

URL : [https://youtu.be/Kgtiq\\_FbPN8](https://youtu.be/Kgtiq_FbPN8)

こんかい にほん かていりょうり Ver. 2 まな にほんご べんきょう  
今回は「日本の家庭料理 Ver. 2」を学びながら、日本語を勉強しましよ  
う。

どうが ぜんはん すこ かんじ  
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。

こうはん すこ はや かんじ  
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。

がくしゅう やくだ  
学習にお役立ててください。

## じこ しょうかい ■自己紹介

わたし さとう ゆか さい 35 とうほくちほう みやぎけん う そだ いま  
私は、佐藤 由香、35歳です。東北地方の宮城県で生まれ育ちましたが、今  
は東京に住んでいます。

かぞく おと さい むすめ さい むすこ しゅうまつ かぞく  
家族は夫と、10歳の娘と7歳の息子がいます。週末になると、家族みんなで  
りょうり たの  
料理をするのが楽しみです。

わたし にほん かていりょうり だいす こ かぞく しょくたく  
私は、日本の家庭料理が大好きです。子どものころから、家族みんなで食卓を  
かこ じかん いちばん たの  
囲む時間が一番の楽しみでした。

かていりょうり なたか なか み たいせつ いみ かん  
家庭料理には、ただお腹を満たすだけではない、大切な意味があると感じてい  
ます。

かぞく ゆうじん いっしょ はん た こころ あたた  
家族や友人と一緒にご飯を食べると、心がとても温かくなります。たとえば、  
さむ ふゆ ひ た がっこう かえ だ  
寒い冬の日に食べるお母さんの作ったシチューや、学校から帰ったときに出  
てくれる焼き魚の香り。それは、どんなに疲れていても元気が出るような気持  
ちになります。

にほん かていりょうり ひと ひと ちから おも かぞく とも  
日本の家庭料理には、人と人をつなげる力があると思います。家族や友だち  
いっしょ りょうり つく いっしょ た なかよ  
と一緒に料理を作ったり、一緒に食べたりすることで、もっと仲良くなれる気  
がします。

どうが にほん かていりょうり くわ はな  
この動画では、そんな日本の家庭料理について、詳しくお話しします。

## ■家庭料理と家族の絆

家庭料理はただ食べるだけでなく、家族や友人と一緒に食べることで、もっと深い意味を持つと思います。

たとえば、お母さんが作るお弁当や夕ごはんのカレー。これらはおいしさだけでなく、家族みんなで食べることで心が温くなる大切な時間を作ってくれます。

家庭料理は日本の文化にとってとても大事なものです。家族と一緒に食卓を囲むことで、たくさんの会話や笑いが生まれます。

小さな子どもが、お父さんやお母さんと一緒に料理を手伝ったり、おばあちゃんの作る煮物をみんなで食べたりすることで、家族の絆がもっと強くなるのです。

食卓での時間は家族にとって特別な瞬間です。

たとえば、みんなが忙しい一日を終えたあと、一緒に食べる食事の時間はとても大事なひとときです。その時間に今日あったことや、明日の予定について話すことができます。

家庭料理を作るとき、料理する人は相手のことを考えて作ります。「子どもが好きな味にしよう」とか、「夫が疲れているから元気になるものを作ろう」など、気持ちが料理にこめられています。その気持ちが、料理をもっとおいしく、そして温かいものにしてくれます。

私が子どものころ、風邪をひくと、母は特別な料理を作ってくれました。それは、「おかゆ」と、具だくさんの「みそ汁」です。おかゆは、ご飯をたっぷりの水でやわらかく煮たシンプルな料理です。風邪で食欲がないときでも、やさしくて食べやすい味が、体にすっと入っていくのが特徴です。おかゆには、体を温めてくれる効果があり、消化もしやすいので、病気で弱った体にぴったりの料理でした。母はおかゆに少しだけ梅干しを添えてくれて、そのさっぱりとした酸味が食欲をそそり、気持ちまで元気にしてくれました。

