

私の買い物～スーパーマーケット編

動画リンク : https://youtu.be/p_-P7GoGqrl

今回は「私の買い物～スーパーマーケット編」について学びながら、日本語を勉強しましょう。

この動画は、前半は少しゆっくりのスピードで、漢字には「ふりがな」があります。
後半は少しだけ速く(+20%)なり、漢字に「ふりがな」はありません。
学習にお役立てください。

今日は私がスーパーマーケットで買い物をするようすをお伝えします。

日本人の多くは、スーパーマーケットのことを「スーパー」といいます。

ふだん英語を話している国の人がこれを聞いたら一体なんのことか分からないと思います。

このような言葉を「和製英語」といいます。

和製英語は日本でしか通じない言葉ですが、日本人はよく使っているので日本語としておぼえておきましょう。

この動画では「スーパーマーケット」と言いますね。

スーパーマーケットにはたくさんの売り場があります。

それぞれの売り場では、いろいろな商品が売られています。

私は毎週、このスーパーマーケットで食べものや飲みものを買います。

今日は、みなさんにもいろいろ紹介したいので、すべての売り場で買いものをしたいと思います。

やさいやフルーツ、肉や魚、たまごやにゅうせいひん、ちょうみりょう、めんるいやパン、れいとう食品やおかし、

そして飲みものなど、ひつようなものを買に行きましょう！

ちなみに、今日のスーパーマーケットは「ライフ」というスーパーマーケットです。

いろいろな商品を売っていて、安くてひんしつも高いので私はとても気に入っています。



■入り口とカートの取り方

スーパーマーケット「ライフ」の入り口に着きました。

スーパーマーケットは私の家の近くにあるので、とてもべんりです。

入り口を入ると、すぐにたくさんのカゴとカートがあります。このカートは、カゴを乗せるタイプのカートです。

コインを入れる必要はありません。カートを使うと、たくさん買いものをしてラクにはこぶことができます。

カートを取るときは、他のお客さんのじゃまにならないようにちゅういしましょう。

まず、カートの持ち手部分をしっかりと持ち、カートを押しながらスムーズに引き出します。

もしカートが引っかかって動かないときは、少しだけカートを上を持ち上げると、かんたんに取り出せます。

カートを取り出したら、すぐにカゴをのせる台の部分にカゴをおきます。

カゴをカートにしっかりとセットしたら、買いものを始めるじゅんびができました。

カートを使うときは、つうろのまんなかをさけてはじを進むようにしましょう。

そうすることで、他のお客さんもスムーズに買いものをするができます。

また、カートの持ち手部分は多くの方がさわるところなので、えいせいめんが気になる場合はアルコールしょうどくをするのがおすすめです。

さいきんでは、入り口にアルコールしょうどくえきがおかれていることが多いので、カートを使う前に手をしょうどくしておくで安心です。

じゅんびができたなら、いよいよ店内に入り、買いものを始めます。

今日はどんなしょくざいがひつようか、リストをかくにんしながら買いものを進めます。それでは、さいしょにやさい売り場に向かいましょう。

■やさい

カートを押してさいしょに向かうのはやさい売り場です。

たいてい、やさい売り場はスーパーマーケットの入口からすぐの場所にあります。

しんせんなやさいがたくさん並んでいて、見るだけでも楽しいです。

まず、トマトをカゴに入れます。トマトはサラダに使うことが多いです。

しんせんなトマトを切って、レタスやキュウリといっしょにサラダにすると、とてもおいしいです。

トマトはビタミンCがたくさん入っているので、とてもけんこうに良いです。

トマトをれいぞいこで冷やしてから、切って、しおやマヨネーズで食べるだけでもとてもおいしいですよ。

次に、キュウリをカゴに入れます。キュウリもサラダに使いますし、そのまま食べることもできます。

シャキシャキとしたしょっかんが好きです。キュウリは水分が多くて、夏にぴったりの野菜です。

日本では、キュウリを冷やしてみそをつけて食べたりするんですよ！

つづいて、ニンジンのカゴに入れます。ニンジンはいためものやものに使うことが多いです。

ニンジンはビタミンAがたくさん入っていて、目に良いといわれています。私の家ではよく、ニンジンをうすく切っていたため食べます。

