

私の心に残る日本の食べ物

動画URL : <https://youtu.be/DICnoGk5m5Y>

今回は「私の心に残る日本の食べ物」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。

■自己紹介

こんにちは、私はアンナです。フランスから日本に来て、もう3年が経ちました。日本に来た理由は、昔から日本の文化に興味があったことと、日本語をもっと深く学びたいと思ったからです。仕事で日本に来るチャンスがあったので、思い切って新しい生活を始めました。

日本に着いてから、いろいろなことが新鮮で楽しかったのですが、特に日本の食べ物には驚きました。私の国では生の魚を食べることはあまりなく、最初はお寿司や刺身に抵抗がありました。生魚を食べることが、私にとっては少し怖かったです。特に、見た目も少し不安で、食べられるかどうか自信がありませんでした。

でも、日本の友達が「一度食べてみたら好きになるよ」とお寿司を勧めてくれました。初めて食べたのはサーモンのお寿司でした。正直、最初は勇気が必要でしたが、食べてみたらびっくりしました。新鮮で、口の中に広がるやわらかい食感と酢飯の酸っぱさが絶妙で、本当においしかったです。今では、お寿司は私のお気に入りの日本食の一つです。これが、私の日本食との最初の出会いです。

この経験があってから、他の日本食にも興味がわき、いろいろな料理に挑戦するようになりました。日本に来て、食文化を通して新しいことをたくさん学べて、とても嬉しいです。

■なじみのある食事とその違い

私が育ったフランスでは、パンやチーズ、ワインが食卓に欠かせません。特に、朝ごはんにはクロワッサンやバゲットが定番で、バターやジャムをつけてシンプルに楽しむことが多いです。また、フランスでは昼食や夕食に、ワインを飲みながら料理を楽しむことが一般的です。家族や友人とゆっくり食事をしながら会話を楽しむのが、フランスの日常風景です。

そんな私にとって、日本の食文化はとても新鮮で興味深いものでした。日本では、パンが主食ではなく、ご飯が毎日の食卓の中心にあります。最初に驚いたのは、朝食にご飯や味噌汁、漬物が出てくることでした。フランスでは朝食に温かいスープはあまり登場しないので、日本の朝食はとてもユニークに感じました。

また、フランスのスープはクリーミーなものや、具材をたっぷり煮込んだものが多いですが、日本の味噌汁は出汁（だし）の風味が強く、初めて飲んだときはその独特な香りに少し戸惑いました。味噌の発酵した香りや、具材のシンプルさが、フランスのスープとはまったく違う印象を受けました。しかし、何度も食べるうちに、その優しい味とほっとする温かさがわかるようになり、今ではすっかりお気に入りのお品です。

さらに、日本では食事の前に「いただきます」、食事が終わると「ごちそうさまでした」という挨拶をする習慣があります。これは食材や料理を作ってくれた人に感謝する意味が込められています。フランスでは、食事前に特別な挨拶はありませんが、食事中の会話を楽しむことが大切にされます。日本のように、食べ物に対して直接感謝の言葉を述べる文化は、私にとってとても新鮮で感動的でした。

日本では、季節ごとの旬の食材を大切にし、食事を通じて季節の移り変わりを感ずることも特徴的です。自然の恵みを味わうことが大切にされています。フランスでも季節の食材を楽しむことはありますが、日本ほど強く「季節感」が食卓に反映されることは少ないと感じました。

このように、日本とフランスの食文化には多くの違いがありますが、それぞれに良さがあり、私はその違いを楽しむことができました。日本での食生活は、私にとって新しい発見の連続で、毎日の食事がより豊かで楽しいものになっています。今では日本の家庭料理に興味を持ち、自分でも少しずつ作ってみようになり、食文化の違いを実際に体験することが、私の生活をより充実させてくれています。

■避けていた日本食（納豆）

日本に来てから、いろいろな日本食を試しましたが、最初はどうしても避けていた料理がありました。それは「納豆」です。納豆は発酵した大豆で作られたもので、日本ではとても人気があり、スーパーでさまざまな種類が販売されています。しかし外国人は、その独特なおいとねばねばした食感が苦手な人が多く、私も初めて見たときは食べられないと思っていました。

そんな私に納豆を勧めてくれたのは、日本人の友達でした。ある日、一緒に朝ごはんを食べていたとき、友達が「納豆は健康に良いから、ぜひ食べてみて！」と言って、納豆をご飯にかけてくれました。最初は「本当に大丈夫かな？」と思いましたが、友達がこんなに勧めってくれるなら、試してみる価値があるかもしれないと思い、勇気を出して一口食べてみました。

