



1課 電子レンジでチンする - 料理 -

2課 寒気がする - 病気・症状 -

3課 カジュアルな感じ - 服選び -

4課 発想力が豊か - 性格 -

5課 2LDKの高層マンション - 家探し -

6課 価値観が合う人 - 結婚 -

7課 桜が舞う - 季節 -

8課 猫の手も借りたい - 慣用句・ことわざ -

9課 富士山 - 世界遺産・名所紹介 -

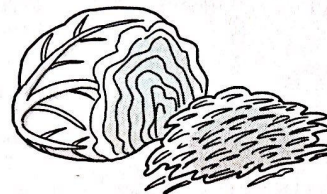
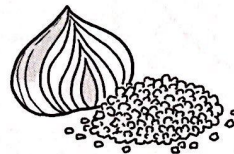
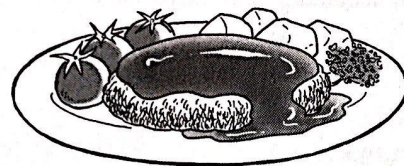
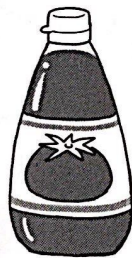
10課 50%を占めている - グラフ -

第1課 料理

どんな料理が^{りょうり}好き？

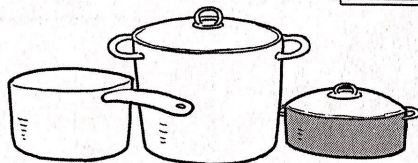
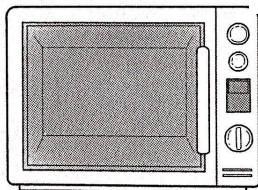
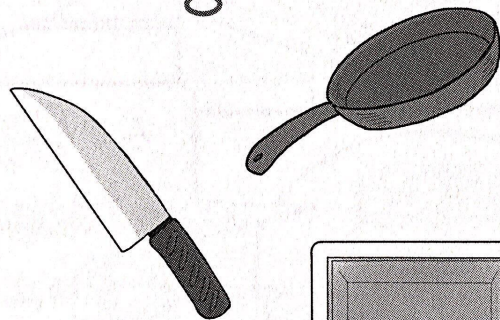
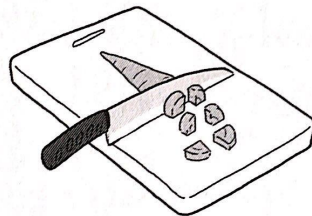
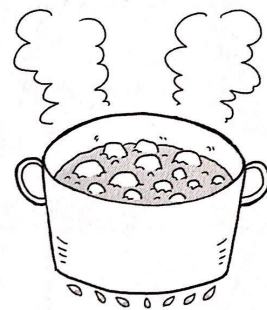
どんなものが^{はい}入ってる？