次に、オクラをカゴに入れます。私の娘はオクラが大好きです。オクラはサラダに入れると、とてもおいしいです。

オクラはビタミンやしょくもつせんいがたくさん入っていて、けんこうに良いです。しんせんなオクラを選びます。

さいごに、じゃがいもをカゴに入れます。じゃがいもはカレーやシチューに使います。

じゃがいもははらもちが良く、さまざまな料理に使えるので、いつも買っています。

「はらもちが良い」というのは、すぐにおなかがへらないという意味です。

これでやさい売り場での買いものは終わりです。

やさいはなまものなので、どのやさいをえらぶとしても、なるべくしんせんなやさいをえらぶようにしています。

さあ、次はくだもの売り場に向かいましょう！

■くだもの

やさい売り場の次は、くだもの売り場に向かいます。くだもの売り場には、色とりどりのくだものが並んでいて、とてもきれいです。

くだものはデザートやおやつとして食べる人が多いので、毎週いくつか買います。

まず、リンゴをカゴに入れます。リンゴはシャキシャキした食感と甘さがあり、そのまま食べるのにぴったりです。

朝ごはんにもよく食べますし、子どものおやつにもなります。リンゴはビタミンCが豊富で、健康にも良いです。

次に、バナナをカゴに入れます。バナナはエネルギーがほうふで、いそがしい朝にさっと食べることができます。

バナナは甘くて食べやすく、子どもたちも大好きです。スムージーに入れたり、ヨーグルトにまぜたりすることもあります。

バナナの好きな食べ方は、さとうが入っていないヨーグルトにバナナ1本をひと口で食べられる大きさに切ってハチミツを入れて食べることです。

とてもおいしいので、みなさんもぜひためしてみてください。

バナナは安くておいしいのでとても好きなくだものです。

つづいて、みかんをカゴに入れます。みかんは手でかんたんに皮をむけて、そのまま食べられます。

みかんは冬はとくにおいしく、ビタミンCがたくさん入っています。

日本では、みかんを食べるとカゼをひかなくなるといわれています。家族みんながよく食べます。

さいごに、ぶどうをカゴに入れます。ぶどうは小さなふさに分かれていて、食べやすいです。

甘くてジューシーなぶどうは、デザートにぴったりです。冷やして食べると、さらにおいしいです。

でも、ぶどうはほかのくだものと比べるとちょっと高いです。

シャインマスカットはもっと高いです。1房2,100円もします。

好きですが、高いのでシャインマスカットを買ったことは1回しかありません。

これでくだもの売り場での買いものは終わりです。

次は肉売り場に向かいましょう。

■肉

くだもの売り場の次は、肉売り場に向かいます。肉売り場には、いろいろなしゅるいの肉が並んでいます。

肉はりょうりのメインになることが多く、家族みんなが楽しみにしています。

まず、鶏肉をカゴに入れます。鶏肉はヘルシーで、いろいろなりょうりに使えます。

今日は、鶏肉を使ってチキンソテーを作る予定です。鶏肉はタンパクしゅつがほうふで、体に良いです。

次に、豚肉をカゴに入れます。豚肉はいためものやにもものを使うことが多いです。けど、さいきんは日本で豚肉のねだんがとても高くなってきました。

そのため、さいきんでは豚肉より鶏肉を買うことのほうが多いです。

今日買った豚肉はれいとうこでほかんして、しょうがやきなどを作ろうと思います。

豚肉はビタミンB1がたくさん入っていて、つかれた体を元気にしてくれます。

つづいて、牛肉をカゴに入れます。牛肉は肉の中で一番高いです。

牛肉はステーキやカレーに使います。今日買う牛肉は豚肉と同じようにれいとうしてらいしゅうあたりに使う予定です。

娘がビーフシチューを食べたいと言っていたのでらいしゅう作る予定です。牛肉はてつぶんがたくさん入っていて、ひんけつ予防にも良いです。

さいごに、ハムをカゴに入れます。ハムはサンドイッチに使ったり、朝ごはんを作るときに使います。

かるくやいてもおいしいですし、そのまま食べたりします。

好きな食べ方は、朝ごはん食べる食パンの上にめだまやきとチーズといっしょにのせて食べる食べ方です。

これで肉売り場での買いものは終わりです。次は魚売り場に向かいましょう。

■魚

肉売り場の次は、魚売り場に向かいます。魚売り場には、さまざまなしゅるいのしんせんな魚が並んでいます。

魚はえいようがほうふで、けんこうに良いので、ていきてきに食べるようにしています。