その瞬間、私は驚きました。納豆の強いにおいはありましたが、食べてみると想像していたよりも味がマイルドで、ねばねばした食感もご飯と混ぜると気になりませんでした。納豆の少し塩っぱい味がご飯にぴったりで、「これならまた食べられるかもしれない」と思うようになりました。

実は、納豆は少し工夫するだけで食べやすくなります。たとえば、納豆に少しお醤油を加えたり、カラシやねぎを混ぜると風味が変わって食べやすくなります。また、生卵と一緒に混ぜると、ねばねば感が少し抑えられて、さらに食べやすくなります。他にも、納豆をサラダに加えたり、パスタに混ぜるなど、いろいろな料理にアレンジすることで、もっとおいしく食べることができます。納豆が日本で食べられるようになった背景には、いくつかの興味深い説があります。特に面白い2つの説を紹介します。

まず、1つ目の説は、戦国時代に納豆が偶然できたという話です。当時、戦士たちは馬に与える餌として大豆を煮て、その大豆をわらで包んで持ち運んでいたそうです。すると、わらに含まれていた「納豆菌」という細菌が大豆に作用し、自然に発酵して納豆ができたのです。わらで物を包むという方法は、日本では昔から一般的だったため、この偶然の発見が納豆の誕生につながったというわけです。

もう1つの説は、仏教との関わりです。仏教が日本に伝わったとき、肉を食べない僧侶たちにとって、大豆は大切なたんぱく源でした。彼らは、大豆を長く保存できるように発酵させる技術を発展させ、その中で納豆が作られるようになったと言われています。納豆は、健康に良い食品として重宝されるようになり、僧侶たちの食生活の一部となったのです。

納豆が広まったのは、特に寒冷な地域で、保存が効く食品として重宝されたためです。東北地方や関東地方では、気候が寒くて湿気が少ないため、納豆の発酵がうまく進み、納豆作りが盛んになりました。納豆は安くて栄養価が高いことから、農村地域の人々にとって重要な食料となり、次第に全国に広がっていききました。

納豆は栄養もたっぷりです。納豆には、たんぱく質や食物繊維、ビタミンKなどが多く含まれています。ビタミンKは、骨を強くする働きがあるので、特に健康に気をつけたい人にはおすすめです。また、納豆に含まれる「ナットウキナーゼ」という成分は、血液をサラサラにしてくれる効果があると言われています。

このように、少しずつ納豆に慣れていくことで、今では私の朝ごはんの定番になっています。この経験を通じて、食わず嫌いだった料理に挑戦する大切さを学びました。最初は苦手だと思っても、実際に食べてみると新しい発見があり、自分の好きなものが増えるのだと感じました。他の食べ物にももっと積極的に挑戦しようという気持ちになりました。

■避けていた日本食（うなぎ）

初めて「うなぎ」を食べたときのことは、今でもよく覚えています。日本に来る前から、うなぎは日本の伝統的な食べ物だと聞いていましたが、正直なところ、うなぎを食べることに対して少し抵抗がありました。まず、うなぎの見た目が少し独特だったからです。うなぎは細長くてぬるぬるしているため、最初に見たときには「これは本当に食べられるのだろうか？」と不安を感じました。私の国、フランスでは魚をよく食べますが、うなぎのような見た目のものは日常的に食べる習慣がありません。

そんな中、友達が「今日はうなぎを食べに行こう！」と誘ってくれました。うなぎは日本では「土用の丑の日」によく食べられると聞いており、特別な食べ物だということも知っていました。「土用の丑の日」とは、日本の伝統的な暦に基づく特別な日で、特に夏の暑い時期に当たる日を指します。なぜこの日にうなぎを食べるのかというと、江戸時代（約200～300年前）に始まった風習が元になっています。当時、夏の暑い時期に体が疲れやすく、夏バテする人が多かったため、栄養価の高いうなぎを食べることで体力をつけ、暑い夏を乗り切ろうという考えが生まれました。うなぎにはたんぱく質やビタミンA、ビタミンB1などが豊富に含まれており、スタミナをつけるのに適していると考えられていたのです。

現在では、夏の土用の丑の日にうなぎを食べるのが一般的となり、日本では家族や友達と一緒にうなぎを楽しむ人が多くいます。うなぎは特別な料理で、特に「かば焼き」と呼ばれる、甘辛いタレで焼いた料理が人気です。土用の丑の日には、うなぎを食べて暑い夏を乗り切るという、日本ならではの文化が根付いています。

私も日本の文化を体験するためにも、勇気を出して試してみることになりました。友達が連れて行ってくれたのは、老舗のうなぎ屋さんで、香ばしいタレの匂いが店内に広がっていました。