どんな^{あじ}味？



なに ^{つか} ^{つく}
何を使って作る？

どうやって^{つく}作る？



りょうり ^{つく} ^{かた} ^{せつめい}
料理の作り方を説明することができる

調理器具

ちょう り き ぐ

調理方法

ちょう り ほう ほう

温める

あたた

加熱する

かねつ

チンする

電子レンジ

でんし



ご飯を炊く

はん た

炊飯器
すいはんき



お米を研ぐ
こめ と



焼く

や

炒める

いた

揚げる

あ

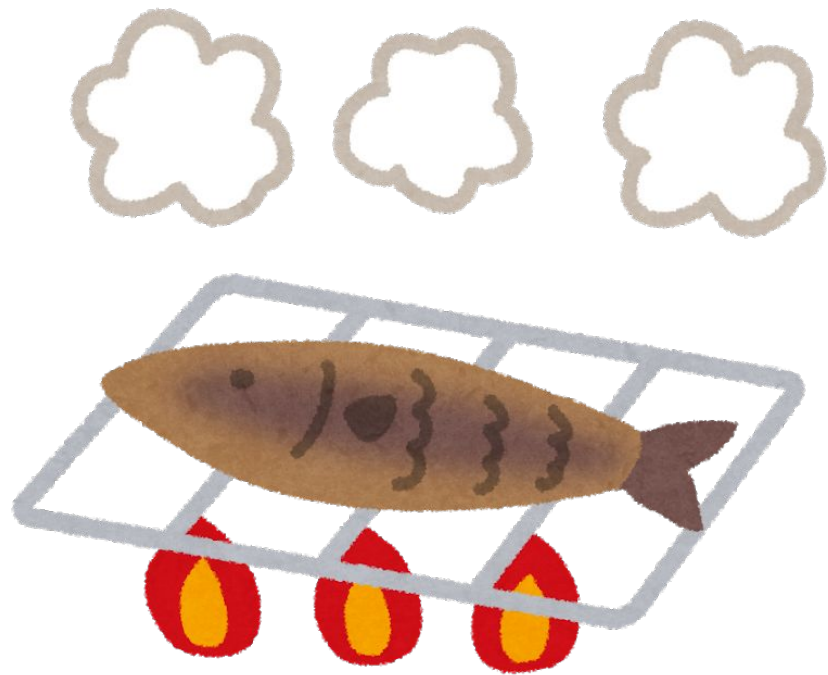
フライパン



焼く
や



焼く
や



炒める

いた



揚げる

あ



コロツケ



からあげ

なべ

どなべ

料理の
なまえ
「なべ」



ゆでる

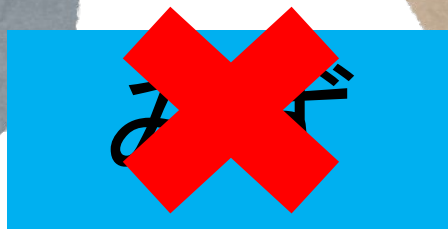


みず

煮る
に



煮込む
にこ



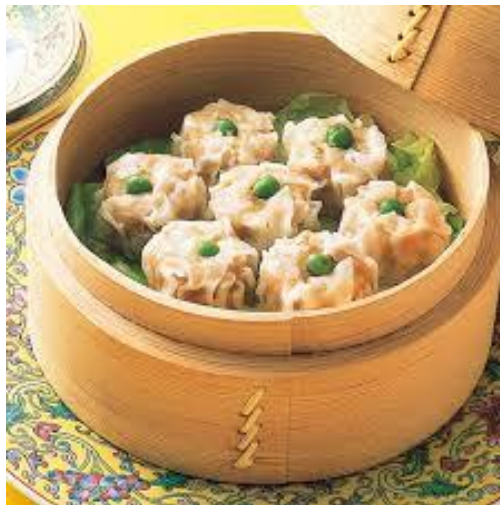


蒸す

む



せいろ



まな板

いた

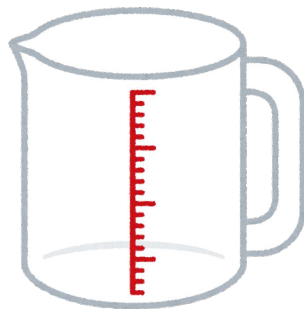


ピーラー



包丁

ほうちょう



計量カップ

けいりょう



計量スプーン

いろいろな 切り方



いろいろな 切り方



乱切り
らん

いろいろな 切り方

輪切り
わ



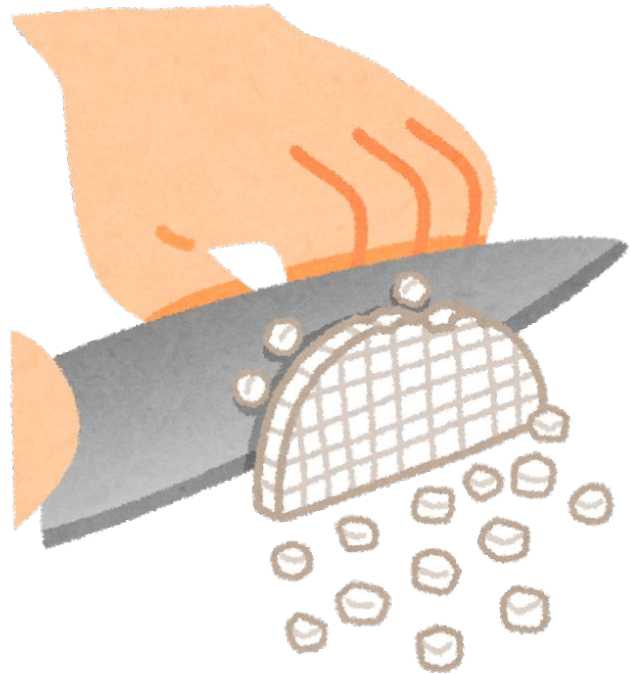
いろいろな 切り方



千切り
せん

いろいろな 切り方

みじん切り



① 調理器具・調理方法



調味料の「さ・し・す・せ・そ」

し

さ

し

す

~~せ~~

そ





みりん



だし



タバスコ



ソース

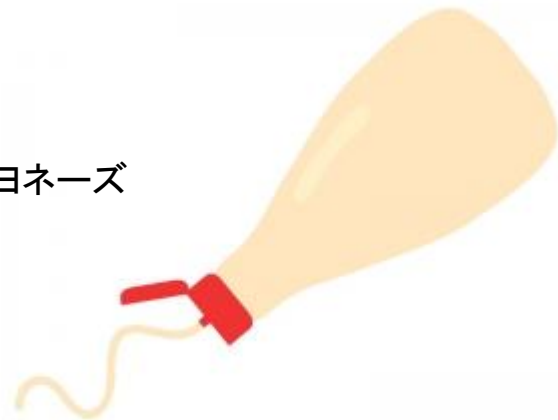


さけ



こしょう

マヨネーズ



② 調味料・味



辛い

すっぱい



甘い



入れる
加える



混ぜる



しょっぱい



タバスコ

酢

砂糖

みりん

しょうゆ

塩



みそ

酒



かける

マヨネーズ



ケチャップ

ソース



コショウ



だし(汁)

あじ
味 aji taste



1. おいしい oishii tasty; good



①調理器具(ちょうりきぐ) で調理方法(ちょうりほうほう)

ほうちょう

包丁

ほうちょう

包丁・ピーラー

フライパン

なべ

オーブン

でんし

電子レンジ

すいはん き

炊飯器

き

切る

かわ

皮をむく

かわ

皮をむく

いた

炒める

や

焼く

あ

揚げる

に

ゆでる

に

こ

煮込む

む

蒸す

や

焼く

あたた

温める

か ねつ

加熱する

か ねつ

チンする

はん

ご飯

た

炊く

②材料(ざいりょう) **を** (大きさ・形) **に** 切る

〔^{にく}肉・ジャガイモ・キュウリ・
ニンジン・リンゴ〕……〔^{はんぶん}半分・^{センチ}4cmぐらい
^た食べやすい^{おお}大きさ〕

③材料(ざいりょう) **を** (切り方) **に** する

〔キャベツ・ニンジン・
キュウリ・^{たま}玉ネギ〕…………〔^{せんぎ}千切り・^{わぎ}輪切り
^{らんぎ}乱切り・^ぎみじん切り〕

さらに表現を広げよう

ちょうり 調理

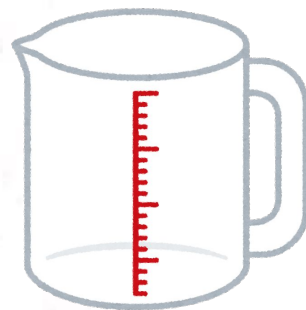
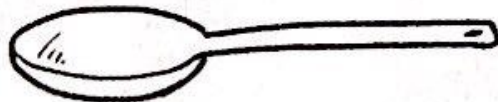


いた
炒める・
や
焼く・
あ
揚げる

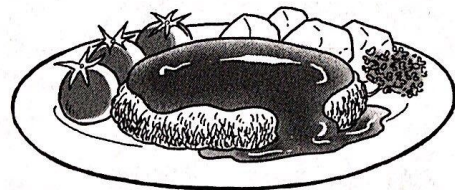
さらに表現を広げよう

ちょう み りょう
調味料

はい
2杯



料理の作り方を説明してみよう



- ▶ (材料) を (大きさ・形) に切っておきます。

ジャガイモを食べやすい大きさに切っておきます。

- ▶ (材料) を (切り方) にしておきます。

玉ネギをみじん切りにしておきます。

- ▶ (材料) を (調理器具) で (調理方法)。

切った野菜をフライパンで5分ぐらい炒めます。

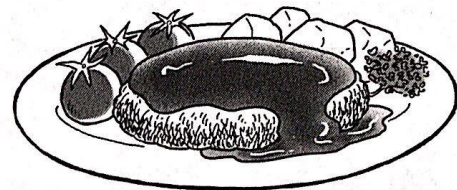
- ▶ (温度・火加減) で (調理方法)。

500W で6分間ジャガイモを加熱します。

- ▶ (調味料) を (分量) 入れます／加えます。

ケチャップを大さじ4杯、ソースを大さじ2杯入れます。

料理の作り方を説明してみよう



▶ ^{ざいりょう}(材料) を ^{おお}(^{かたち}大きさ・形) に切^きっておきます。

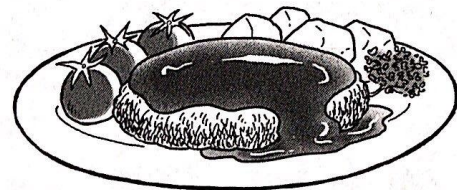
ジャガイモを食^たべやすい大^{おお}きさに切^きっておきます。

じゅんび

準備

Vて + おきます

料理の作り方を説明してみよう



▶ ^{ざいりょう}(材料) を ^き(^{かた}切り方) にしておきます。

^{たま}玉ネギをみじん^ぎ切りにしておきます。

準備

Vて + おきます

準備

Vて + おきます

放置

ほうち



× 置いて置く → ○ 置いておく

準備

Vて + おきます

放置

ほうち



パソコンをつける→○つけておきます(他動詞)

