့် ထမင်းဘူးများတွင် အမြဲပါဝင်တတ်သည်။ လုပ်ပုံလုပ်နည်းမှာ မွှေးထားသည့်ကြက်ဥကို ဆား၊ ပဲငံပြာရည်၊ mirimi သကြား၊ ပြုတ်ရည်တို့ကိုထည့်ပြီး ဆီသုတ်ထားသည့်ဒယ်အိုးတွင် ဖြည်းဖြည်းချင်း ကြက်ဥကိုထည့်ကြော်ပြီး အလိပ်လေးပြုလုပ်ပါသည်။ မိသားစုပေါ်မူတည်၍ အရသာပြုလုပ်ရာမှာ ပုံစံအမျိုးမျိုးလုပ်သော်လည်း ကန်တိုးဒေသတွင်မူ သကြားကိုအသုံးပြုထားသည့် အရသာချိုချိုကို ကြိုက်နှစ်သက်ပြီး ကန်ဆိုင်ဒေသမှလူများမှာ ပြုတ်ရည်ကိုသုံးပြီး သိပ်မချိုသည့်အရသာကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြသည်။ ထို့အပြင် ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ရှိလစုငါး၊ ငါးဥ စသည့် ပါဝင်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

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づつ卵を流し入れて、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 ဆိုသည်မှာ ဂျပန်နှင့်ရောကိုရောပြီး ဂေါ်ဖီ၊ အသား၊ ငါး၊ ပင်လယ်စာနှင့် အခြား ပါဝင်ပစ္စည်းများထည့်ပြီး ဒယ်အိုးအပြားတွင် ကြော်ထားသောအရာဖြစ်သည်။ ဂျပန်နှင့်ကို ပါဝင်ပစ္စည်းများနှင့်အရင်ရောပြီးမှ ကြော်သော ကန်ဆိုင်ဒေသစတိုင်နှင့် ပါဝင်ပစ္စည်းများနှင့် ဂျပန်နှင့်ကို မရောဘဲ တစ်ထပ်စီအလွှာလိုက်လုပ်သည့် ဟီရိုရှီးမားစတိုင် ဟူ၍ရှိပါသည်။ အိုဆာကာနှင့် ဟီရိုရှီးမားရှိ စားသောက်ဆိုင်များတွင်မူ ဆိုင်ဝန်ထမ်းများကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ပေးသော်လည်း တိုကျိုရှိ Okonomiyaki ဆိုင်များမှာ စားသုံးသူကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်သည်က ထုံးစံတစ်ခုဖြစ်သည်။ Okonomiyaki ကို ဆိုင်တွင် စားသုံးနိုင်သည်သာမက မိမိအိမ်တွင်လည်းပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ စတိုးဆိုင်များတွင် ရေခဲရိုက် Okonomiyaki ကိုရောင်းချနေသည့်အတွက် မိုက်ခရိုဝေဖ်ဖြင့်နှေးပြီး လွယ်လင့်တကူ ဝယ်ယူစားသုံးနိုင်ပါသည်။



第12課 お弁当、おいしそうですね

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。

▶ ^{この} ^や ^{つく} ^{かた} **お好み焼きの作り方** Okonomiyaki ပြုလုပ်ပုံပြုလုပ်နည်း

1.



ဂျုံမှုန့်နှစ်နှင့်ပါဝင်ပစ္စည်းများကိုဒယ်အိုးထဲသို့ ထည့်၍ရောမွှေပါ။
ボウルに入った生地と具をよく混ぜる。

2.



ဒယ်အိုးအပြားတွင်ဆီခပ်ပါးပါးသုတ်လိမ်းပြီး ပါဝင်ပစ္စည်းများကိုဖြန့်ထည့်ပါ။
鉄板に油を引き、鉄板の上に生地をのばす。

3.



အပေါ်ယံခပ်တင်းတင်းဖြစ်လာလျှင်သံဇွန်းပြားကို သုံး၍အထက်အောက်ပြောင်းပြန်လှန်ပေးပါ။
表面が固まってきたら、へらを使って裏返す。

4.



မိနစ်အနည်းငယ်ကြာလျှင်နောက်တစ်ကြိမ် အထက်အောက်လှန်ပေးပါ။
しばらく経ったら、もう一度裏返す。

5.



ဆော့စ်ကိုသုတ်ပါ။
ソースを塗る。

6.



