

外国人が驚く日本の食べ物

動画リンク:<https://youtu.be/1ro4sMdJM-8>

今回は「外国人が驚く日本の食べ物」を学びながら、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。

日本の食文化は、外国人にとって驚きや発見がたくさんあります。特に、生卵や納豆、フグなど、普段の食生活ではあまり目にしないような食べ物が豊富です。これらの食べ物は、初めて見ると少し驚くかもしれませんが、それぞれに深い歴史や独特の味わいがあります。
この動画では、日本の食文化に欠かせない 12 種類の食べ物を紹介し、それぞれの魅力や背景についてわかりやすく説明しています。それでは早速始めていきましょう。

■生卵

日本には、生の卵を白いご飯の上にかけて食べる「卵かけご飯」があります。
海外では、生の卵をそのまま食べることがないため、生の卵をそのまま食べて大丈夫なのかと心配になる人も多いと思います。

日本では、生卵を安全に食べるために、卵の生産や管理がとても厳しいです。まず、卵を産むニワトリは、とてもきれいな環境で育てられています。さらに、卵が産まれてからすぐにしっかりと洗浄されて、細菌がつかないように注意されています。そして、卵はスーパーに並ぶ前に、冷たい温度で保管されています。このような細かい管理のおかげで、日本では安心して生卵を食べることができるのです。

また、卵を買ったあとも、家庭では冷蔵庫に入れて保管されます。賞味期限内に食べることで、さらに安全性を高めています。このような工夫や管理が日本の生卵を特別にしています。日本では、これらのルールを守ることで、生卵を食べる文化が続いているのです。

生卵が出てくる日本の料理を見たら、なぜ安全なのかを知って、少し安心できるかもしれませんね。ぜひ日本の特別な食文化を楽しんでみてください。

■わさび

わさびは、植物の一種です。わさびの根っこをすりおろして作ったものが、私たちがよく食べる「わさび」として使われています。わさびの植物は山のきれいな水が流れるところで育つため、育てるのがとても大変です。そのため、本物のわさびは少し高価です。お寿司屋さんや高級な日本料理店では、この本物のわさびを使っていますが、スーパーなどで売られているチューブのわさびは、わさびの代わりに西洋わさび(ホースラディッシュ)という植物や、カラシを混ぜたものが多いです。

わさびには特有の強い辛さがありますが、これは「アリルイソチオシアネート」という成分が入っているからです。この成分には、菌から守る作用があり、生魚と一緒に食べることで、魚の鮮度を保ち、食中毒を防ぐ効果もあります。

わさびの植物としての説明を知ると、ただ辛いだけでなく、食材としてのわさびの価値をもっと理解できるかもしれませんね。日本に来たときには、ぜひ本物のわさびを試してみてください。

■納豆

納豆は、日本の伝統的な食べ物の1つです。納豆は、大豆を発酵させて作られています。そのため、粘り気があり、少し独特な香りがします。この香りや見た目が、初めて納豆を食べる外国人にとっては驚きかもしれません。特に、納豆をかき混ぜると糸を引くことが特徴です。

納豆は、ご飯と一緒に食べるのが一般的です。納豆には、タレやカラシがついてくることが多く、これらを納豆にかけてよく混ぜ、ご飯の上に乗せて食べます。日本人の中には、納豆が大好きな人もいれば、納豆が苦手な人もいます。ですから、外国人にとっても、納豆の好き嫌いがはっきり分かれるかもしれません。

納豆には、健康に良いと言われている成分がたくさん含まれています。特に、納豆には「ナットウキナーゼ」という酵素があり、血液をサラサラにする効果があると言われています。また、タンパク質やビタミンも豊富で、毎日食べることで健康を維持できるとされています。

もし日本に来たら、納豆にチャレンジしてみてください。最初は抵抗があるかもしれませんが、食べ慣れるとその美味しさがわかるかもしれません。

■白子

白子は、日本の冬の食べ物の1つで、魚の精巣を使った料理です。白子は、見た目が白くて柔らかく、クリーミーな食感が特徴です。味もとても濃厚で、初めて食べる人にとっては少し不思議な感じがするかもしれません。日本では、フグやタラなどの白子が特に有名です。