パソコンがつく →×ついておきます(自動詞)

Vて おきます

Vて おく(ふつう体) → とく

やっておいて。 → や

書いておいた。 → 書

読んでおこう。 → 読

Vないでおく

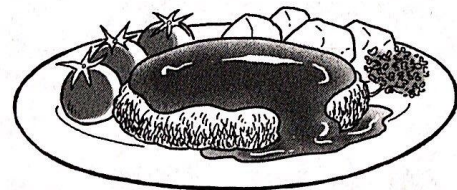
→ どく

言わないでおいて。→ 言

書かないでおいて。→ 書

見ないでおこう。 → 見な

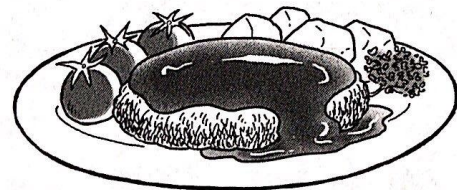
料理の作り方を説明してみよう



▶ ^{ざいりょう}(材料) を ^{ちょうり きぐ}(調理器具) で ^{ちょうり ほうほう}(調理方法)。

^き切った ^{やさい}野菜をフライパンで ^{ふん}5分ぐらい ^{いた}炒めます。

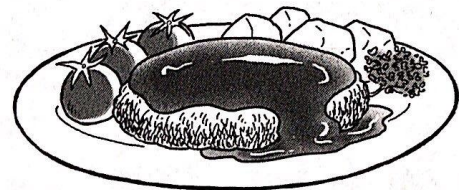
料理の作り方を説明してみよう



▶ ^{おん ど ひ か げん}
(温度・火加減) で ^{ちやう り ほうほう}
(調理方法)。

^{ワット} 500W で ^{ぶんかん} 6分間 ^{かねつ} ジャガイモを加熱します。

料理の作り方を説明してみよう



▶ ^{ちょう み りょう}(調味料) を ^{ぶんりょう}(分量) ^い入れます／^{くわ}加えます。

ケチャップを^{おお}大さじ^{はい}4杯、ソースを^{おお}大さじ^{はい い}2杯入れます。

① ペアになることばを選びましょう。

れい ほうちょう
例) 包丁で

① なべで

② フライパンで

③ ピーラーで

④ 電子レンジで

⑤ 炊飯器で

⑥ 計量スプーンで

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

かわ
皮をむく

はん た
ご飯を炊く

チンする

き
切る

ゆでる

はか
量る

いた
炒める

① ペアになることばを選びましょう。

れい ほうちょう
例) 包丁で

① なべで

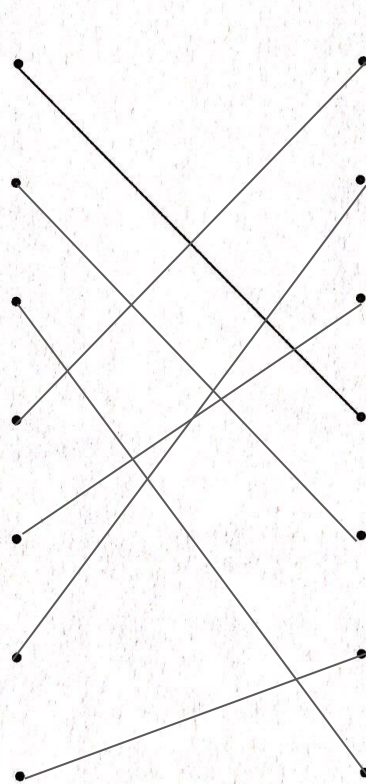
② フライパンで

③ ピーラーで

④ 電子レンジで

⑤ 炊飯器で

⑥ 計量スプーンで



かわ
皮をむく

はん た
ご飯を炊く

チンする

き
切る

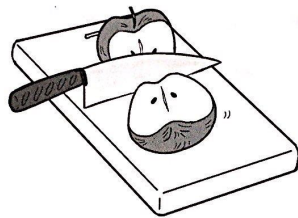
ゆでる

はか
量る

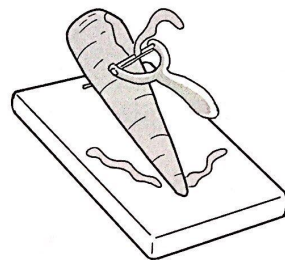
いた
炒める

② ^{した え み せつめい} 下の絵を見て説明しましょう。

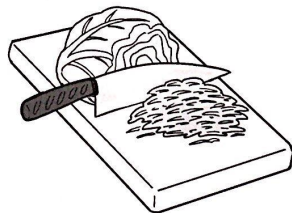
れい
例)



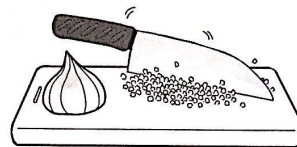
①



②



③



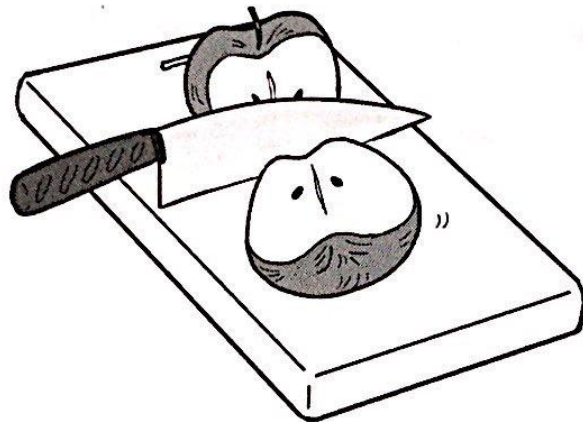
れい ^{ほうちよう} 例) 包丁で ^{りんご} リンゴを半分に切り ^き ます。