また、大事な試験の前日には、母は必ず「カツ丼」を作ってくれました。カツ丼は、揚げた豚カツを卵でとじ、ご飯の上にのせた料理です。「カツ」という音が「勝つ」という言葉に似ているため、試験や大会の前に食べると幸運を呼ぶとされています。母は、「これを食べれば、きっと成功するよ!」と、いつも笑顔で言ってくれました。その言葉とあたたかいカツ丼が、試験の緊張をほぐしてくれて、不思議と自信がつきました。

これらの料理は、母の愛情そのものであり、私にとっては何よりの元気の源でした。家庭料理には、そんな温かい絆や思い出がたくさん詰まっているのです。

## ■地域ごとの家庭料理とその魅力

日本には、地域ごとにたくさんの特別な家庭料理があります。それぞれの土地の気候や文化に合わせて作られている料理が多いのです。たとえば、寒い冬が長い東北地方では、体を温めるための「芋煮」という料理が有名です。芋煮は、じゃがいもや肉、ねぎなどを入れて煮込んだスープで、寒い季節にぴったりです。

私の出身地、宮城県では、この「芋煮」が有名です。秋になると、家族や友達と川のそばで芋煮会をするのが楽しい行事です。大きな鍋で、じゃがいもや牛肉、ねぎを煮込んで作ります。みんなで一緒に外で食べると、よりおいしく感じられます。芋煮は、体を温めてくれるだけでなく、みんなとの時間をもっと楽しくしてくれる、私のふるさとの味です。

関西地方では、「お好み焼き」という料理が人気です。お好み焼きは、小麦粉に水を混ぜて、キャベツや肉を入れて焼いたものです。自分で好きな具を選んで作れるので、家族みんなで楽しめる料理として愛されています。

お好み焼きは、中国地方の広島県でも有名です。ただし、広島のお好み焼きは、関西のお好み焼きとは少し作り方が違います。広島のお好み焼きは、生地の上にキャベツやもやし、肉、さらに焼きそばを重ねるスタイルが特徴です。材料を層にして重ねることで、しっかりとした食べごたえがあります。広島の人たちは、この独特な作り方にこだわりを持っていて、地元ならではの味を大切にしています。関西と広島、それぞれのお好み焼きを食べ比べてみるのも楽しいですね。

九州地方では、「豚骨ラーメン」が家庭でもよく作られます。濃い味のスープと細いめんが特徴で、家で簡単に作れるようになっています。九州の人々は、家族みんなでこのラーメンを食べることが多いです。

九州の中でも、福岡県の「博多ラーメン」がとて有名です。博多ラーメンは、細いめんと濃厚な豚骨スープが特徴で、めんのかたさを自分で選べるのも楽しみの一つです。また、テーブルにある紅しょうがやごまを自分の好みで加えて味を変えることができるのもポイントです。

九州地方はそれぞれの地域で独自のラーメン文化が発展しています。九州のラーメンは、どこで食べても個性的で、その土地ならではの味を楽しむことができます。家でも作りやすいラーメンは、家族みんなで味わうことができる九州の味として、広く親しまれています。

北海道では、寒い季節に「石狩鍋」という魚の鍋料理が人気です。鮭や野菜を味噌スープで煮て作ります。寒い冬に体を温めるのにぴったりで、地元の人々にとても愛されています。

北海道は、日本の中でも特においしい食べ物がたくさんある地域として知られています。広い土地と寒い気候が育む豊かな自然の中で、さまざまな食材が作られています。海に囲まれているため、新鮮な魚介類がとても豊富です。

このように、日本各地の家庭料理には、それぞれの地域ならではの食材や味つけがあります。地域ごとの料理を知ること、その土地の文化や暮らしがもっとよくわかります。日本の家庭料理を楽しむことは、その土地の風土や人々の暮らしを感じる大切な方法の一つです。

