

日本の家庭料理

動画リンク：<https://youtu.be/wmlR3xIVT2Y>

今回は「日本の家庭料理」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。

■じこしょうかい

こんにちは。私の名前は山田貴志です。今日は、日本の「家庭料理」についてお話ししたいと思います。家庭料理とは、家庭で作られた料理のことです。日本には、家族といっしょに楽しむ料理がたくさんあります。家族がいっしょに食べることで、食事がもっと楽しくなります。

日本の家庭料理には、作る人の「あいじょう」がこめられていて、家族みんなで食べることで、よりあたたかい気持ちになります。日本の家庭料理には、みそしるやおにぎりなどのかんたんでおいしい料理が多くあります。みそしるは、だいで作られた「みそ」を使って作るしるもので、あたたかい料理です。おにぎりは、ご飯にしおを入れてにぎり、うめやこんぶの中に入れてかんたんに作ることができるので、どこにでも持って行ける便利な食べ物です。家族がいっしょに食たくをかこむことで、食事がより楽しく、あたたかい時間となります。

みなさんの国にも、家族といっしょに食べる料理があると思います。日本の家庭料理を知ることによって、文化のちがいを楽しんでいただけたらうれしいです。

■日本の家庭料理のていばんメニュー

日本の家庭では、さまざまなたいばん料理が毎日のように食べられています。ここでは、日本の家庭料理の中でも特に人気がある「肉じゃが」「きんぴらごぼう」「たきこみご飯」について紹介します。

「肉じゃが」

肉じゃがは、日本の家庭で人気の料理の一つです。じゃがいもと肉をあまからくにた料理で、じゃがいもがほっくりとやわらかくなります。しょうゆとさとうで味をつけ、しっかりとにこむことで、あまみがじゃがいもと肉にしみこみ、食べるとほっとする味わいになります。肉じゃがは「おふくる(母)の味」としても知られ、多くの人にとって、家庭で食べるなつかしい料理です。

「きんぴらごぼう」

きんぴらごぼうは、ごぼうとにんじんを細く切っていためた料理です。ごぼうのかおりと、少しあまからい味つけがとくちょうです。ごぼうは細長いねのやさいで、食物せんいが多く、体によいと言われています。きんぴらごぼうは、少ない材料でかんたんに作ることができ、さめてもおいしいので、べんとうにもよく入れられます。ごぼうとにんじんのシャキシャキした食かんが、食事の楽しさをましてくれれます。

「たきこみご飯」

たきこみご飯は、ご飯とぐざいをいっしょに入れてたく料理です。やさいやとり肉、しいたけなどを使うことが多く、だしの味がご飯全体にしみこみます。ぐざいは、きせつごとのしゅんのものを使うことが多く、春にはたけのこ、秋にはきのこなどが使われます。たきこみご飯は、家庭ごとにぐざいや味つけが少しずつちがうのもみりよくの一つです。日本の家庭料理には、家族が何度も食べるうちに「いつもの味」として親しみを持つような、あたたかさがあります。

■きせつの食材と日本料理のみりよく

日本の家庭料理には、きせつごとのしゅんの食材を使った料理が多くあります。しゅんの食材は、そのきせつに一番おいしくなる食べ物で、えいようもたっぷりです。ここでは、春、夏、秋、冬のそれぞれのきせつにぴったりの料理を紹介します。

春：たけのこや山菜ご飯

春になると、たけのこや山菜がしゅんをむかえます。たけのこや山菜ご飯は、たけのこのやわらかい食かんと山菜の少しほろにがい風味が楽しめるご飯料理です。たけのこは春をかんじさせる食材で、山からとれた山菜といっしょにたくことで、春のかおりが広がります。

夏：そうめん

夏にはあつい日がつづくため、さっぱりとしたつめたい料理が人気です。そうめんは細い白いめんをゆでてつめたい水でひやし、つゆにつけて食べるシンプルな料理です。きゅうりやしょうが、みょうがなど、夏のやさいをつけ合わせることも多く、さわやかさがまします。あつい夏につめたいそうめんを食べると、体も気持ちもひんやりします。