① ^{ピーラー} ピーラーで ^{ピーラー} ます。

② ^{ほうちよう} 包丁で ^{ほうちよう} ます。

③ ^{ほうちよう} 包丁で ^{ほうちよう} ます。

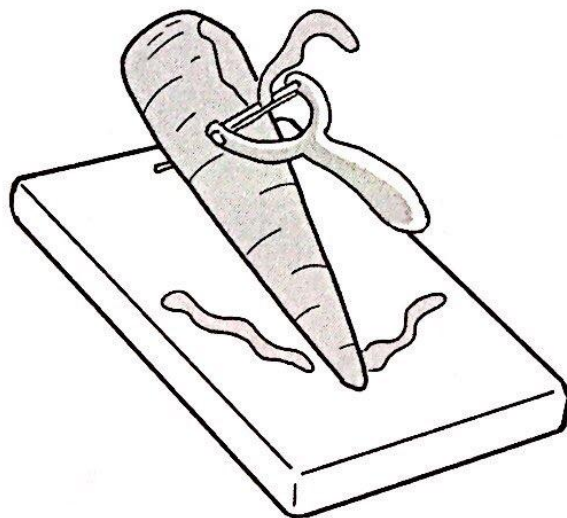
れい
例)



例：包丁でリ
ほうちょう

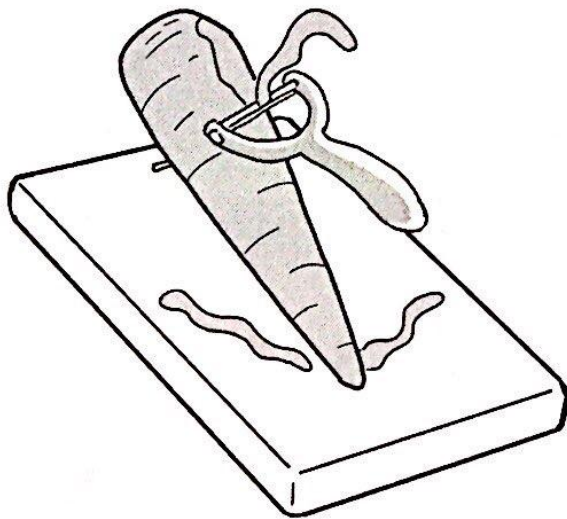
半
はんぶん

①



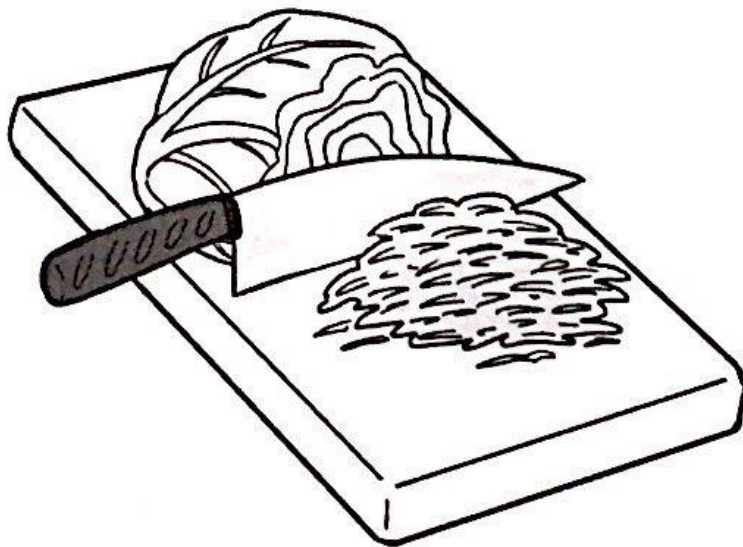
① 調理器具 で 材料 を ます。

①



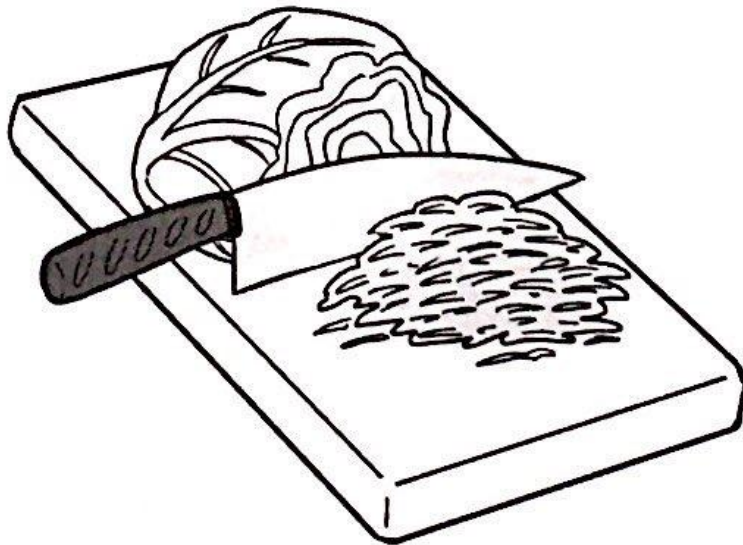
① ピーラーでにんじんの皮をむきます。

②



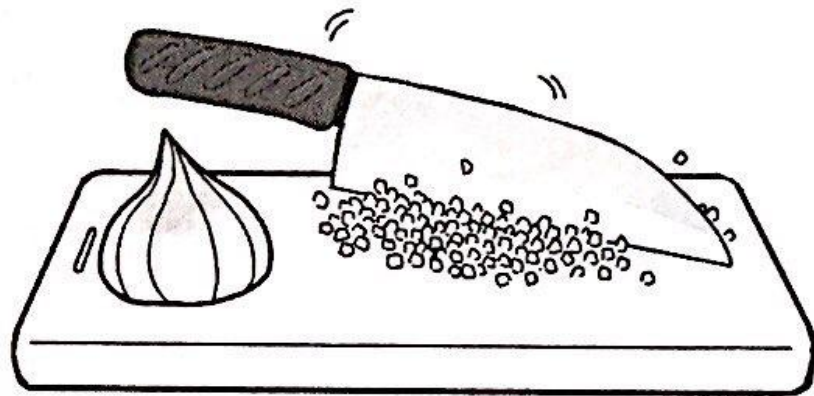
② 調理器具 _____ ます。

②



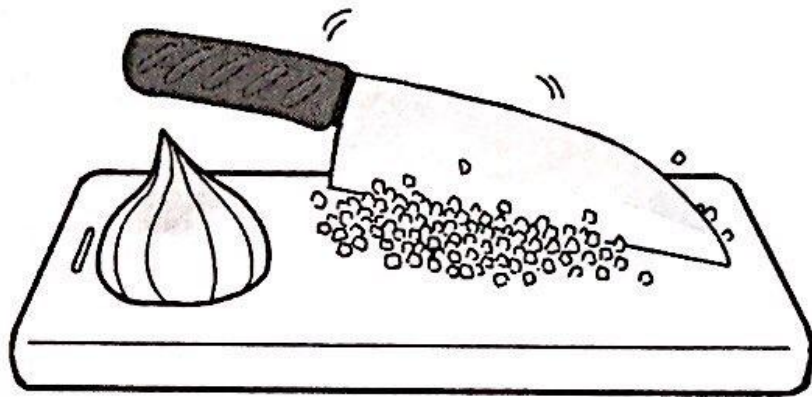
② 包丁でキャベツを千切りにします。

③



③ 調理器具 _____ ます。

③



③ 包丁で玉ねぎをみじん切りにします。

③ ^かせん ^{はい} ^{した} ^{えら} 下線に入ることばを下から選びましょう。

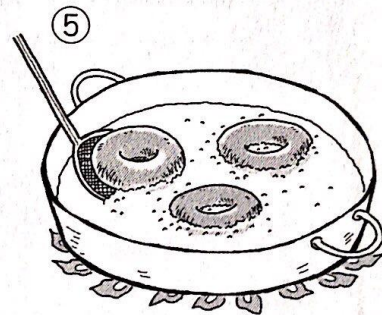
① ジャガイモを _____ の ^{でんし} 電子レンジで2分間 ^{ふんかん かねつ} 加熱します。