#### ■四季折々の家庭料理と旬の食材の魅力

日本の家庭料理には、春夏秋冬の四季ごとに楽しめる料理があります。それぞれの季節にあわせた食材を使うことで、季節の変化を感じながら食事を楽しむことができるのです。

春になると、「たけのこご飯」がよく作られます。たけのこは春の代表的な食材で、やわらかくてシャキシャキとした食感が楽しめます。新しい季節の始まりを感じる事ができる料理です。

夏は、「そうめん」が人気です。そうめんは、細いめんを冷たい水で冷やして食べる料理で、暑い日にぴったりです。さっぱりとしていて、食欲がないときでも食べやすいのが特徴です。きゅうりやトマトなどの夏野菜を添えると、さらにおいしくなります。

秋になると、「さんまの塩焼き」が家庭の食卓によく並びます。さんまは秋の魚として有名で、塩をふって焼くだけで、脂がのったおいしい味を楽しめます。秋の夜に家族みんなで食べるさんまは、季節の味わいを感じさせてくれます。

冬には、「おでん」が定番です。おでんは、だいこんや卵、こんにゃく、ちくわなどをだし汁でゆっくり煮込んだ料理です。寒い日に食べると、体がぽかぽかとなり、心まで温かくなるような気がします。

日本の食文化では、旬の食材を大切にするという考え方があります。旬の食材は、その季節に一番おいしくて栄養がたっぷり入っています。たとえば、春には春野菜を、夏には夏の果物を、秋にはきのこや魚、冬には根菜を食べることで、体に必要なエネルギーを自然からもらうことができます。

また、季節ごとに変わる料理を楽しむことで、自然とのつながりや、日本の四季を感じる事ができます。たとえば、お正月にはおせち料理、春にはお花見をしながらの弁当、夏には冷やしそうめんやスイカ割り、秋には紅葉を見ながらの焼き芋、冬には鍋料理など、季節ごとのイベントに合わせた食事が伝統として根づいています。

日本の家庭料理は、ただお腹を満たすためのものではなく、家族や友人と一緒に過ごす時間を大切に、季節ごとの美しい風景や自然の恵みを楽しむための大切な要素です。食材を通じて、自然や季節を感じる事ができるのは、日本の食文化の素晴らしさの一つです。

## ■代表的な家庭料理とその歴史

日本の家庭料理には、長い歴史とたくさんの物語があります。それぞれの料理が、どのように作られるようになったかを知ると、もっとおいしく感じられるかもしれません。

まずは、「肉じゃが」です。肉じゃがは、じゃがいもやにんじん、たまねぎ、牛肉を甘辛いしょうゆベースの味で煮込んだ料理です。この料理は、もともと日本に西洋の食文化が入ってきたときに、ビーフシチューを真似して作られたと言われています。ですが、日本の家庭では、しょうゆや砂糖を使った味つけが好まれたため、今のような甘辛い味になりました。肉じゃがは「おふくろの味」として、多くの日本人にとって特別な思い出のある料理です。

次に、「カレーライス」です。カレーライスは、インドのカレーがイギリスを通じて日本に伝わり、日本風にアレンジされました。日本のカレーは、ルーと呼ばれるソースでとろみがあり、野菜や肉がたっぷり入っています。カレーライスは、家庭の味として多くの人に愛され、子どもから大人まで楽しめる料理です。毎週金曜日にカレーを食べる家庭も多いと言われています。

「玉子焼き」も日本の家庭料理の代表です。玉子焼きは、卵を溶いて甘い砂糖やしょうゆを加え、ふんわりと焼き上げる料理です。朝ごはんやお弁当の定番で、家庭ごとに味つけが少しずつ違います。甘い玉子焼きが好きな人もいれば、少ししょっぱい味が好きな人もいます。

玉子焼きの歴史は、幕末から明治時代（19世紀後半）にかけて始まったとされています。このころ、日本では卵を使った料理が少しずつ広まり、玉子焼きもその一つとなりました。