秋：さつまいものたきこみご飯

秋にはさつまいもがしゅんをむかえます。さつまいものたきこみご飯は、さつまいもを使ったご飯料理で、ほんのりあまい味が秋のきせつをかんじさせてくれます。さつまいもをこまかく切ってご飯といっしょにたくだけで、かんたんに作ることができます。秋はしゅうかくのきせつで、さつまいもだけでなく、きのこやくりなどもたきこみご飯のぐざいとしてよく使われます。こうした食材のかおりが、秋の味覚を引き立てます。

冬：おでん

冬には体をあたためる料理が人気です。おでんは、だいこんやたまご、こんにゃく、ちくわなどをだしでじっくりにこむ料理で、さむい日にぴったりの料理です。だしがぐざいにしみこむことで、ぐざい一つひとつにふかい味わいが生まれます。おでんは家族みんなでかこんで食べることも多く、家の中でほかほかとしたあたたかさがかんじられます。

日本の家庭料理には、きせつの食材を活かした料理が多くあります。四季ごとの味覚を楽しむことができるのも、日本料理の大きなみりよくです。

■家族の時間を大切にする「家庭料理」

日本の家庭では、家族といっしょに食べる食事の時間がとても大切にされています。家族がそろって食たくをかこむことで、家族のきずながふかまり、楽しい時間を共有することができます。

日本の家庭では、食事の前に「いただきます」、食事の終わりに「ごちそうさま」というあいさつをします。このあいさつには、食べ物や作ってくれた人へのかんしゃの気持ちがこめられています。家族全員で「いただきます」と言って食事を始めると、心が一つになるようなあたたかい気持ちになります。また、食事中に会話をすることで、家族のかんげいがよりよくなります。

家庭料理には、作り手の「あいじょう」がたくさんこめられています。母や父が家族のために作る料理には、食べる人が元気でいてほしい、けんこうでいてほしいというねがいがこめられています。家庭ごとに少しずつ味つけがちがうため、「おふくろの味」として、家族の味がきおくに残ることが多いです。この「おふくろの味」は、子どもたちが大人になってもおぼえている大切な家庭の味です。

日本の家庭では、家族みんながそろって食事をする時間が、にちじょうの中でも特別な時間とされています。たとえば、おいわいの日にはすきやきやちらしずしなど、ごうかな料理が用意されることが多いです。家族全員でいっしょに食べることで、よろこびや楽しさを共有し、さらに家族のつながりがふかまります。

■外国人にも作れる！日本のかんたんな家庭料理

日本の家庭料理には、かんたんに作れておいしいものがたくさんあります。ここでは、外国の方でも作りやすい日本の家庭料理を紹介します。これらの料理は、日本でよく食べられるていばんメニューで、材料もてがるに手に入ります。

みそしる

みそしるは、日本の家庭で毎日のように飲まれるしるものです。まず、かつおぶしやこんぶでだしをとり、そこにみそをとかします。ぐざいにはとうふやわかめ、ねぎなどがよく使われ、どんなぐざいでも合うのがみそしるのよいところです。みそのかおりとだしのうまみが合わさって、心も体もあたたまる一杯です。

おにぎり

おにぎりは、ご飯をにぎって作る料理です。ご飯にしおを少しふりかけて、手でぎゅっとにぎり、好きなくざいをなかに入れます。ぐざいにはうめぼしやこんぶ、ツナマヨ、めんたいこなどがよく使われます。外に持っていきやすく、おべんとうとしても人気です。おにぎりは、日本ではえんそくや運動会などでよく食べられ、子どもから大人まで楽しめる料理です。

たまごやき

たまごやきは、たまごに少しさとうをくわえてやいたあまい味の料理です。うすくやいたたまごを何度かおりながらやき上げることで、ふんわりとした食かんが楽しめます。日本では朝ごはんやおべんとうのおかずとしてよく作られます。家庭ごとに味つけが少しちがうため、あまめのものや少ししおをくわえたものなど、バリエーションもほうふです。