② なべに ^{みず} 水を _____ ^い 入れて、 ^{たまご} 卵をゆでます。

③ しょうゆ _____ と ^{しお} 塩・ ^{しょうしょうくわ} コショウを少々 ^ま 加えて ^ま 混ぜます。

④ ^{やさい} 野菜を ^{ちい} 小さく ^き 切って、 _____ ^{いた} でさっと炒めます。

⑤ ドーナツは _____ ^{ていおん} ぐらいの低温でじっくり ^あ 揚げます。



^{ミリリットル}
500ml

^{ワット}
600W

^{つよび}
強火

^{おお} ^{はい}
大さじ2杯

^ど
160℃

③ 下線に入ることばを下から選びましょう。

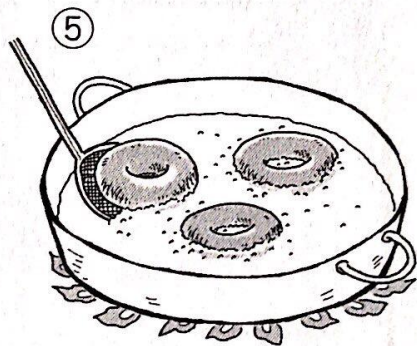
① ジャガイモを 600W の電子レンジで2分間加熱します。

② なべに水を 500ml 入れて、卵をゆでます。

③ しょうゆ 大さじ2杯 と塩・コショウを少々加えて混ぜます。

④ 野菜を小さく切って、強火 でさっと炒めます。

⑤ ドーナツは 160℃ ぐらいの低温でじっくり揚げます。



つよび 強火	ミリリットル 500ml	ワット 600W
	おお 大さじ2杯	と 160℃

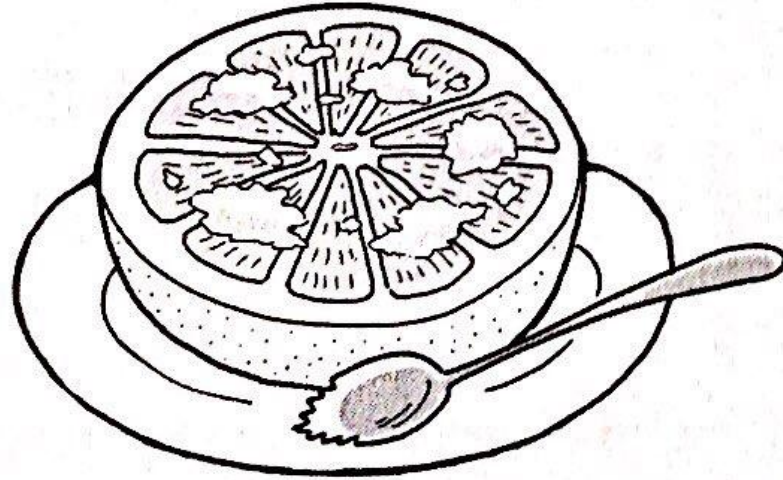


① 材料を調理器具でます。



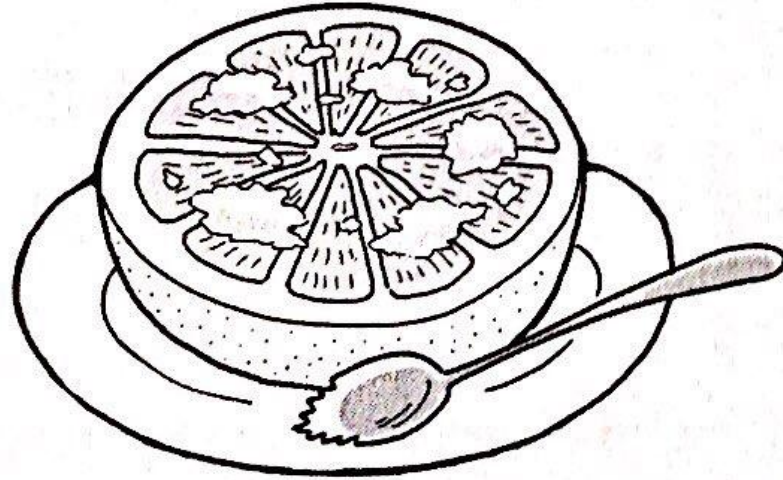
① じゃがいもの皮をピーラーでむきます。

②

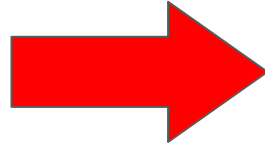


② グレープフルーツを____切り方____にして、
砂糖を____V____。

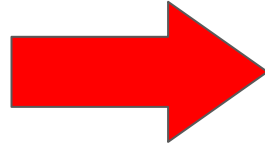
②



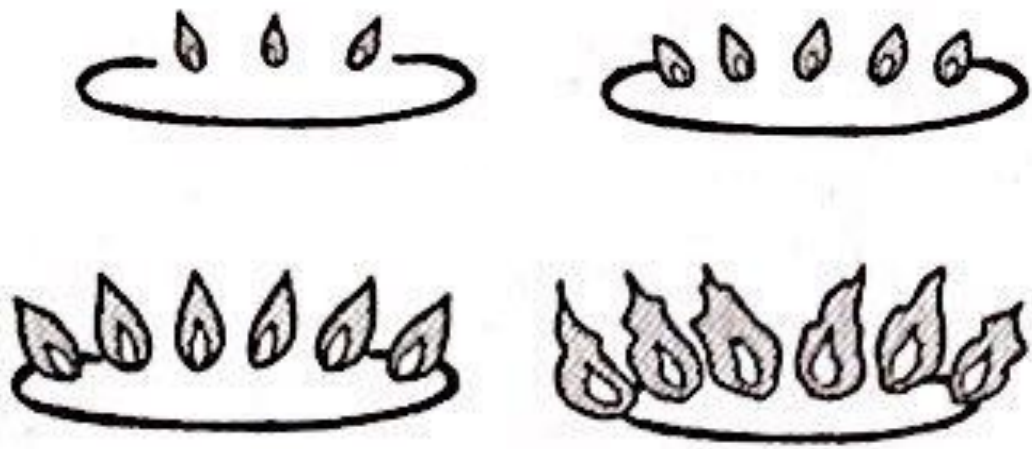
② グレープフルーツを半分にして、
砂糖をかけます。