玉子焼きを作るための専用の四角いフライパンがあり、ほとんどの家庭に一つはあると言われています。

このように、日本の家庭料理には、それぞれの料理にたくさんの物語や歴史がつまっています。料理の背景を知ることによって、その料理がもっと特別なものと感じられるでしょう。家庭の味は、日本の食文化を理解するための大切なかぎとなります。

## ■簡単に作れる家庭料理レシピの紹介

日本の家庭料理は、シンプルで作りやすいものがたくさんあります。それぞれの料理に少しずつ工夫を加えることで、初心者でも美味しく作ることができます。代表的な家庭料理の作り方を具体的に紹介します。

### 肉じゃがの作り方

肉じゃがは、日本の家庭料理の定番で、作り方も簡単です。必要な材料は、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、牛肉、しょうゆ、砂糖、みりん、酒です。

- ・じゃがいも、にんじん、たまねぎを一口サイズに切ります。
- ・鍋に少しの油を入れ、牛肉を炒めます。肉の色が変わったら、野菜を加えてさらに炒めます。

- ・しょうゆ、砂糖、みりん、酒、水を加えて、弱火で煮込みます。野菜がやわらかくなるまで煮込んだら、できあがりです。

このシンプルな手順で、家庭でおいしい肉じゃがが作れます。煮込み時間を調整することで、自分の好みの味に変えることもできます。

### みそ汁の作り方

みそ汁は、日本の食卓に欠かせない一品です。基本的な材料は、だし汁、みそ、豆腐、わかめです。

- ・鍋にだし汁を入れ、火にかけます。だし汁は、かつおぶしや昆布でとったスープのことです。

- ・だしが沸騰したら、豆腐やわかめなどの具材を入れます。

- ・火を弱め、みそを少しずつとかしながら加えます。みそは煮立たせないように注意しましょう。

- ・みそが全体に混ざったら、火を止めてできあがりです。

みそ汁は具材を自由に変えることができるので、冷蔵庫にあるもので簡単にアレンジできます。

## おにぎりの作り方

おにぎりは、持ち運びが便利でお弁当にもぴったりな料理です。材料は、ご飯、塩、お好みの具材（梅干し、しゃけ、おかかなど）です。

- ・ご飯に少し塩をふり、手に水をつけてからご飯を握りやすい形に整えます。
- ・真ん中に好きな具材を入れ、ご飯を三角や丸い形に握ります。
- ・最後に、のりを巻いて仕上げます。

おにぎりは、簡単に作れて、好きな具材を入れることでバリエーションが広がるため、誰でも楽しめる料理です。

## 玉子焼きの作り方

玉子焼きは、日本の家庭でよく作られる卵料理で、お弁当や朝ごはんの定番です。材料は、卵、砂糖、しょうゆ、みりんです。

- ・卵をボウルに割り入れ、砂糖、しょうゆ、みりんを少しずつ加えてよく混ぜます。
- ・四角いフライパンを使い、油をひいて熱します。
- ・卵液を少しずつ流し入れ、焼きながらくると巻いていきます。
- ・卵液がなくなるまで、この作業を繰り返し、最後に形を整えて焼き上げます。

玉子焼きは、巻き方や味つけによってさまざまなスタイルにアレンジできます。甘い玉子焼きが好きな人もいれば、しょっぱい味が好きな人もいるので、家族の好みに合わせて作ることができます。

これらの家庭料理は、シンプルな材料と手順で、誰でも作りやすいのが特徴です。料理を通して、日本の味や文化を感じてみてください。

## ■家庭の味を再現するための工夫と秘訣

日本の家庭料理には、家族ごとの「味」があります。これは「おふくろの味」と呼ばれることが多く、お母さんやおばあちゃんが作る特別な料理を指します。この味を再現するためには、いくつかの工夫やコツがあります。