私が注文したのは「うな重」という料理でした。これは、ふっくらとしたうなぎのかば焼きがご飯の上にのせられ、甘辛いタレがたっぷりかかったものです。正直、見た目はとてもおいしそうでしたが、やはりうなぎの独特な形状に対する抵抗感は消えませんでした。しかし、一口食べてみると、そんな不安は一瞬で消え去りました。うなぎの身は驚くほど柔らかく、タレの甘辛い味がご飯と絶妙に合っていて、口の中でとろけるような感覚を覚えました。さらに、表面が少しカリッと焼かれていて、その香ばしさもたまりませんでした。私は、

「こんなにおいしいものだったのか！」と感動し、一気にうなぎのファンになりました。

見た目や食べることに對する最初の抵抗感はありませんでしたが、実際に食べてみるとそのおいしさと深い歴史に感動しました。今では、うなぎは特別な日に食べるお気に入りの料理の一つになっています。母国の家族や友人が日本に遊びに来たときには、必ずうなぎを食べに連れて行くことにしています。彼らにも、私が初めて感じた「うなぎの美味しさ」と「食文化の歴史」を体験してもらいたいからです。うなぎは、日本の伝統や季節感、そして健康を気遣う知恵が詰まった特別な食べ物だと感じています。

■避けていた日本食（うなぎ）

初めて「うなぎ」を食べたときは、今でもよく覚えています。日本に来る前から、うなぎは日本の伝統的な食べ物だと聞いていましたが、正直なところ、うなぎを食べることに対して少し抵抗がありました。まず、うなぎの見た目が少し独特だったからです。うなぎは細長くてぬるぬるしているため、最初に見たときには「これは本当に食べられるのだろうか？」と不安を感じました。私の国、フランスでは魚をよく食べますが、うなぎのような見た目のものは日常的に食べる習慣がありません。

そんな中、友達が「今日はうなぎを食べに行こう！」と誘ってくれました。うなぎは日本では「土用の丑の日」によく食べられると聞いており、特別な食べ物だということも知っていました。「土用の丑の日」とは、日本の伝統的な暦に基づく特別な日で、特に夏の暑い時期に当たる日を指します。なぜこの日にうなぎを食べるのかというと、江戸時代（約200～300年前）に始まった風習が元になっています。当時、夏の暑い時期に体が疲れやすく、夏バテする人が多かったため、栄養価の高いうなぎを食べることで体力をつけ、暑い夏を乗り切ろうという考えが生まれました。うなぎにはたんぱく質やビタミンA、ビタミンB1などが豊富に含まれており、スタミナをつけるのに適していると考えられていたのです。

現在では、夏の土用の丑の日にうなぎを食べるのが一般的となり、日本では家族や友達と一緒にうなぎを楽しむ人が多くいます。うなぎは特別な料理で、特に「かば焼き」と呼ばれる、甘辛いタレで焼いた料理が人気です。土用の丑の日には、うなぎを食べて暑い夏を乗り切るといふ、日本ならではの文化が根付いています。

私も日本の文化を体験するためにも、勇気を出して試してみることになりました。友達が連れて行ってくれたのは、老舗のうなぎ屋さんで、香ばしいタレの匂いが店内に広がっていました。

私が注文したのは「うな重」という料理でした。これは、ふっくらとしたうなぎのかば焼きがご飯の上にのせられ、甘辛いタレがたっぷりかかったものです。正直、見た目はとてもおいしそうでしたが、やはりうなぎの独特な形状に対する抵抗感は消えませんでした。しかし、一口食べてみると、そんな不安は一瞬で消え去りました。うなぎの身は驚くほど柔らかく、タレの甘辛い味がご飯と絶妙に合っていて、口の中でとろけるような感覚を覚えました。さらに、表面が少しカリッと焼かれていて、その香ばしさもたまりませんでした。私は、

「こんなにおいしいものだったのか！」と感動し、一気にうなぎのファンになりました。

見た目や食べることに對する最初の抵抗感はありませんでしたが、実際に食べてみるとそのおいしさと深い歴史に感動しました。今では、うなぎは特別な日に食べるお気に入りの料理の一つになっています。母国の家族や友人が日本に遊びに来たときには、必ずうなぎを食べに連れて行くことにしています。彼らにも、私が初めて感じた「うなぎの美味しさ」と「食文化の歴史」を体験してもらいたいからです。うなぎは、日本の伝統や季節感、そして健康を気遣う知恵が詰まった特別な食べ物だと感じています。

■ 家族や友人との食卓

ある日、私の家族がフランスから日本に遊びに来ることになりました。日本に住んでいる間、たくさんの日本食を楽しんできた私にとって、家族にもそのおいしさを知ってもらいたいと思い、日本の家庭料理と一緒に食べる計画を立てました。

