

# 日本人だけが食べる！？6つの食べ物

URL: <https://youtu.be/4uRhheFoYhw>

今回は「日本人だけが食べる！？6つの食べ物」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。私は高橋真奈美、28歳です。趣味は日本各地の食べ物を食べ歩くことで、最近沖縄にも行ってきました。沖縄には、他の地域ではあまり見かけない特別な食べ物がたくさんあって、とても面白かったです。たとえば、ゴーヤチャンプルーやラフテーといった、独特な味わいの料理がありました。沖縄の食文化は、日本の他の地域とは違って、亜熱帯の気候や、歴史的な背景が影響しています。食べ物にはその土地の風土や歴史が深く関係しています。日本の食文化はとても多様で、地域ごとに特色があります。これは、昔からの風習や気候、地元の材料を大切にしてきた結果だと思えます。たとえば、沖縄では豚肉を使った料理が多いのですが、これはかつて沖縄が中国や東南アジアとの貿易を通じて発展した食文化の影響です。今日は、外国の方には少し変わって見えるかもしれないけれど、日本では日常的に食べられているものを紹介します。日本の食べ物にはその土地の歴史や文化が詰まっています。皆さんもぜひ、日本の食文化に触れて、新しい発見を楽しんでください！

## ■牛タン

牛タンは、特に東北地方の仙台で有名な料理です。牛タンは牛の舌の部分で、日本ではよく焼肉屋さんで食べられます。最初に牛タンを食べたとき、驚いたのはその柔らかい食感と、さっぱりした味わいでした。舌という部分から作られていると聞いて少しびっくりしましたが、実際に食べてみるととても美味しかったです。外国ではあまり食べられない部位ですが、日本では多くの方が牛タンを好んで食べています。仙台に行ったとき、専門店で牛タンを食べる機会がありました。分厚く切られた牛タンが鉄板の上でジューッと焼かれている音や香りが食欲をそそります。レモンを少しかけて食べると、より一層さっぱりとした味になります。また、ネギをたっぷり乗せて食べるのもおすすめです。牛タンの風味が引き立ち、さわやかさが増します。牛タンは他の部位に比べて脂肪が少ないため、ヘルシーな肉としても人気です。日本では、家族や友達と焼肉を楽しむ際に、牛タンを最初に注文することが多いです。牛タンの食感と味は、焼肉の中でも特に人気があります。外国の方にはあまり馴染みがないかもしれませんが、ぜひ挑戦してみてください。

## ■納豆

納豆は、日本の伝統的な発酵食品で、朝ご飯としてよく食べられます。ねばねばとした食感や強いにおいが特徴で、健康に良い食品ですが、実は日本人でも苦手な人が多い食べ物です。私も子供の頃は苦手でした。独特な風味があり、慣れるまでに時間がかかることもあります。それでも、納豆を好きな人にとっては、一度ハマるとやみつきになる魅力があります。

納豆は、たんぱく質やビタミンK、ビタミンB2、食物繊維、鉄分、カルシウムなど、健康に良い栄養素がバランスよく含まれた食品です。たんぱく質は筋肉や体の組織を作るために重要で、ビタミンKは骨を丈夫にし、ビタミンB2はエネルギーを作り出すのに役立ち、食物繊維は腸の調子を整え便秘予防にも良いとされています。また、鉄分は血液を作るために必要で、貧血予防に効果的です。カルシウムは骨や歯を強くするために重要で、成長期の子どもや年齢を重ねた人に特におすすめです。納豆はこれらの栄養素が豊富に含まれているため、毎日少しずつ食べることで健康維持に役立つ食品です。

納豆には大きく分けてひきわり納豆と粒納豆の2つのタイプがあります。ひきわり納豆は、大豆を細かく砕いて作られるため、ねばねばが少し控えめで食べやすいです。粒納豆は、大豆そのままの形を使っているため、しっかりとした食感を楽しめます。

さらに、ひきわり納豆にはビタミンKが粒納豆の約1.5倍含まれています。この違いは、ひきわり納豆の製造工程によるものです。ビタミンKは、骨の健康を保つために必要な栄養素で、特に健康を気にする人にはおすすめです。

日本では、納豆をご飯にかけて食べるのが一般的ですが、醤油やネギ、卵を混ぜるとさらに美味しくなります。納豆は健康にとっても良いので、たとえ最初は苦手でも、ぜひ挑戦してみてください。慣れてくると、その独特な味わいがだんだんと楽しめるようになるかもしれません。

## ■おはぎ

おはぎは、日本の伝統的な和菓子で、もち米とあんこを使って作られます。特にお彼岸という時期に食べられることが多いですが、普段のおやつとしても人気があります。おはぎの特徴は、甘いあんこもちもちしたご飯の組み合わせです。この組み合わせは、外国の方には少し珍しく感じるかもしれませんが、日本では昔から親しまれてきました。