まず、大事なものは「だし」をしっかりとることです。だしは、料理の基本となるスープで、かつおぶしや昆布から作ります。だしを使うことで、料理全体に深い味わいが加わり、家庭の味がもっとおいしくなります。市販のだしパックも便利ですが、自分で作ると、もっと風味がよくなります。

だしのとり方にはいくつか種類がありますが、家庭でよく使われる「かつおぶし」と「昆布」を使った基本的な出汁の作り方を紹介します。

## こんぶ かつおぶし の あ だし つく かた 昆布とかつおぶしの合わせ出汁の作り方

### ざいりょう 材料

水：1リットル

こんぶ なが ていど  
昆布：10cmほどの長さ（10g程度）

かつおぶし：20g

まず、こんぶ よご かる と みず あら ふうみ お ちゅうい  
昆布の汚れを軽くふき取ります。水で洗うと風味が落ちるため注意して  
ください。

なべ みず い こんぶ ひた ふん じかん お  
鍋に水1リットルを入れ、昆布を浸して30分から1時間ほど置いてください。

じかん を かける こと で、こんぶ の うまみ が 水 に じく くり と 移 り ます。

こんぶ まえ ばん みず ふうみ ま  
昆布を前の晩から水につけておくと、さらに風味が増します。

つぎ みず こんぶ ちゅうび かねつ  
次に、水につけた昆布を中火でゆっくりと加熱します。

ふつとう ちよくぜん ちい あわ で こんぶ と だ こんぶ  
沸騰する直前の小さな泡が出てくるタイミングで昆布を取り出します。昆布を  
入れたまま沸騰させると、ぬるっとした食感が出るので注意して  
ください。

こんぶ と だ あと ひ すこ よわ くわ  
昆布を取り出した後は、火を少し弱めて、かつおぶしを加えます。

かつおぶし を 入れ たら、火 を 止 め て そ の ま ま 1、2 分 ほ ど お い て、かつおぶし  
が し っ か り 沈 む の を 待 ち ます。時 間 を か け る こと で、かつおぶし の う ま み が だ  
し に じく くり と 溶 け 込 み ます。

かつおぶし が 沈 ん だ ら、キ ッ チ ン ペ ー パ ー や 布 を 敷 い た ザ ル を 使 っ て、だ し を  
こ し ます。

こし 終 わ っ た ら、透 明 で 香 り の 良 い だ し の 完 成 で す。

だ し は、みそ 汁 や 煮 物、う どん の つ ゆ な ど、さ ま ざ ま な 料 理 に 使 え ます。こ れ  
を 使 う だ け で、料 理 全 体 が グ ッ と お い し く な り ます。

つ く あ ま ぼ あ い れ い ぞ う こ ほ ぞ ん に ち い な い つ か き  
作 っ た だ し が 余 っ た 場 合 は、冷 蔵 庫 で 保 存 し て、2、3 日 以 内 に 使 い 切 る の が  
よ い で し ょ う。も っ と 長 く 保 存 し た い と き は、製 氷 皿 に 入 れ て 冷 凍 す る の が 便  
り れ い と う ひ つ よ う す こ と だ つ か  
利 で す。冷 凍 し て お け ば、必 要 な と き に 少 し ず つ 取 り 出 し て 使 う こ と が で き ます。

つ く く ふ う お し こんぶ みず ひ と ぼ ん  
だ し を 作 る と き の ち ょ っ と し た 工 夫 を 教 え ます。昆 布 を 水 に 一 晩 つ け る こ と で、  
よ り 深 い 風 味 の だ し が と れ ます。濃 い 味 の だ し を 作 り た い 場 合 は、かつおぶし  
の 量 を 少 し 増 や す と 良 い で す。こ の 方 法 で 作 っ た だ し は、自 然 の う ま み が た っ  
ぷ り 詰 ま っ て い て、料 理 に 使 う と 本 格 的 な 味 わ い を 楽 し め ます。ぜ ひ、自 分 で  
だ し を と っ て、か て い り ょ う り つ か ほ ん か く て き あ じ た の じ ぶ ん  
だ し を と っ て、家 庭 の 料 理 を さ ら に お い し く し て み て ください。