③チーズケーキの材料を V でform、
180°Cの 調理器具 V



③チーズケーキの材料を混ぜて、
180℃のオーブンで焼きます。

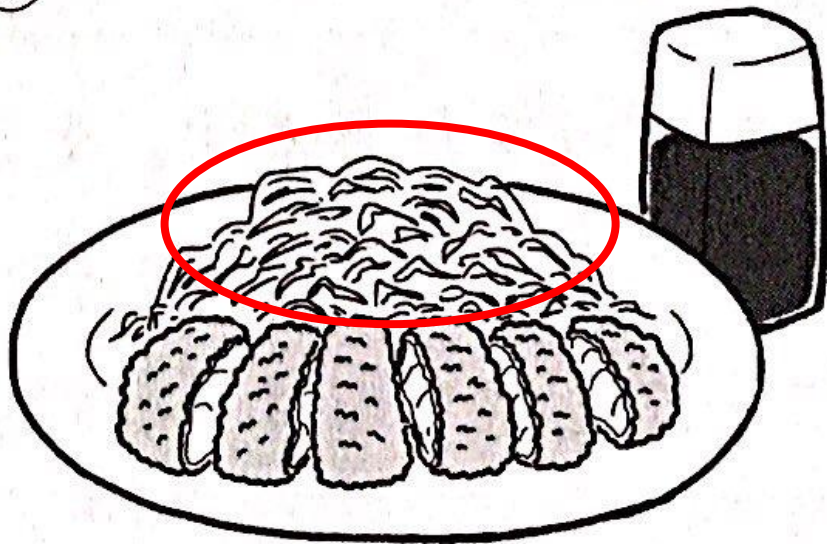


④焼きすぎないように、
火____に注意しましょう。



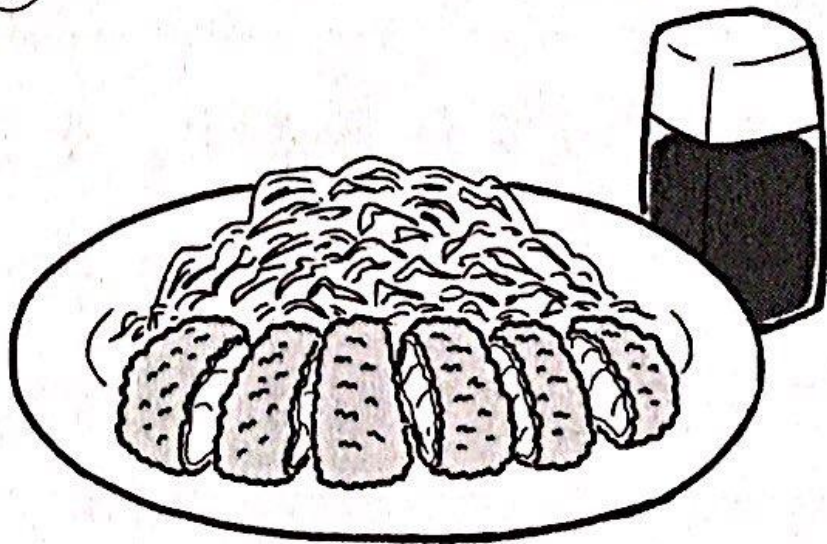
④焼きすぎないように、
火かけんに注意しましょう。

⑤

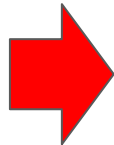


⑤とんかつには、 切り方のキャベツが
ついています。

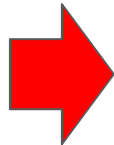
⑤



⑤とんかつには、千切りのキャベツが
ついています。



⑥じゃがいもを切って、油で_____とふつう体
フライドポテトができます。



⑥じゃがいもを切って、油で揚げると
フライドポテトができます。



⑦おかしをつくるときは、材料を計量スプーンで
きちんと V たform ほうがいいです。



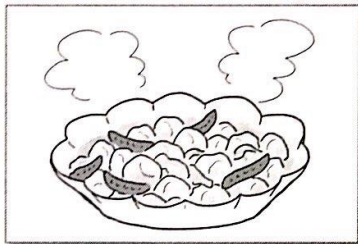
⑦おかしをつくるときは、材料を計量スプーンで
きちんと量(はか)ったほうがいいです。



⑧料理が冷たくなってしまったので、電子レンジで
V てform食べます。



⑧料理が冷たくなってしまったので、電子レンジで
温めて・加熱して・チンして食べます。



「肉じゃが」 2人分

ざいりょう

材料：牛肉(100g) ジャガイモ(大2個) ニンジン(小1本)
玉ネギ(中1個) インゲン(2～3本) だし汁(500ml)
みりん(大さじ1杯) 砂糖(大さじ2杯) しょうゆ(大さじ1杯)

した

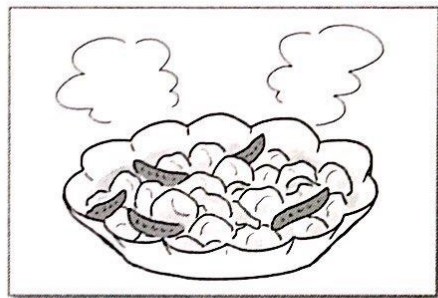
下ごしらえ 野菜は () にしておきます。牛肉は ()
に切っておきます。インゲンをゆでておきます。