まず、シャケをカゴに入れます。シャケはやき魚にして食べる人が多いです。しおやきにすると、とてもおいしいです。

シャケはオメガ3しぼうさんがほうふで、のうやしんぞうに良いといわれています。

次に、マグロをカゴに入れます。マグロはおさしみとして食べる人が多いです。

しんせんなマグロのおさしみは、しょうゆとわさびで食べるとさいこうです。マグロもオメガ3しぼうさんがほうふで、体に良いです。

つづいて、エビをカゴに入れます。エビは天ぷらやいためものに使うことが多いです。

今日は、エビを使ってエビフライを作る予定です。エビは高タンパクで、低カロリーな食品です。

さいごに、イカをカゴに入れます。イカはいためものやにものに使うことが多いです。

イカを使ったイカやきは、家族みんなの大好物です。イカはタウリンがほうふで、ひろうかいふくに役立ちます。

これで魚売り場での買いものは終わりです。

次はたまごとにゅうせいひん売り場に向かいましょう。

■たまごとにゆうせいひん

魚売り場の次は、たまごとにゆうせいひん売り場に向かいます。

ここには、毎日の食事に欠かせないたまごやにゆうせいひんがたくさん並んでいます。

まず、たまごをカゴに入れます。たまごはりょうりに使いやすく、えいようがほうふです。

朝ごはんにめだまやきやスクランブルエッグを作ることが多いです。また、たまごはおかし作りにも使います。

たまごはタンパク質がほうふで、けんこうにも良いです。

ちなみに、日本のスーパーで売られているたまごは、高いえいせいレベルと保存方法でかんりされているため、生で食べることもできます。

私は生のたまごを白いご飯にかけて食べる「卵かけご飯」が大好きです。

次に、牛乳をカゴに入れます。牛乳は朝ごはんのシリアルにかけたり、飲みものとしてそのまま飲んだりします。

牛乳はカルシウムがほうふで、ホネをじょうぶにしてくれます。

つづいて、ヨーグルトをカゴに入れます。ヨーグルトは朝ごはんやおやつにぴったりです。フルーツやハチミツを加えると、さらにおいしくなります。

ヨーグルトはちょうのちょうしをととのえてくれるので、毎日食べるようにしています。

さいごに、チーズをカゴに入れます。チーズはサラダに加えたり、パンにのせたりして食べます。

特にピザやグラタンに使うと、とてもおいしいです。チーズもカルシウムがほうふで、ホネのけんこうに良いです。

これでたまごとにゆうせいひん売り場での買いものは終わりです。

次はちょうみりょう売り場に向かいましょう。

■ちょうみりょう

たまごとにゆうせいひん売り場の次は、ちょうみりょう売り場に向かいます。

ちょうみりょうはりょうりの味を決める大切なものです。

さまざまなりょうりに使えるちょうみりょうをそろえておくと、毎日の食事が楽しくなります。

まず、しょうゆをカゴに入れます。しょうゆは和食に欠かせないちょうみりょうです。

おさしみを食べるときや、いためもの、にものなど、いろいろなりょうりに使います。しょうゆのえんみがりょうりを引き立てます。

次に、みそをカゴに入れます。みそはみそ汁のざいりょうです。毎朝、みそ汁を作るので、みそは必ず買います。

みそにはさまざまなしゅるいがあり、今日は赤みそをえらびました。みそははっこう食品で、けんこうに良いです。

つづいて、さとうをカゴに入れます。さとうはにものやおかし作りに使います。

甘さを加えることで、りょうりがいっそうおいしくなります。さとうはひかえめに使うようにしていますが、ひつようなちょうみりょうです。

さらに、しおをカゴに入れます。しおはりょうりのきほんてきなちょうみりょうで、さまざまなりょうりに使います。

しおを少し加えるだけで、りょうりの味が引き立ちます。

けんこうのために、しおのりょうはてきどにちょうせいすることが大切です。

さいきんではしおのりょうが少ない「塩分控えめ」という表示をよく見かけます。

さいごに、お酒をカゴに入れます。お酒といってもそのまま飲むお酒のことではありません。

ここでいうお酒は「りょうり酒」のことです。

りょうり酒はにものやいためものふうみを良くするために使います。

お酒の香りがりょうりをゆたかにし、ふかい味わいを与えてくれます。

これでちょうみりょう売り場での買いものは終わりです。

次はめんるいとパン売り場に向かいましょう。

■めんるいとパン

ちょうみりょう売り場の次は、めんるいとパン売り場に向かいます。ここには、日常の食事に欠かせないめんるいとパンがたくさん並んでいます。