つぎに、しょうゆやみその選び方もポイントです。日本の家庭では、しょうゆやみそを料理に合わせて使い分けます。たとえば、しょうゆは色が濃い「こいくちしょうゆ」と、少し薄い「うすくちしょうゆ」があります。味つけによって、これらを使い分けることで、自分だけの味を作ることができます。また、調味料（砂糖、みりん、酒など）を加える順番も大切です。基本的には、「さ（砂糖）、し（塩）、す（酢）、せ（しょうゆ）、そ（みそ）」の順番で入れると、味がしっかりとしみ込みます。この順番を守ることで、料理の味がまるやかになり、家庭の味に近づけることができます。

「火加減」にも注意が必要です。強火で一気に調理すると、焦げてしまうことがあるので、弱火から中火でじっくりと煮込むことがポイントです。時間をかけて調理することで、食材のうまみが引き出され、味がしっかりとしみ込みます。家族の好みに合わせて味付けを調整することが大切です。たとえば、子どもが甘い味が好きなら、砂糖を少し多めに入れるといいでしょう。また、夫が辛い味を好むなら、少ししょうゆを加えるなど、家庭ごとの工夫をすることで、みんなが喜ぶ味を作れます。多くの家庭では、ちょっとした隠し味が使われます。たとえば、みそ汁に少しだけ酢を入れて酸味を加えたり、カレーにチョコレートを一かけら入れてコクを出したりすることです。こうした小さな工夫が、料理全体の味を引き立てて、特別な一品に仕上げてくれます。

このように、日本の家庭料理を作るときには、たくさんの小さな工夫があります。それらを少しずつ取り入れることで、自分の家族にぴったりの「おふくろの味」を再現することができます。料理を通して、家族の絆を深める時間を楽しんでください。

## ■日本の家庭料理と現代のライフスタイル

現代の生活はとても忙しく、時間に追われることが多いです。それでも、日本の家庭ではできるだけ手作りの料理を大切にしています。家庭料理には、家族の健康を守るという役割があるからです。

最近では、忙しい人でも簡単に作れる家庭料理の工夫がたくさんあります。たとえば、「時短料理」という言葉があり、これは短い時間で作れる料理のことを指します。冷凍野菜や缶詰を使うことで、準備の時間を大幅に減らすことができます。また、電子レンジや炊飯器などの調理家電を使って、手間をかけずにおいしい料理を作ること増えています。

一方で、昔ながらの味を大切にしながらも、現代のライフスタイルに合わせて少しずつアレンジしている家庭も多いです。たとえば、肉じゃがや煮物などの料理を、圧力鍋を使って短時間で仕上げるすることができます。このようにして、伝統的な味を守りつつ、時間を節約する工夫がされています。

さらに、<sup>かぞく</sup>家族で<sup>りょうり</sup>料理をすることも<sup>げんだい</sup>現代のライフスタイルに<sup>あ</sup>合った<sup>たの</sup>楽しみ方です。  
たとえば、<sup>しゅうまつ</sup>週末に<sup>かぞく</sup>家族全員で<sup>お好み</sup>お好み焼きや<sup>てま</sup>手巻き<sup>つく</sup>ずしを作る<sup>かてい</sup>家庭もあります。  
こうした<sup>りょうり</sup>料理は、<sup>いっしょ</sup>みんなで<sup>つく</sup>一緒に作ることで<sup>かいわ</sup>会話が<sup>う</sup>生まれ、<sup>かぞく</sup>家族の<sup>きずな</sup>絆が<sup>ふか</sup>深まります。  
料理を通して、<sup>かぞく</sup>家族が<sup>きょうりやく</sup>協力し<sup>あ</sup>合い、<sup>たの</sup>楽しい<sup>じかん</sup>時間を<sup>す</sup>過ごすことができるの  
です。