白子は、鍋や焼き物、ポン酢をかけて生で食べることが一般的です。冬の寒い時期に食べると、体が温まり、特別な食事の一品として楽しまれています。白子は、日本の中でも高級な食べ物とされていますが、その独特な味と食感のため、好き嫌いが分かれることもあります。

白子には、タンパク質やビタミンが豊富に含まれており、栄養価が高い食べ物です。見た目や名前に少し驚くかもしれませんが、挑戦してみると、普段は体験できない日本の味覚を楽しむことができるでしょう。初めて白子を食べるときは、少しずつ試してみてください。白子は、日本の冬の味覚を楽しむための特別な食べ物です。

■馬刺し

馬刺しは、馬の肉を生で食べる日本の伝統的な料理の1つです。特に九州地方や熊本県で人気がありますが、日本のいくつかのエリアでも食べられています。馬刺しは、薄く切った生の馬肉を、「おろししょうが」やにんにく、醤油と一緒に食べます。その味はやわらかく、あっさりとしていて、脂っこくないのが特徴です。

外国では、生肉を食べること自体が珍しいため、馬刺しを初めて目にしたとき、多くの外国人は驚きます。また「馬を食べるなんてかわいそう」と思う人もいます。しかし、豚や牛、ニワトリなども同じです。私たち人間は常に何かの命と引き換えに生きていくことができます。

日本では生の魚や肉を食べる文化があり、その一環として馬刺しも安全に食べられるように管理されています。馬肉は栄養価が高く、特にタンパク質が豊富で、カロリーも低いため、ヘルシーな食べ物としても注目されています。

馬刺しにはいくつかの部位があり、馬の首の部分であるタテガミや赤身、さらには脂が混ざった部分の霜降りなど、いろいろな味わいを楽しむことができます。食感や味がそれぞれ異なるため、いくつかの部位を食べ比べるのも面白いかもしれません。

多くの外国人にとって、馬刺しは、少し勇気がいる食べ物かもしれませんが、日本ならではの料理を体験するためには一度試してみる価値はあると思います。

■イナゴの佃煮

イナゴの佃煮は、日本の伝統的な食べ物の1つで、イナゴというバッタの仲間を醤油や砂糖で甘辛く煮た料理です。特に、山の多いエリアである長野県などでは昔から食べられてきました。イナゴの佃煮は、保存がしやすく、ご飯のおかずやお酒のおつまみとしても人気があります。

イナゴを食べるといのは、多くの外国人にとって驚きかもしれません。見た目も少しびっくりするかもしれませんが、実際に食べてみると、味は甘くてしょっぱく、香ばしい風味が特徴です。醤油

や砂糖で煮ているため、イナゴそのものの味よりも、甘辛いタレの味が強く感じられるかもしれません。

イナゴはタンパク質が豊富で、栄養価の高い食べ物です。日本では、昔から山の中で簡単に手に入るイナゴを使って、食料として工夫してきました。今では、少し珍しい食べ物として観光客にも人気があります。ちなみに、日本人でも、今の若い人たちでイナゴの佃煮を食べたことがある人は少ないと思います。

イナゴの佃煮は、日本の昔ながらの食文化を知るための興味深い一品です。見た目に驚くかもしれませんが、日本の伝統的な味を体験するには、ぜひ一度試してみてください。

■フグ

フグは、日本的高级魚の1つで、特に冬の季節に人気があります。フグといえば、山口県の下関が有名です。下関では「ふぐ」を「ふく(福)」と昔ながらの呼び方をしています。

フグは白身の魚で、その味は淡白で、上品な味わいが特徴です。フグは刺身や鍋、揚げ物などさまざまな料理で楽しめます。

しかし、フグにはテトロドトキシンという毒があります。

しかも、その毒は青酸カリの1,000倍以上の毒性を持っているといわれています。それを聞くと、なんだかフグを食べるのが怖くなってしまったりかもしれませんが、料理店では正しい調理法でフグが提供されるので心配ありません。