その日の夕飯は、私がよく食べる料理を中心に準備しました。メニューには、照り焼きチキン、味噌汁、焼き魚、そして定番の白いご飯が並びました。母や父にとっては、こうした料理は初めてだったので、「どんな反応をするのだろうか？」と少し緊張していました。料理がそろい、みんなで食卓に座ったとき、まず母が「これは何？」と興味深そうに味噌汁を指さしました。私は「大豆から作ったスープだよ」と説明し、母は恐る恐る一口飲みました。すると、少し驚いた顔をして「とてもやさしい味がするね」と言ってくれました。その瞬間、私はほっとしました。父も焼き魚を食べて「思ったよりも淡泊で食べやすい」と笑顔を見せ、家族みんなが日本食を楽しんでくれて、とても嬉しかったです。

食事の終わりには、家族全員が「ごちそうさまでした」と日本語で言ってくれたのが、特に印象に残っています。食べ物を通して、家族に日本の文化を少しでも伝えることができた気がして、心が温かくなりました。日本食は、ただおいしいだけでなく、食事を通じて人と人がつながる素晴らしい文化だと改めて感じた出来事でした。

また、私が日本に来たばかりのころ、友達の家族が「ぜひ家に遊びに来て」と招待してくれました。その日は特別な日ではなく、ただの普通の日曜日でしたが、日本の家庭で食事をするのは私にとって初めてだったので、とても楽しみにしていました。

友達の実家に着くと、すでに食卓には色とりどりの料理が並んでいて、私の目を引き寄せました。焼き魚や煮物、味噌汁、そして漬物など、すべてが手作りで、まさに日本の家庭料理といった感じでした。友達のお母さんが「たくさん食べてね」とにこやかに声をかけてくれ、私は少し緊張しながらも、ありがたくいただくことにしました。

食べ始めると、みんながとてもリラックスして会話を楽しんでいることに気づきました。家族の会話に自然と私も加わり、だんだんと緊張もほぐれていきました。食事中に、友達のお母さんが「この魚は父が昨日釣ってきたのよ」と話してくれました。食材がどこから来ているのかを知ること、その料理がさらに特別に感じられました。さらに、テーブルに並んでいた野菜は、お母さんが自宅の庭で育てたものだと聞きました。家庭菜園で育てた新鮮な野菜を使った料理には、自然の恵みとお母さんの手間が詰まっていて、食べる心が温まりました。

食事の最後には、みんなで「ごちそうさまでした」と言い、日本では食べ物に感謝する文化がしっかり根付いていることを実感しました。帰る時、友達のお母さんが「これ、よかったら持って帰ってね」と、私にたくさんのおかずを持たせてくれました。そのおかずは、食卓に並んでいたおいしい料理の一部で、家で楽しめるようにと心のこもったものでした。特に、自家製の野菜を使ったおひたしや煮物を包んでくれたのは、私にとってとても特別な贈り物に感じました。

この体験を通して、日本の家庭料理のあたたかさや、人と人との絆を感じられ、とても心に残る一日となりました。

■ 家族や友人との食卓

ある日、私の家族がフランスから日本に遊びに来ることになりました。日本に住んでいる間、たくさんの日本食を楽しんできた私にとって、家族にもそのおいしさを知ってもらいたいと思い、日本の家庭料理と一緒に食べる計画を立てました。

その日の夕飯は、私がよく食べる料理を中心に準備しました。メニューには、照り焼きチキン、味噌汁、焼き魚、そして定番の白いご飯が並びました。母や父にとっては、こうした料理は初めてだったので、「どんな反応をするのだろうか？」と少し緊張していました。料理がそろい、みんなで食卓に座ったとき、まず母が「これは何？」と興味深そうに味噌汁を指さしました。私は「大豆から作ったスープだよ」と説明し、母は恐る恐る一口飲みました。すると、少し驚いた顔をして「とてもやさしい味がするね」と言ってくれました。その瞬間、私はほっとしました。父も焼き魚を食べて「思ったよりも淡泊で食べやすい」と笑顔を見せ、家族みんなが日本食を楽しんでくれて、とても嬉しかったです。

食事の終わりには、家族全員が「ごちそうさまでした」と日本語で言ってくれたのが、特に印象に残っています。食べ物を通して、家族に日本の文化を少しでも伝えることができた気がして、心が温かくなりました。日本食は、ただおいしいだけでなく、食事を通じて人と人がつながる素晴らしい文化だと改めて感じた出来事でした。