また、<sup>けんこう</sup>健康を<sup>かんが</sup>考えた<sup>りょうり</sup>料理も<sup>ふ</sup>増えています。<sup>しぼう</sup>脂肪や<sup>えんぶん</sup>塩分を<sup>すく</sup>少なくした<sup>メニュー</sup>メニューや、  
<sup>やさい</sup>野菜を<sup>つか</sup>たくさん<sup>りょうり</sup>使った<sup>にんぎ</sup>料理が<sup>にんぎ</sup>人気です。<sup>くふう</sup>こうした<sup>けんこうてき</sup>工夫をする<sup>こと</sup>ことで、<sup>しよくせい</sup>健康的な  
<sup>しよくせい</sup>食生活を送り<sup>やすく</sup>やすくなり、<sup>かぞく</sup>家族<sup>げんき</sup>全員が<sup>す</sup>元気で<sup>す</sup>過ごせます。

このように、<sup>にほん</sup>日本の<sup>かてい</sup>家庭料理は、<sup>げんだい</sup>現代の<sup>いそが</sup>忙しい<sup>あ</sup>ライフスタイルに<sup>あ</sup>合わせて<sup>しんか</sup>進化  
し<sup>つづ</sup>つづけています。<sup>じかん</sup>時間がない<sup>なか</sup>中でも、<sup>かぞく</sup>家族や<sup>ゆうじん</sup>友人と<sup>いっしょ</sup>一緒に<sup>りょうり</sup>おいしい<sup>たの</sup>料理を<sup>たの</sup>楽し  
む<sup>こと</sup>ことができるように<sup>くふう</sup>工夫されています。<sup>りょうり</sup>料理を通して、<sup>にほん</sup>日本の<sup>かてい</sup>家庭の<sup>あたた</sup>温かさ  
を感じる<sup>こと</sup>ことができるでしょう。

## ■<sup>にほん</sup>日本の<sup>あじ</sup>味を<sup>たいけん</sup>体験してみよう

<sup>にほん</sup>日本の<sup>かてい</sup>家庭料理には、<sup>みりょく</sup>たくさんの<sup>かんたん</sup>魅力があります。<sup>つく</sup>簡単に<sup>すこ</sup>作れるものから、<sup>てま</sup>少し  
<sup>てま</sup>手間がかかる<sup>ところ</sup>ものまで、<sup>あた</sup>どれも<sup>あたた</sup>心を<sup>りょうり</sup>温かく<sup>りょうり</sup>してくれる料理ばかりです。<sup>かん</sup>この  
<sup>どうが</sup>動画で<sup>しょうかい</sup>紹介した<sup>りょうり</sup>料理を通して、<sup>にほん</sup>日本の<sup>ぶんか</sup>文化や<sup>あじ</sup>味わいをもっと<sup>かん</sup>感じて<sup>かん</sup>いただけ  
たら<sup>うれ</sup>うれしいです。

<sup>かてい</sup>家庭料理を作る<sup>こと</sup>ことは、<sup>た</sup>食べる<sup>もくてき</sup>ことだけが<sup>かぞく</sup>目的ではありません。<sup>ゆうじん</sup>家族や<sup>ゆうじん</sup>友人と  
<sup>いっしょ</sup>一緒に<sup>す</sup>過ごす<sup>たいせつ</sup>大切な<sup>じかん</sup>時間を作り、<sup>たの</sup>楽しい<sup>おも</sup>思い出を<sup>ふ</sup>増やす<sup>りょうり</sup>ことでもあります。<sup>りょうり</sup>料理  
<sup>うら</sup>しながら<sup>わら</sup>笑ったり、<sup>いっしょ</sup>一緒に<sup>あじ</sup>味を<sup>かくにん</sup>確認したり<sup>りょうり</sup>することで、<sup>りょうり</sup>料理そのもの<sup>も</sup>がも  
っと<sup>とくべつ</sup>特別な<sup>もの</sup>ものになります。