まず、うどんをカゴに入れます。うどんはかんたんにちょうりできるので、いそがしい日のお昼ご飯にぴったりです。

温かいうどんも、冷たいうどんも楽しめます。今日は、温かいうどんを作る予定です。

次に、そばをカゴに入れます。そばもてがるにちょうりできるので、よく買います。

そばはけんこうに良い成分がたくさん含まれているので、家族みんなで食べることが多いです。

そばは長持ちするので、すぐに食べなくても家においておくとべんりです。

そばが食べたくなったら、「ざるそば」か「かけそば」を作って食べる予定です。

つづいて、スパゲッティをカゴに入れます。スパゲッティは洋風のりょうりに使います。

スパゲッティもそばと同じように、すぐに食べなくても家においておくといつでも食べられるのでべんりです。

スパゲッティを食べるときは、トマトソースとチーズをたっぷり使ってスパゲッティを作る予定です。

スパゲッティはバリエーションがほうふで、いろいろな味が楽しめます。

次に、パンをカゴに入れます。パンは朝ごはんに欠かせません。トーストにしたり、サンドイッチにしたりして食べます。

今日は、ぜんりゅうふんのパンをえらびました。ぜんりゅうふんのパンはしょくもつせんいがほうふで、けんこうに良いです。

さいごに、ロールパンをカゴに入れます。ロールパンはおやつやけいしょくにぴったりです。

ロールパンにバターやジャムをぬって食べるのが好きです。ふんわりとしたしょっかんがたまりません。

これでめんるいとパン売り場での買いものは終わりです。

次はれいとう食品とおかし売り場に向かいましょう。

■れいとう食品とおかし

めんるいとパン売り場の次は、れいとう食品とおかし売り場に向かいます。

ここには、てがるにちょうりできるれいとう食品や、楽しいおかしがたくさん並んでいます。

まず、れいとうぎょうざをカゴに入れます。れいとうぎょうざはいそがしい日の夕ごはんにべんりです。

フライパンでかんたんにちょうりでき、家族みんなが大好きです。

れいとうでもおいしさが変わらず、てがるにちゅうかりょうりを楽しめます。

ぎょうざには、中国や台湾で食べられる「すいぎょうざ」と日本の「やきぎょうざ」があります。

さいきは、海外の人たちに日本のやきぎょうざがとても人気のようです。

あなたは日本のぎょうざを食べたことがありますか？

とてもおいしいのでぜひ食べてみてくださいね。

次に、れいとうやさいをカゴに入れます。れいとうやさいは、りょうりのじゅんぴがかんたんになるので助かります。

今日は、ブロッコリーとほうれん草をえらびました。れいとうやさいはひつようなときに使えるので、とてもべんりです。

つづいて、アイスクリームをカゴに入れます。アイスクリームはデザートにぴったりです。

今日は、バニラ味のアイスクリームをえらびました。子どもたちも大好きで、食後に楽しめます。

ただし、けんこうのために夜おそい時間には食べないようにしています。

次に、ポテトチップスをカゴに入れます。ポテトチップスはおやつにさいてきです。

えいがをみながら食べるのが楽しみです。今日は、しお味のポテトチップスをえらびました。

しお味のポテトチップスの味はシンプルで、サクサクとしたしょっかんがとてもおいしいです

さいごに、チョコレートのカゴに入れます。チョコレートは甘いものが食べたいときにぴったりです。

今日は、ミルクチョコレートをえらびました。チョコレートは、少しずつ食べると心がリラックスします。

これでれいとう食品とおかし売り場での買いものは終わりです。

てがるに楽しめるれいとう食品やおかしをえらぶことで、毎日の生活がもっと楽しくなります。次は飲みもの売り場に向かいましょう。

■飲みもの

れいとう食品とおかし売り場の次は、飲みもの売り場に向かいます。

ここには、さまざまな飲みものがそろっていて、毎日の生活に欠かせないものばかりです。

まず、水をカゴに入れます。水は毎日飲むものなので、いつも買います。

今日は、ミネラルウォーターをえらびました。ミネラルウォーターはすっきりとした味で、りょうりにも使えます。

次に、お茶をカゴに入れます。お茶は日本のでんとうてきな飲みものです。

今日は、りょく茶をえらびました。りょく茶はリラックスしたいときにぴったりで、けんこうにも良いといわれています。

つづいて、ジュースをカゴに入れます。ジュースは朝ごはんやおよつの時間に飲むことが多いです。