つく

作りかた まず、フライパンに油をひき、() 玉ネギ、ニンジン、ジャ
ガイモと牛肉を軽く ()。次に、() にだ
し汁を入れて、炒めた野菜と牛肉を入れ、() で煮ます。
それから、() にして、野菜がやわらかくなるまで
()。最後に、みりん、()、しょうゆを
()、汁がなくなるまで煮て、ゆでておいたインゲンを入れます。
これで、肉じゃがのできあがりです。

インゲン green beans 刀豆, 四季豆 đậu cô ve 油をひく pour oil (into the frying pan) 涂油, 抹油 đổ tráng dầu
汁 soup, stock 汁液, 酱汤 nước súp できあがり finished (dish/product) 完成 nấu xong

「肉じゃが」 2人分



ざいりょう

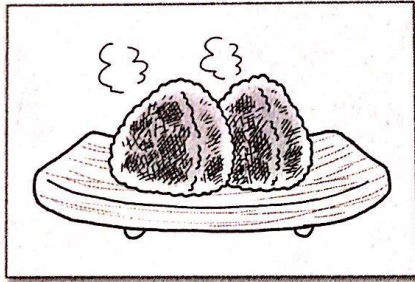
材料：牛肉(100g) ジャガイモ(大2個) ニンジン(小1本)
玉ネギ(中1個) インゲン(2～3本) だし汁(500ml)
みりん(大さじ1杯) 砂糖(大さじ2杯) しょうゆ(大さじ1杯)

^{した}
下ごしらえ

野菜は (**乱切り**) にしておきます。牛肉は **食べやすい大きさ** に切っておきます。インゲンをゆでておきます。

^{つく}
作りかた

まず、フライパンに油をひき、(**乱切りにした**) 玉ネギ、ニンジン、ジャガイモと牛肉を軽く (**炒めます**)。次に、(**なべ**) にだし汁を入れて、炒めた野菜と牛肉を入れ、(**強火**) で煮ます。それから、(**中火**) にして、野菜がやわらかくなるまで (**煮ます**)。最後に、みりん、(**砂糖**)、しょうゆを (**加えて**)、汁がなくなるまで煮て、ゆでておいたインゲンを入れます。これで、肉じゃがのできあがりです。



「焼きおにぎり」 2人分

ざいりょう

材料：ご飯(280g) しょうゆ(大さじ2杯) みりん(小さじ1杯)
ごま油(小さじ1杯)

した
下ごしらえ

ご飯を（ ）ておきます。

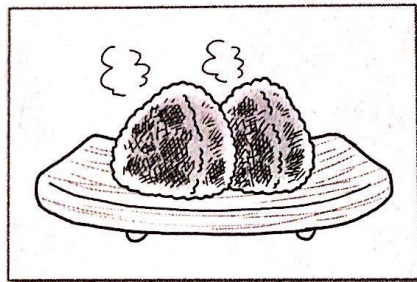
つく
作りかた

まず、ご飯にしょうゆを入れて、よく（ ）。次に、しょうゆと（ ）とごま油を混ぜて、たれを作ります。それから、おにぎりを作ります。そして、（ ）で焼き色がつくまで（ ）て、たれを塗ります。これを2～3回くり返します。これで、焼きおにぎりのできあがりです。

ごま油 ^{あぶら} sesame seed oil 芝麻油 ^{だうめい} dầu mè たれ sauce, glaze 调料汁 nước chấm

焼き色がつく ^{やいろ} cook until brown 煎到变色 chuyển màu vàng, ngả màu cánh gián

塗る ^ぬ apply, spread 涂抹 phết くり返す ^{かえ} repeat 反复 lật



「焼きおにぎり」 2人分

ざいりょう

材料：ご飯(280g) しょうゆ(大さじ2杯) みりん(小さじ1杯)
ごま油(小さじ1杯)

^{した}
下ごしらえ

ご飯を（ **炊いて** ）ておきます。

^{つく}
作りかた

まず、ご飯にしょうゆを入れて、よく（ **混ぜます** ）。次に、しょうゆと（ **みりん** ）とごま油を混ぜて、たれを作ります。それから、おにぎりを作ります。そして、（ **フライパン** ）で焼き色がつくまで（ **焼い** ）て、たれを塗ります。これを2～3回くり返します。これで、焼きおにぎりのできあがりです。

ごま油 ^{あぶら} sesame seed oil 芝麻油 dầu mè たれ sauce, glaze 调料汁 nước chấm

焼き色がつく ^{いろ} cook until brown 煎到变色 chuyển màu vàng, ngả màu cánh gián

塗る ^ぬ apply, spread 涂抹 phết くり返す ^{かえ} repeat 反复 lật

レシピ (料理の作り方)

なまえ (何人分)

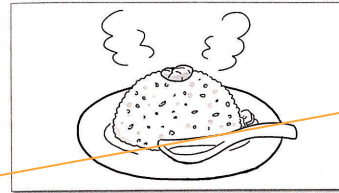
材料 (分量)

下ごしらえ

つくりかた

これで[なまえ]のできがりです
どうぞめしあがれ。

「チャーハン」 2人分の作り方



材料: ご飯(280g) 卵(2個) ハム(4枚)
ピーマン(1個) 玉ネギ(1/2個)
ニンジン(1/2本)
塩(少々) コショウ(少々)
しょうゆ(小さじ1杯)
油(小さじ2杯) ごま油(少々)

下ごしらえ

野菜とハムをみじん切りにしておきます。

つくりかた

まず、フライパンに油を小さじ1杯入れて、卵を炒めてお皿に入れます。

次に、同じフライパンに油を小さじ1杯入れて、野菜を炒めます。玉ネギが透明になったらご飯を入れて、しゃもじで混ぜて3分くらい炒めます。

それから、塩、コショウ、しょうゆを加えて炒めます。

最後に、炒めておいた卵をフライパンに入れて、ご飯と混ぜてごま油を入れます。混ぜたらすぐ火を止めて、お皿に盛ります。

これで、チャーハンのできあがりです。

透明になる become transparent, lose color 変透明 chuyển màu trong しゃもじ wooden spoon 飯勺 muôi dẹt
盛る serve 盛(飯) bày