■ちいきごとの家庭料理のちがい

日本は南北に長い国で、ちいきごとに気候や文化がことなります。そのため、家庭料理にもちいきごとの特色が見られます。ここでは、いくつかのちいきの家庭料理を紹介します。

とうほく ちほう 東北地方の「いものこじる」

東北地方はさむいじきが長いため、体をあたためる料理がこのまれます。「いものこじる」は、じゃがいもやさといも、にんじんなどを使ったぐだくさんのしるものです。さむい冬に食べると体がぽかぽかあたたまります。しょうゆベースのだしでにこまれ、やさいと肉のうまみがしっかりと出た、シンプルながら味わいぶかい料理です。

かんさい ちほう 関西地方の「たこやき」

関西地方、とくに大阪では「たこやき」が有名です。たこやきは、ぶつ切りしたたこをこむぎこで作った生地です。また、まるいかたちで揚げる料理です。家でたこやきを焼いて作る家庭も多く、関西ではおやつや軽食として親しまれています。外はカリッと、中はふんわりとした食感が楽しめる料理です。

きゅうしゅう ちほう 九州地方の「がめに」

九州地方の「がめに」は、とり肉とやさいをあまからくにとんだ料理で、家庭でよく食べられています。材料には、ごぼうやにんじん、れんこんなどを使い、しょうゆとみりんで味つけをします。がめには、九州の家庭料理のていばんで、おいわいのばでもとうじょうすることが多い料理です。にこむことで、ぐざいにしっかりと味がしみこみ、さめてもおいしいのがとくちょうです。

ちいきの特産品を使った料理

日本のかくちいきには、その土地でとれるしんせんな食材があります。たとえば、北海道ではしんせんなぎよかいりを使った料理がほうふです。また、長野県ではそばが有名で、家庭でも手作りのそばを楽しむ家庭が多くあります。ちいきの特産品を使った料理は、その土地ならではの味わいが楽しめるため、地元の人びとにとって特別な存在です。

日本では、こうしたちいきごとの家庭料理を通じて、さまざまな文化や食材のみりよくにふれることができます。ちいきごとの家庭料理には、地元の気候や風土がはんえいされており、日本の多様な食文化を楽しむことができるのもみりよくです。

■日本の家庭料理のまとめ

日本の家庭料理は、家族が集まって食事を楽しむためのあたたかい料理で、にちじょうの中で家族のきずなをふかめる大切なやくわりを持っています。料理の種類や味は、家庭ごとに少しずつことなり、「おふくろの味」として親しまれています。また、日本の家庭料理には、けんこうを考えたえいようバランスのよい料理が多く、作る人のあじょうや思いやりがこめられています。

日本の家庭料理には、四季おりおりの味を楽しむことができます。これによって、日本人はひびの食事からもきせつのへんかをかんじとり、しぜんとのつながりを大切にしています。

さらに、ちいきごとの家庭料理も、日本の食文化のゆたかさをしめしています。各地にはその土地ならではの食材やちょうりほうがあり、地元の風土やきこうに合った料理が家庭で作られています。こうした料理は、ちいきごとのでんとうや食文化を次の世代につたえるやくわりもはたしています。

日本の家庭料理は、作りやすいものが多く、外国のみなさんでもきがるにちょうせんできる料理がたくさんあります。みそしるやおにぎり、たまごやきなどは、材料も少なくかんたんに作れるので、日本の家庭の味をかんたんに楽しむことができます。これらの料理を作ることで、日本の家庭のあたたかさや食事の楽しさを感じてもらえたらうれしいです。日本の家庭料理を通じて、みなさんが日本の文化や家庭のふんいきを感じ、ことなる食文化を楽しむきっかけとなればさいわいです。

「日本の家庭料理」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。



Easy Japanese-listening-SUSHI