また、私が日本に来たばかりのころ、友達の家族が「ぜひ家に遊びに来て」と招待してくれました。その日は特別な日ではなく、ただの普通の日曜日でしたが、日本の家庭で食事をするのは私にとって初めてだったので、とても楽しみにしていました。

友達の実家に着くと、すでに食卓には色とりどりの料理が並んでいて、私の目を引き寄せました。焼き魚や煮物、味噌汁、そして漬物など、すべてが手作りで、まさに日本の家庭料理といった感じでした。友達のお母さんが「たくさん食べてね」とにこやかに声をかけてくれ、私は少し緊張しながらも、ありがたくいただくことにしました。

食べ始めると、みんながとてもリラックスして会話を楽しんでいることに気づきました。家族の会話に自然と私も加わり、だんだんと緊張もほぐれていきました。食事中に、友達のお母さんが「この魚は父が昨日釣ってきたのよ」と話してくれました。食材がどこから来ているのかを知ることで、その料理がさらに特別に感じられました。さらに、テーブルに並んでいた野菜は、お母さんが自宅の庭で育てたものだと聞きました。家庭菜園で育てた新鮮な野菜を使った料理には、自然の恵みとお母さんの手間が詰まっていて、食べる心が温まりました。

食事の最後には、みんなで「ごちそうさまでした」と言い、日本では食べ物に感謝する文化がしっかり根付いていることを実感しました。帰る時、友達のお母さんが「これ、よかったら持って帰ってね」と、私にたくさんのおかずを持たせてくれました。そのおかずは、食卓に並んでいたおいしい料理の一部で、家で楽しめるようにと心のこもったものでした。特に、自家製の野菜を使ったおひたしや煮物を包んでくれたのは、私にとってとても特別な贈り物に感じました。

この体験を通して、日本の家庭料理のあたたかさや、人と人との絆を感じられ、とても心に残る一日となりました。

■地方での忘れられない料理

日本に住んでいる間、いくつかの地方を旅行する機会がありました。その中でも、特に忘れられないのは、北海道で食べた「ジンギスカン」という料理です。ジンギスカンは、羊肉を特製のタレに漬け込んで焼いた料理で、北海道の名物のひとつです。羊肉を食べるのは初めてだったので、少し不安でしたが、せっかくの機会だからと思い、挑戦することにしました。

ジンギスカンを食べるとき、友達が「これは北海道の伝統的な料理で、昔から多くの人に親しまれているんだよ」と教えてくれました。鉄板の上で羊肉が焼ける香りが広がり、その香ばしさに食欲がどんどんわいてきました。焼きあがった羊肉を一口食べてみると、予想以上に柔らかく、タレの甘辛い味がとてもよく合っていて、本当においしかったです。これまで羊肉に対しては少し抵抗がありましたが、ジンギスカンのおかげでそのイメージがすっかり変わりました。

北海道には「ジンギスカン」以外にも、魅力的な郷土料理がたくさんあります。たとえば、北海道といえば「海鮮丼」が有名です。新鮮な魚介類が豊富に獲れる北海道では、特にウニ、イクラ、カニなどの海鮮が絶品で、これらがたっぷりのった海鮮丼は、訪れた人々にとって外せない一品です。

もう一つ忘れられないのが、「石狩鍋」です。石狩鍋は、北海道を代表する鍋料理で、鮭をメインにした味噌ベースの鍋です。鮭の脂が味噌の風味と絶妙に合い、野菜や豆腐も一緒に煮込むことで、体が温まる料理として愛されています。寒い冬の日には、地元の人たちが家族で囲んで食べる料理として知られています。

そして、北海道ならではのデザートとして「白い恋人」や「六花亭」のスイーツも人気です。これらのお菓子は北海道土産としても有名で、旅行者に大変喜ばれる一品です。

また、地方で食べたもう一つ印象に残っている料理は、京都での「湯豆腐」です。湯豆腐は、シンプルに豆腐をお湯で温めて食べる料理で、一見地味に思えるかもしれませんが、京都ならではの上品な味わいがありました。京都を訪れた際、老舗の料理屋さんで湯豆腐を食べる機会がありました。出汁の風味が豆腐にしっかりとしみ込んでいて、一口食べるとその優しい味わいに心がほっと落ち着きました。友達と一緒に静かな庭園を眺めながら、ゆっくりと食事を楽しんだことは、私にとって特別な思い出です。

こうして日本各地で食べた料理を通じて、地方ごとの文化や歴史に触れることができました。それぞれの地域には独自の料理があり、その料理には長い伝統があることを知りました。日本の食文化は本当に多様で、どこに行っても新しい発見があるのだと感じました。今後も、さらにいろいろな地方に足を運んで、そこでしか味わえない料理に挑戦してみたいです。