宿題

料理をひとつ、決めて
作り方を書いてください。

例：チャーハン 2人分の作り方

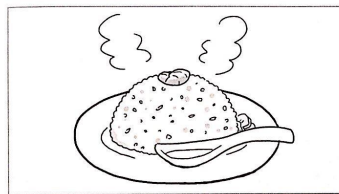
Webページ
・クックパッド

<https://cookpad.com/>



「文学のレシピ」

「チャーハン」 2人分の作り方



材料：ごはん(280g) 卵(2個) ハム(4枚)
ピーマン(1個) 玉ネギ(1/2個)
ニンジン(1/2本)
塩(少々) コショウ(少々)
しょうゆ(小さじ1杯)
油(小さじ2杯) ごま油(少々)

下ごしらえ

野菜とハムをみじん切りにしておきます。

作りかた

まず、フライパンに油を小さじ1杯入れて、卵を炒めてお皿に入れます。

次に、同じフライパンに油を小さじ1杯入れて、野菜を炒めます。玉ネギが透明になった

らごはんを入れて、しゃもじで混ぜて3分くらい炒めます。

それから、塩、コショウ、しょうゆを加えて炒めます。

最後に、炒めておいた卵をフライパンに入れて、ごはんと混ぜてごま油を入れます。混ぜた

らすぐ火を止めて、お皿に盛ります。

これで、チャーハンのできあがりです。

透明になる become transparent, lose color 変透明 chuyển màu trong しゃもじ wooden spoon 飯勺 muôi dẹt
盛る serve 盛(飯) bày

発表する人

- 1 料理のなまえ → 書いてください
- 2 材料 → 書いてください
- 3 下ごしたえ
- 4 つくりかた

聞く人

- 1 作り方をよく聞いてください。
- 2 質問をひとつ考えてください。

テレビ番組「3分クッキング」を見よう(7:44)



① 電子レンジでチンする 一料理

本冊
P.14-15

1 調理器具・調理方法	Cooking Utensils and Methods	烹饪器具・烹饪方法	dụng cụ nấu ăn/cách thức nấu
2 電子レンジ	でんしーレンジ	N3	microwave 微波炉 lò vi sóng
3 温める	あたためる	N3	heat, warm up 加热, 使...变热 hâm nóng
4 加熱(する)	かねつ(する)	N2	heat up 加热 đun
5 チンする	—	—	microwave 用微波炉加热 đun lò vi sóng, quay lò vi sóng
6 炊飯器	すいはんき	N3	rice cooker 电饭煲 nồi cơm điện
7 ご飯	ごはん	N5	rice 饭, 米饭 cơm
8 炊く	たく	N2	cook, steam 煮(飯) nấu cơm

言葉の意味をうちに
調べてください！

25 みじん切り	みじん-ざり	—	chop 切成不规则形状 cắt miếng to
26 乱切り	らん-ざり	—	chop 切成不规则形状 cắt miếng to
27 千切り	せん-ざり	—	cut into (fine, thin) strips 切成细丝 thái chỉ
28 輪切り	わ-ざり	—	cut into round slices 切成圆片 cắt miếng ngang
29 ビーラー	—	—	peeler 削皮器 dụng cụ gọt vỏ
30 計量カップ	けいりょう-カップ	—	measuring cup 量杯 cốc đong
31 計量スプーン	けいりょう-スプーン	—	measuring spoon 量勺 thìa đong
32 量る	はかる	N2	measure 量, 计量 đong

2 調味料・味	Seasonings and Tastes	调味料・味道	gia vị/mùi vị
34 しょっぱい	—	N3	salty 咸 mặn
35 辛い	からい	N4	hot, spicy 辣 cay
36 すっぱい	—	N3	sour 酸 chua
37 甘い	あまい	N4	sweet 甜 ngọt
38 塩	しお	N5	salt 盐 muối

39 タバスコ	—	—	Tabasco sauce 塔巴斯科辣椒酱 tương ớt Tabasco
40 酢	す	N3	vinegar 醋 dấm
41 砂糖	さとう	N5	sugar 白砂糖 đường
42 みりん	—	—	sweet sake 料酒, 米酒 rượu nấu ăn Mirin
43 しょうゆ	—	N4	soy sauce 酱油 xì dầu
44 みそ	—	N4	miso 味噌, 大豆 tương miso
45 酒	さけ	N3	sake 酒 rượu
46 だし汁	だし-じる	—	broth, soup broth 汤汁, 汤, 高汤 (用海带、鲣鱼干等煮出的) nước dùng
47 コショウ	—	N4	black pepper 胡椒 hạt tiêu
48 ソース	—	N4	sauce 沙司, 调味汁 nước sốt

44	ketchup	番茄酱	nước sốt cà chua, ketchup
44	mayonnaise	色拉酱, 蛋黄酱	sốt mayonnaise
44	put in	放入, 添加	cho vào, ném
42	add	添加, 加入	thêm vào
43	mix, stir	搅拌, 混合	trộn
42	put on, spread on, pour on	涂(香料)	rưới, đổ

—	replace	替换	thay thế các từ vào chỗ đường kẻ gạch.
N5	meat	肉	thịt
N4	potato	马铃薯, 土豆	khoai tây
N4	cucumber	黄瓜	dưa chuột
N4	garlic	胡萝卜	cà rốt
N4	apple	苹果	táo
N4	cabbage	卷心菜	bắp cải
N4	onion	洋葱	hành tây

63 ◆さらに表現を広げよう	Try using different expressions	扩展知识	Hãy mở rộng thêm cách diễn đạt.
64 火加減	ひーかげん	—	level of heat 火候 mức lửa
65 どちら火	どちら-び	—	very low heat 微火, 文火 lửa lưu diu
66 弱火	よわ-び	—	low heat 小火 lửa nhỏ
67 中火	ちゅう-び	—	medium heat 中火 lửa vừa
68 強火	つよ-び	—	high heat 大火 lửa to
69 さっと	—	N1	quickly 快(炒, 煎, 炸) (đun) qua
70 じっくり	—	N1	thoroughly 慢(炒, 煎, 炸) (đun) kỹ
71 小さじ	こ-さじ	—	teaspoon 小匙 thìa 5cc
72 大さじ	おお-さじ	—	tablespoon 大匙 thìa 15cc
73 2杯	2-はい	N3	two spoonsful 2汤匙 2 thìa
74 少々	しょうしょう	N3	a little 少许, 稍许 một ít
75 1/2カップ	にぶんのいち-カップ	—	(one) half a cup 1/2个量杯 1/2 cốc 200cc

自己紹介(じこしょうかい)

- 1 名前: 鳥塚 真璃亜 (とりづか まりあ)
- 2 ニックネーム (まりあさん・とりさん)
- 3 好きなこと・もの (フィギュアスケート・散歩)
- 4 出身地: 茨城県つくば市からきました。
- 5 大学は鹿児島です。