日本では、フグを調理するために特別な資格が必要です。この資格を持った専門の料理人だけが、フグの毒を取り除いて安全に調理することが許されています。そのため、フグを食べるときは、フグ料理を提供する専門の店で食べることが一般的です。こうした徹底した管理のおかげで、安心してフグを楽しむことができます。

フグの刺身は「てっさ」と呼ばれ、薄く切られて透けるように並べられた見た目も美しい料理です。また、フグ鍋は「てっちり」と呼ばれ、寒い冬に体を温めてくれる人気の料理です。

フグは、少し特別な食事を楽しみたいときにぴったりの料理です。日本を訪れた際には、一度フグ料理を試してみてください。その独特な食感と味わいが、忘れられない体験になるはずです。

■イクラ

イクラは、日本の食文化でよく知られている魚卵の1つです。イクラは鮭の卵で、鮮やかなオレンジ色をしていて、粒が大きいのが特徴です。

寿司や丼(どんぶり)料理など、さまざまな料理に使われます。特に、イクラ丼はご飯の上にたっぷりのイクラをのせて食べる贅沢な料理として人気があります。

イクラは、プチプチとした独特の食感が魅力です。食べると、口の中で卵がはじけて、中からうまみが広がります。この食感は、初めてイクラを食べる人にとっては面白く感じるかもしれません。また、イクラは塩漬けされていることが多く、その塩味がご飯やお酒ととてもよく合います。

日本では、新鮮なイクラを手に入れることができるため、そのまま生で食べるのが一般的です。イクラは北海道など、寒いエリアで特においしいと言われています。鮭がよく獲れるエリアでは、イクラを自家製で作る家庭もあります。

イクラは、特に外国人にとっては少し珍しい食べ物かもしれませんが、日本の海の幸を楽しむにはぴったりの食材です。ぜひ一度、イクラのプチプチとした食感を楽しんでみてください。

■くさや

くさやは、日本の珍味の1つで、強烈なニオイが特徴です。くさは、魚を特別な「くさや液」という発酵させた液に漬けてから干したものです。くさは、主に伊豆諸島で作られており、特に八丈島で有名です。

くさやの最大の特徴は、その強いニオイです。名前の通り、「くさい」と感じる人が多いですが、実際に食べてみると、味はそれほど強くなく、塩味がしっかりと効いています。ニオイのため、初めて食べる外国人にとっては、少し挑戦が必要かもしれません。しかし、くさやの独特な風味を楽しむ人も多く、地元ではお酒のおつまみとしても人気があります。

くさやのニオイは、発酵の過程で生まれるもので、発酵食品としての価値も高いです。発酵食品には、腸内環境を整える効果があり、健康にも良いとされています。くさは、この発酵食品の一例として、日本の食文化に根付いています。

くさやのニオイにびっくりするかもしれませんが、日本を訪れた際には、伊豆諸島の特産品として一度挑戦してみるのも良いかもしれません。

■イカの塩辛

イカの塩辛は、日本の伝統的な発酵食品の1つです。イカの内臓や身の部分を塩と一緒に漬けて発酵させたもので、特にお酒のおつまみとして人気があります。塩辛はその名の通り、塩味が強く、少し癖のある味わいが特徴です。

イカの塩辛は、見た目が独特で、少しネバネバしているため、初めて見る外国人にとっては少し衝撃的かもしれません。また、発酵しているため、独特の風味もあり、最初は好き嫌いが分かれることもあります。しかし、塩辛にはイカの旨味がたくさん詰まっています、一度慣れるとその深い味わいを楽しむことができるようになります。

塩辛は、ご飯のおかずやおにぎりの具材としてもよく使われます。少しずつ食べると、ご飯の味を引き立ててくれる存在です。また、塩辛には栄養も豊富に含まれており、特にビタミンやタンパク質がたくさん入っています。ただ、味は濃いので、そんなにたくさん食べる料理ではありません。