もし、<sup>にほん</sup>まだ日本の<sup>かてい</sup>家庭料理を作った<sup>こと</sup>がない<sup>かた</sup>方がいたら、<sup>いち</sup>ぜひ<sup>どうせん</sup>一度<sup>い</sup>挑戦して  
みて<sup>ください</sup>ください。<sup>はじ</sup>初めて<sup>に</sup>でも、<sup>しる</sup>肉じゃが<sup>かんたん</sup>や<sup>りょうり</sup>みそ汁、<sup>かんたん</sup>おにぎり<sup>りょうり</sup>など、<sup>かんたん</sup>簡単な料理か  
ら<sup>はじ</sup>始めれば<sup>だいじょうぶ</sup>大丈夫です。<sup>つく</sup>作りながら、<sup>じぶん</sup>自分だけの<sup>あじ</sup>味を<sup>み</sup>見つけて<sup>たの</sup>いくのも<sup>たの</sup>楽しみ  
の<sup>ひとつ</sup>ひとつです。

たとえば、<sup>じぶん</sup>自分の<sup>この</sup>好みに<sup>あ</sup>合わせて<sup>りょう</sup>しょうゆの<sup>か</sup>量を変えたり、<sup>かぞく</sup>家族の<sup>す</sup>好きな<sup>ぐざい</sup>具材  
を<sup>くわ</sup>加えたりして、<sup>りょうり</sup>オリジナルの料理を作<sup>つく</sup>ってみてください。<sup>かぞく</sup>そうすることで、  
<sup>かてい</sup>あなたの<sup>かてい</sup>家庭料理が<sup>かぞく</sup>もっと<sup>ゆうじん</sup>おいしくなり、<sup>よろこ</sup>家族や友人にも<sup>よろこ</sup>喜ばれる<sup>こと</sup>ことでしょ  
う。

<sup>にほん</sup>日本の<sup>かてい</sup>家庭料理を通して、<sup>かぞく</sup>家族や<sup>ゆうじん</sup>友人と<sup>す</sup>過ごす<sup>じかん</sup>時間が<sup>たの</sup>さらに<sup>あたた</sup>楽しく、<sup>あたた</sup>温かいも  
の<sup>になる</sup>は<sup>はず</sup>はずです。<sup>りょうり</sup>料理は、<sup>ひと</sup>人と<sup>ひと</sup>人をつな<sup>ちから</sup>げる<sup>も</sup>力を持っています。<sup>あな</sup>ぜひ、<sup>あな</sup>あなたも  
<sup>ちから</sup>その<sup>かん</sup>力を感じながら、<sup>まいにち</sup>毎日の<sup>せい</sup>生活に<sup>にほん</sup>日本の<sup>かてい</sup>家庭料理を<sup>と</sup>取り入れて<sup>い</sup>みて<sup>くだ</sup>くだ  
さい。

<sup>どうが</sup>この<sup>み</sup>動画を見て<sup>みな</sup>いただいた<sup>にほん</sup>皆さんが、<sup>かてい</sup>日本の<sup>たの</sup>家庭料理の<sup>はっ</sup>楽しさや<sup>はっ</sup>おいしさを<sup>はっ</sup>発  
<sup>けん</sup>見し、<sup>すこ</sup>少しでも<sup>つく</sup>作<sup>おも</sup>って<sup>おも</sup>みたいと思<sup>うれ</sup>っていた<sup>りょうり</sup>だけなら、<sup>すこ</sup>とても<sup>すこ</sup>嬉しいです。<sup>りょうり</sup>料理  
<sup>うら</sup>を通して、<sup>あたら</sup>新しい<sup>にほん</sup>日本の<sup>あじ</sup>味を<sup>み</sup>見つけて、<sup>すてき</sup>素敵な<sup>じかん</sup>時間を<sup>す</sup>過ごして<sup>くだ</sup>くだ  
さい。

「日本の家庭料理 Ver. 2」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**