■お気に入りの日本食

初めて日本食に挑戦してから、私の食の世界は大きく広がりました。最初は、納豆や生魚のような、少し勇気がいる料理を避けていましたが、実際に食べてみてそのおいしさに驚いてからは、次々と新しい日本食に挑戦するようになりました。

特に好きになったのは「天ぷら」です。天ぷらは、野菜や魚を薄い衣で揚げた料理で、サクサクとした食感が特徴です。初めて天ぷらを食べたのは、友達と一緒に居酒屋に行ったときでした。そのときはエビの天ぷらを注文しましたが、外はカリッと揚がっていて、中のエビはふんわりしていて、その絶妙なバランスに感動しました。タレにつけて食べると、さらに風味が引き立ち、とてもおいしかったです。

その後も、天ぷらをはじめとしたさまざまな日本食に挑戦しました。たとえば、秋になると「松茸ご飯」という季節限定の料理を食べました。松茸は日本特有のきのこで、独特の香りがあります。最初はその強い香りに戸惑いましたが、食べてみるとご飯にしっかりと香りが染み込んでいて、まるで自然の中にいるような気持ちになりました。

また、自分でも日本食を作るようになりました。最初は簡単な料理から始めましたが、今では味噌汁やおにぎり、そして卵焼きなど、家庭料理を作れるようになりました。日本の食材は手に取りやすく、作り方もシンプルなので、毎日少しずつ練習することで上達してきました。自分で作った料理を食べると、達成感があり、さらに日本食が好きになっていきます。

日本食は「味が薄い」と感じる人もいますが、それは素材そのものの味を楽しむための工夫でもあります。日本料理は、調味料を控えめにし、魚や野菜、米などの自然な風味を生かすことを大切にしています。そのため、シンプルな調理法が多く、素材が持つ本来の美味しさを感じられるのです。繊細な味わいをじっくり楽しむのが日本食の魅力のひとつです。

いろいろな日本食に挑戦することで、日本食の豊かさやバラエティの多さに感謝するようになりました。それぞれの料理にはその土地や季節、伝統が込められていて、ただおいしいだけでなく、食文化としても学ぶことが多いです。これから、まだ食べたことのない日本の料理にどんどん挑戦して、さらに深く日本の食文化を理解していきたいと思います。

■価値観の変化

日本に来てから、日本食を通じて私の生活と価値観が大きく変わりました。特に、食事に対する考え方がこれまでとは違うものになりました。私の国では、食事はどちらかと言うと「効率的に食べるもの」というイメージが強かったのですが、日本では食事が家族や友人との時間を大切にするための大事な場だと感じました。

日本では、料理そのものがシンプルでありながら、その素材を最大限に生かす工夫がされています。たとえば、お味噌汁一杯にもたくさんの栄養が詰まっています、健康的な食生活を送るための知恵が凝縮されています。そんなシンプルで体に優しい食事を毎日とることで、私自身の体調も良くなったように感じます。脂っこい料理を控え、野菜や魚中心の食生活を送ることで、体が軽く、日々の疲れも減ったように思います。

■お気に入りき い にほん しょくの日本食

初めて日本食にほん しょくに挑戦たっせんしてから、私の食の世界は大きく広がりました。最初は、納豆なまぎや生魚なまぎのような、少しすこ勇氣ゆうきがある料理りょうりを避けていましたが、実際に食べてみてそのおいしさに驚いてからは、次々と新しい日本食にほん しょくに挑戦するようになりました。

特に好きになったのは「天ぷら」です。天ぷらは、野菜や魚を薄い衣で揚げた料理で、サクサクとした食感が特徴です。初めて天ぷらを食べたのは、友達と一緒に居酒屋に行ったときでした。そのときはエビの天ぷらを注文しましたが、外はカリッと揚がっていて、中のエビはふんわりしていて、その絶妙なバランスに感動しました。タレにつけて食べると、さらに風味が引き立ち、とてもおいしかったです。

その後も、天ぷらをはじめとしたさまざまな日本食にほん しょくに挑戦しました。たとえば、秋になると「松茸ご飯」という季節限定の料理を食べました。松茸は日本特有のきのこで、独特の香りがあります。最初は強い香りに戸惑いましたが、食べてみるとご飯にしっかりと香りが染み込んでいて、まるで自然の中にいるような気持ちになりました。

また、自分でも日本食を作るようになりました。最初は簡単な料理から始めましたが、今では味噌汁やおにぎり、そして卵焼きなど、家庭料理を作れるようになりました。日本の食材は手に入りやすく、作り方もシンプルなので、毎日少しずつ練習することで上達してきました。自分で作った料理を食べると、達成感があり、さらに日本食が好きになっていきます。