ကြိုက်နှစ်သက်လျှင်မယောနိစ်၊ ငါးခြောက်လွှာနှင့် ရေညှိများဖြူး၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။
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 ဆိုသည်မှာ ခပ်ပါးပါးလှီးထားသော အမဲသားကို အသီးအရွက်အစုံနှင့်အတူကင်ပြီး ပဲခံပြာရည်၊ သကြား စသည့်အရသာထည့်ကာ ပြုလုပ်ထားသော ဂျပန်စတိုင်ဟော့ပေါ့ အစားအစာဖြစ်သည်။ အမဲသားအပြင်ပါဝင်ပစ္စည်းများ သည် ဒေသ၊ မိသားစု နှင့်လိုက်ပြီး ကွဲပြားသော်လည်း မှန်ညှင်းဖြူ၊ ဝဋ္ဋခေါက်ဆွဲ၊ တိုဟူး၊ အပ်မှို၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ ထည့်လေ့ရှိ သည်။ စားသည့်အခါတွင် ကြက်ဥအစိမ်းတွင်နှစ်၍စားကြသည်မှာပုံမှန်ဖြစ်သည်။ တန်ဖိုးကြီးလှသည့်အမဲသားကို အသုံးပြု ထားသည့်အတွက် ပုံမှန်အိမ်များတွင်စားသည့်အခါ စားကောင်းသောကိဖွယ်ဟုပင်ဆိုနိုင်ပါသည်။ စားသောက်ဆိုင်များတွင် စားလျှင်ဈေးကြီးသော်လည်း ဈေးနှုန်းချိုသာစွာနှင့် ရိုးရှင်းသော Sukiyaki ကို အမဲသားထမင်းဆိုင်များတွင် စားသုံးနိုင် ပါသည်။

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 သည် ဂျပန်အစားအသောက်တွင် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေဖြင့် ပါလေ့ရှိသော ဟင်းလျာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဆူရိုက်သို့သောအစားအစာများ၏ အရ်ဟင်းလျာအနေဖြင့် တည်ခင်းသော အခါလည်းရှိပါသည်။ Chawan-mushi ပြုလုပ်ရာတွင် ကြက်ဥအကာအနှစ်ကို ရောမွှေထားသည့်အထဲသို့ ပြုတ်ရည်ကိုထည့်ပြီး အခြားပါဝင်ပစ္စည်းများနှင့်အတူ ပန်းကန်လုံးထဲထည့်ကာ ပေါင်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ ကြက်သား၊ ငါးအသားချောင်း၊ ရှိတာကဲမို့၊ အပိမို့၊ နှစ်တစ်ရာသီး၊ ပုစွန်စသည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။ ပူတင်း နှင့်ပုံစံတူပြီး ပျော့ပြောင်းသည့်အတွက် စားရာတွင် ဇွန်းဖြင့်စားသုံးရပါသည် (တူကိုအသုံးမပြုပါ)။



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 သည် ငါးခြောက်လွှာ၊ ပင်လယ်ရေမှော်၊ ငါးခြောက်၊ ရှိတာကဲမို့ တို့ကို ထည့်ပြုတ် ထားသော ဟင်းအရည်ဖြစ်ပြီး၊ ဂျပန်ဟင်းလျာများတွင်အရသာဖြည့်စွက်ရာတွင်သုံးသည်။ Dashi ဟူသောစကားလုံးသည် 煮出し汁 ဟူသော စကားလုံးကို အတိုချုံ့ထားခြင်း ဖြစ်ပြီး တရုတ်စာလုံးဖြင့်ရေးရာတွင် 出汁 ဟုရေး၍ 出し汁 ဟုလည်းခေါ်ကြပါသည်။

ဟင်းချက်ရာတွင် ပါဝင်ပစ္စည်းများကိုပြုတ်၍ dashi ပြုလုပ်ရသည်မှာ လက်ဝင်သည့် အတွက် အိမ်များတွင် ရေနွေးတွင်ဖျော်၍ချက်ချင်းအသုံးပြုနိုင်သော အသင့်သုံး dashi အမှုန့်ကို အသုံးများလာကြပါသည်။

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** အသင့်စားခေါက်ဆွဲကြော်ဘူး

ရေနွေးပူထည့်ကာ ၃ မိနစ် မှ ၅ မိနစ်စောင့်ရုံဖြင့်စားသုံးနိုင်သော အသင့်စားခေါက်ဆွဲဘူးများသည် ၁၉၇၁ ခုနှစ်တွင် ဂျပန်နိုင်ငံတွင်ပြုလုပ်ခဲ့ပြီး ယခုအခါ တစ်ကမ္ဘာလုံးစားသုံးလျက်ရှိသည်။ Ramen Udon စသည်ဖြင့် ခေါက်ဆွဲခြောက်အမျိုးအစားများစွာရှိပါသည်။ အသင့်စားခေါက်ဆွဲကြော်ဘူးကို ရေနွေးပူလောင်းထည့်ပြီး ခေါက်ဆွဲသားနူးညံ့ပျော့ပြောင်းလာပါက ရေနွေးကိုသွန်၍ အဆင်သင့်ပြုလုပ်နိုင်သည်က ထူးခြားချက်ဖြစ်သည်။ အသင့်စားခေါက်ဆွဲခြောက်များသည် ဈေးနှုန်းလည်းသက်သာကာ အချိန်ကြာမြင့်စွာထားရှိနိုင်ပြီး အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင်လည်း အလွယ်တကူစားသုံးနိုင်သောကြောင့် အသုံးဝင်သော စားသောက်ကုန်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။



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。