日本に来たら、ぜひイカの塩辛に挑戦してみてください。発酵食品としての歴史や、日本独特の味わいを感じることができる食べ物です。

■ホヤ

ホヤは、日本の海の幸の1つで、特に東北地方でよく食べられている食材です。ホヤは見た目が少し不思議な形をしており、食べ物に見えないかもしれませんが、海の中にいる生物の一種です。ホヤは生で食べるのが多く、独特の味と食感が特徴です。

ホヤの味は、少し磯の風味が強く、初めて食べる人には独特に感じられるかもしれません。塩気があり、少し甘みもあるので、好きな人にはたまらない味です。日本では、お刺身や酢の物として食べることが一般的で、特に新鮮なホヤはそのまま食べるとおいしいと言われています。

ホヤは、栄養価も高く、タンパク質やビタミンが豊富に含まれています。また、ホヤには独特の香りや味があり、それが好きな人にとっては特別な食べ物となっています。一方で、初めてホヤを食べる人には、その強い磯の香りや味が少し苦手と感じられることもあります。

ホヤは、日本ならではの食文化の一部であり、東北地方を訪れた際には、ぜひ一度試してみてください。海の恵みを感じることができる、特別な食材です。

■こんにゃく

こんにゃくは、日本の伝統的な食べ物の1つで、独特の食感が特徴です。こんにゃくは、こんにゃく芋から作られており、プルプルとした弾力のある食感があり、味はほとんどありません。そのため、料理に使う際には、他の食材と一緒に味付けをして楽しむことが多いです。例えば、おでんや煮物にこんにゃくを入れると、他の食材の味が染み込んで美味しくなります。

こんにゃくは、こんにゃく芋という植物の根から作られていますが、このこんにゃく芋をそのまま食べることはできません。実は、こんにゃく芋には「シュウ酸カルシウム」という成分が含まれていて、

この成分は強い刺激を与えます。そのまま食べると口の中がピリピリと痛くなったり、最悪は呼吸するのが難しくなります。そのため、こんにやく芋をそのまま食べることは危険で、食べられません。

こんにやくを安全に食べるためには、こんにやく芋を粉状にしてから、石灰と混ぜ、加熱して固める必要があります。この工程を経て初めて、私たちがよく知っているプルプルしたこんにやくができます。つまり、こんにやく芋は加工しなければ食べられないものなのです。

こんにやくは、実は世界中でも日本、中国、ミャンマー、スリランカの4ヶ国でしか作られていません。そして、その約95%が日本で消費されています。つまり、こんにやくはまさに日本人の食文化に欠かせない食べ物なのです。日本人1人あたりの年間のこんにやく消費量は、なんと2kgにもなります。これは、こんにやくがいかに日本で広く食べられているかを示しています。

こんにやくは、低カロリーで食物繊維が豊富なため、健康志向の人にも人気があります。ダイエット中の食事にもよく使われており、満腹感を得られる上にカロリーを抑えることができるため、特にヘルシーな食材として注目されています。

日本に来たら、ぜひ一度こんにやくを使った料理を試してみてください。こんにやくの独特な食感と、日本ならではの料理との組み合わせを楽しむことができます。

日本には、まだまだたくさんの独特な食べ物があります。初めて食べるものには少し勇気がいるかもしれませんが、挑戦してみることで新しい味覚や体験を楽しむことができます。今回紹介した12種類の食べ物は、日本の食文化を知る上でとても重要な存在です。旅行中や日本に住んでいるなら、ぜひ一度これらの食べ物を試してみてください。きっと、日本の食文化をより深く理解できる貴重な体験になるはずです。

「外国人が驚く日本の食べ物」はいかがでしたか。

コメント欄から感想をみんなに教えてください。

それでは、また別の動画でお会いしましょう。



Japanese-listening-SUSHI