日本食は「味が薄い」と感じる人もいますが、それは素材そのものの味を楽しむための工夫でもあります。日本料理は、調味料を控えめにして、魚や野菜、米などの自然な風味を生かすことを大切にしています。そのため、シンプルな調理法が多く、素材が持つ本来の美味しさを感じられるのです。繊細な味わいをじっくり楽しむのが日本食の魅力のひとつです。

いろいろな日本食にほん しょくに挑戦することで、日本食の豊かさやバラエティの多さに感謝するようになりました。それぞれの料理にはその土地や季節、伝統が込められていて、ただおいしだけでなく、食文化としても学ぶことが多いです。これからも、まだ食べたことのない日本の料理にどんどん挑戦して、さらに深く日本の食文化を理解していきたいと思ひます。

■価値観の変化

日本に来てから、日本食を通じて私の生活と価値観が大きく変わりました。特に、食事に対する考え方がこれまでとは違うものになりました。私の国では、食事はどちらかと言うと「効率的に食べるもの」というイメージが強かったのですが、日本では食事が家族や友人との時間を大切にするための大事な場だと感じました。

日本では、料理そのものがシンプルでありながら、その素材を最大限に生かす工夫がされています。たとえば、お味噌汁一杯にもたくさんの栄養が詰まっています。健康的な食生活を送るための知恵が凝縮されています。そんなシンプルで体に優しい食事を毎日とることで、私自身の体調も良くなったように感じます。脂っこい料理を控え、野菜や魚中心の食生活を送ることで、体が軽く、日々の疲れも減ったように思ひます。

食べ物に対する「感謝」の気持ちも、日本に来てから強くなりました。食べる前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさまでした」と言うのは、食べ物に感謝し、その料理を作ってくれた人々に対する敬意を示すためです。私もこの習慣を取り入れるようになり、毎日の食事に対して感謝の気持ちを忘れないようになりました。食べ物を無駄にせず、一つひとつの料理を大切に味わうことの大切さを学びました。

また、日本では、食事を全部食べきる「完食」がマナーとされています。特にごはんつぶを残さずきれいに食べることが大切だと教えられました。これは、食べ物に対する感謝の気持ちを表すためでもあります。しかし、他の国では少し違う食事マナーもあります。たとえば、韓国や中国では、わざとごはんを少し残すことがマナーとされています。これは、すべてを食べてしまうと「もっとほしい」という意味になり、相手に失礼だと考えられるからです。

日本の「ごはんつぶを残さない」という文化には、特別な理由があります。昔の日本では、お米作りには多くの苦労がありました。お米を育てるために必要な7つの大切な要素があり、それを「七人の神様」と呼んでいました。この7つの要素は、水、土、風、虫、雲、太陽、そしてお米を作る人です。お米を育てるためには、この7つがすべて揃わなければならず、一つでも欠けてしまうとお米が育たなくなってしまいます。

この「七人の神様」に感謝する意味で、日本ではごはんつぶを一粒も残さず食べることが大切にされています。ごはんを作ってくれる人、自然の力に対する感謝の気持ちを忘れずに、食事をいただくことが日本の食事マナーの根底にあるのです。

私もこの考え方を学び、食べ物を無駄にしないように心がけるようになりました。お米一粒一粒には、多くの人の努力と自然の恵みが詰まっていることを意識しながら、感謝の気持ちを持って食べるようにしています。このようなマナーや考え方をすることで、私自身の食事に対する姿勢も変わり、より豊かな生活を送ることができるようになりました。

さらに、日本食を通じて友人や同僚との関係も深まりました。日本では、食事を通じて人とのつながりを大切にする文化があり、一緒に食卓を囲むことで自然と会話が弾みます。友達や家族と一緒にご飯を食べる時間は、単に食事を楽しむだけでなく、心が通じ合う大切な時間だと実感しました。

このように、日本での食生活は、私の健康だけでなく、人とのつながりや食べ物に対する価値観を大きく変えてくれました。これからも日本食を通じて、もっと多くのことを学びたいと思いますし、この経験を生かして、自分の生活をさらに豊かにしていきたいです。

■これからの食の楽しみ

日本での食生活を振り返ってみると、私の食に対する考え方や楽しみ方が大きく変わったことに気づきます。最初は、慣れない日本食や文化に戸惑いながらも、少しずつ新しい料理に挑戦し、その過程で日本の食文化を深く理解するようになりました。食べ物を通して、日本の自然や四季、そして人々の努力を感じられるようになったことは、私にとって大きな学びでした。