今日は、オレンジジュースをえらびました。オレンジジュースはビタミンCがほうふで、元気が出ます。

次に、牛乳をカゴに入れます。

牛乳はすでににゆうせいひん売り場で買いましたが、飲みもの売り場でも見かけたので1つだけ買い足すことにしました。

コーヒーもカゴに入れます。コーヒーは朝のめざめに欠かせません。

今日は、インスタントコーヒーをえらびました。インスタントコーヒーはてがるに作れて、いそがしい朝にもぴったりです。

特に夏の暑いじきは、こく入れたアイスコーヒーを冷やして飲むとすごくおいしいです。

これで飲みもの売り場での買い物は終わりです。

■アルコールいんりょう

飲みもの売り場の次は、アルコールいんりょう売り場に向かいます。

アルコールいんりょうは、いっぱんてきな飲みものとは別の場所にあります。

ここには、さまざまなしゅるいのアルコールいんりょうがそろっています。

まず、ビールをカゴに入れます。ビールは仕事の後のリラックスタイムに欠かせません。今日は、冷たいビールを楽しむ予定です。

ビールはスーパーマーケットの中でも人気が高く、さまざまなブランドがありますが、私は「クラフトビール」が好きです。

クラフトビールとは、小さい酒作り工場でじっくり作られたビールのことです。

スーパーマーケットできがるに買える私が好きなクラフトビールは「よなよなエール」というクラフトビールです。

かんきつけいの香りや苦味があり、上品な甘味とコクを楽しむことができます。

次に、ウイスキーの「角」をカゴに入れます。ウイスキーはハイボールにして飲むために買います。

ハイボールとは、ウイスキーをたんさん水でわった飲みもののことです。飲むと、とてもさっぱりしていておいしいです。

「角」は日本で人気のあるウイスキーで、ハイボールにぴったりの味わいです。

これでアルコールいんりょう売り場での買い物は終わりです。

お気に入りのアルコールいんりょうをえらぶことで、リラックスタイムがより楽しくなります。

さて、なんだかたくさん買ってしまいました。これで買いたいものはすべてカゴに入れることができました。

それでは、最後にレジに向かいましょう。

■レジでの支払い

レジはスーパーマーケットの出口近くにあります。買いものカートを押しながら、レジの列に並びます。

列がこんでいることもあるので、じゅんばんを待ちます。

自分の番が来たら、カートからカゴを取り出して、レジ台の上におきます。

店員さんが商品のバーコードをスキャンしてくれます。

全部の商品のスキャンが終わったら、店員さんが合計きんがくを教えてください。

「お支払いは？」と聞かれることが多いです。

これは「どのような支払い方法で払いますか？」という意味です。

今日は、クレジットカードで支払いますので「カードをお願いします」と伝えます。

「ふくろはどうされますか？」と聞かれます。

私はいつも自分でエコバッグを持ってきているので「いいえ、大丈夫です」と伝えます。

この場合の「大丈夫」は「ふようです」という意味です。日本語はむずかしいですね。

もちろん「いえ、いりません」でも、もんだいありません。

さいふからカードを出して、店員さんにわたします。クレジットカードで支払ったのでレシートだけを受け取ります。

支払いが終わったら、商品をエコバッグに入れます。エコバッグはかんきょうにやさしく、たくさんの商品を入れることができます。

商品をすべてふくろに入れたら、カートをもとの場所にもどします。

カートを使い終わったら、決められた場所にきちんともどすことが大切です。

スーパーマーケットを出るときに、店員さんに「ありがとうございました」とお礼をいわれることが多いです。

誰かに「ありがとう」や「ありがとうございます」と言われたとき「どういたしまして」と伝えられるとすてきです。

ただ、お店で言われるときはその人と目が合ったときはかるく頭を下げるくらいで問題ありません。

どういたしましてと言わなくても、それは失礼なことではないので心配しないでくださいね。

これで今日の買い物は終わりです。

家に帰って、しんせんなしょくざいやおいしい飲みもので楽しい食事を作るのが楽しみです。また次の買い物も楽しみです。

「私の買い物～スーパーマーケット編」はいかがでしたか。

今後の動画制作に活かしますので、感想を是非コメント欄から教えてください。

それでは、また別の動画でお会いしましょう。



Japanese-listening-SUSHI