たとえば、日本では季節ごとに旬の食材を楽しむ習慣があります。春にはたけのこ、夏にはそうめん、秋にはさつまいも、冬にはおでんなど、それぞれの季節にしか味わえない料理があります。このように、四季折々の味を楽しむことで、自然の移り変わりを感じることができるとは、日本ならではの素晴らしい文化だと思います。

食べ物に対する「感謝」の気持ちも、日本に来てから強くなりました。食べる前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさまでした」と言うのは、食べ物に感謝し、その料理を作ってくれた人々に対する敬意を示すためです。私もこの習慣を取り入れるようになり、毎日の食事に対して感謝の気持ちを忘れないようになりました。食べ物を無駄にせず、一つひとつの料理を大切に味わうことの大切さを学びました。

また、日本では、食事を全部食べきる「完食」がマナーとされています。特にごはんつづを残さずきれいに食べることが大切だと教えられました。これは、食べ物に対する感謝の気持ちを表すためでもあります。しかし、他の国では少し違う食事マナーもあります。たとえば、韓国や中国では、わざとごはんを少し残すことがマナーとされています。これは、すべてを食べてしまうと「もっとほしい」という意味になり、相手に失礼だと考えられるからです。

日本の「ごはんつづを残さない」という文化には、特別な理由があります。昔の日本では、お米作りには多くの苦労がありました。お米を育てるために必要な7つの大切な要素があり、それを「七人の神様」と呼んでいました。この7つの要素は、水、土、風、虫、雲、太陽、そしてお米を作る人です。お米を育てるためには、この7つがすべて揃わなければならないので、一つでも欠けてしまうとお米が育たなくなってしまいます。

この「七人の神様」に感謝する意味で、日本ではごはんつづを一粒も残さず食べることが大切にされています。ごはんを作ってくれる人、自然の力に対する感謝の気持ちを忘れずに、食事をいただくことが日本の食事マナーの根底にあるのです。

私もこの考え方を学び、食べ物を無駄にしないように心がけるようになりました。お米一粒一粒には、多くの人の努力と自然の恵みが詰まっていることを意識しながら、感謝の気持ちを持って食べるようにしています。このようなマナーや考え方をすることで、私自身の食事に対する姿勢も変わり、より豊かな生活を送ることができるようになりました。

さらに、日本食を通じて友人や同僚との関係も深まりました。日本では、食事を通じて人とのつながりを大切にする文化があり、一緒に食卓を囲むことで自然と会話が弾みます。友達や家族と一緒にご飯を食べる時間は、単に食事を楽しむだけでなく、心が通じ合う大切な時間だと実感しました。

このように、日本での食生活は、私の健康だけでなく、人とのつながりや食べ物に対する価値観を大きく変えてくれました。これからも日本食を通じて、もっと多くのことを学びたいと思いますし、この経験を生かして、自分の生活をさらに豊かにしていきたいです。

■これからの食の楽しみ

日本での食生活を振り返ってみると、私の食に対する考え方や楽しみ方が大きく変わったことに気づきます。最初は、慣れない日本食や文化に戸惑いながらも、少しずつ新しい料理に挑戦し、その過程で日本の食文化を深く理解するようになりました。食べ物を通して、日本の自然や四季、そして人々の努力を感じられるようになったことは、私にとって大きな学びでした。

たとえば、日本では季節ごとに旬の食材を楽しむ習慣があります。春にはたけのこ、夏にはそうめん、秋にはさつまいも、冬にはおでんなど、それぞれの季節にしか味わえない料理があります。このように、四季折々の味を楽しむことで、自然の移り変わりを感じることができるのは、日本ならではの素晴らしい文化だと思います。

また、食事を通じて築いた友人や家族との絆も、私にとって大切な思い出です。一緒に食卓を囲むことで、会話が弾み、笑顔が広がり、食べ物が人と人をつなげる力を持っていることを実感しました。「いただきます」「ごちそうさま」という文化を大切に、毎日の食事に感謝する気持ちを忘れないようにしています。

これからも、まだ知らない日本の料理や文化に挑戦してみたいと思います。たとえば、地方の特産品や郷土料理、そしてまだ試したことの少ない食材など、たくさんの楽しみが待っています。さらに、日本食の作り方をもっと学び、自分でもいろいろな料理を作りたいと思っています。

日本の食文化は、本当に豊かで深いものです。これからも新しい料理や味に出会い、それを通じて日本の文化や自然の恵みをもっと感じていきたいと思っています。この経験は、私の生活をより豊かにしてくれる大切な一部となりました。食べ物を通じて、もっとたくさんの人とつながり、これからの食生活を楽しみにしています。

「私の心に残る日本の食べ物」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