おはぎの歴史は古く、江戸時代（1603年～1868年）にはすでに食べられていました。名前の由来は、秋に咲く「萩」という花から来ていて、秋に食べられることが多かったため「おはぎ」と呼ばれるようになりました。実際には、季節ごとに名前が変わり、春に作るものは「ぼたもち」とも呼ばれます。

おはぎが特に食べられる時期が「お彼岸」です。お彼岸は春分の日（毎年3月20日ごろ）と秋分の日（毎年9月23日ごろ）を中心に、前後3日ずつ合わせた7日間のことを指します。この時期は、祖先を供養するためにお墓参りをしたり、家族が集まったりします。おはぎはその際に、祖先へのお供え物としてよく作られる食べ物です。昔から、お彼岸には「ご先祖様に感謝する」という日本の大切な行事があり、その一環としておはぎが作られてきました。

私も子どもの頃、家族と一緒におはぎを食べるのが楽しみでした。特に、おばあちゃんが作ってくれた手作りのおはぎは、特別な思い出です。外側のあんこの甘さと、もち米の柔らかさが絶妙で、一度食べるとまた食べたくなる美味しさです。

おはぎは、もち米を炊いて、あんこで包むだけなので、作り方も比較的シンプルです。あんこには、こしあんやつぶあんなど、好みに合わせて選べます。きなこをかけたものや黒ゴマをまぶしたおはぎも人気があります。これらのバリエーションも楽しみ方の一つです。外国の方にとって「お米が甘い」というのは少し不思議に感じるかもしれませんが、おはぎは日本の食文化を感じられる和菓子です。最近では、季節に関係なくスーパーでも気軽に買えるようになってきました。出来上がったおはぎがパックに入って売られているので、いつでも簡単に楽しむことができるので、日本に来た際は、ぜひ一度試してみてください。

## ■ 卵かけご飯

卵かけご飯は、日本ならではのシンプルで人気のある朝ご飯です。ご飯に生卵を割り入れ、醤油を少しかけて混ぜるだけの簡単な料理ですが、日本人にとってはとても親しみのある食べ物です。卵かけご飯は、その手軽さから忙しい朝でもすぐに作ることができ、栄養も豊富です。

日本では、生卵を食べることが普通ですが、外国では生卵を食べる習慣がほとんどありません。私も以前、外国人の友達に卵かけご飯を紹介したとき、最初は驚かれましたが、一口食べてみると意外にも美味しいと言ってくれました。生卵とご飯がうまく絡み合い、シンプルなのにとても満足感があるのが卵かけご飯の魅力です。

卵かけご飯にはいろいろなアレンジ方法があります。たとえば、バターを少し加えてコクを出したり、ネギや海苔を乗せて風味を豊かにしたりすることができます。さらに、醤油の代わりにだしやめんつゆを使うと、和風の味わいをより楽しむことができます。

最近では、卵かけご飯の専門店も日本各地に登場しています。これらの専門店では、特に厳選された新鮮な卵や、こだわりの醤油を提供していて、客が好みの組み合わせで卵かけご飯を楽しめます。卵や醤油の種類が選べるだけでなく、トリュフなどの高級食材まで用意されている店もあります。

また、卵かけご飯は日本のホテルや旅館の朝食でもよく見かけるメニューです。特に和風の旅館では、炊きたてのご飯と新鮮な地元産の卵が用意され、朝食の一部として提供されます。旅先で食べる卵かけご飯は、家庭で食べるものとはまた違った特別な美味しさがあります。

卵かけご飯は、日本の食文化を感じられる一品で、外国ではあまり見られない食べ方です。日本に来たら、ぜひ一度このシンプルで奥深い料理を試してみてください。

## ■まつたけ

まつたけは、日本にほんで秋あきの味覚みかくとして大切たいせつにされている高級こうきゅうなキノコです。独特どくとくの香りかおとし  
っかりした食感しょっかんが特徴とくちょうで、まつたけご飯はんやお吸い物すもの、焼きまつたけなど、さまざまりょうりな料理  
で楽しまれています。秋あきになると、日本にほんのスーパーや市場いちばではまつたけが並び始めますが、  
その価格かかくの高さたかには驚くおどろ人も多おほいです。まつたけは、とても採取さいしゅが難むずかしいため、限られた  
量りょうしか市場しじょうに出回らず、希少価値きしょうの高いキノコとして知られています。

私も初めてまつたけを食べたとき、その香りかおの強さつよに驚おどろきました。シンプルに焼いたまつ  
たけは、ほんの少し醤油しょうゆを垂らすだけで、その香りかおと味が際立ち、秋あきの贅沢ぜいたくなひとときを  
感じさせてくれます。まつたけご飯はんは、お米こめと一緒に炊き込むことで、キノコの香りかおがご  
飯全体はんぜんたいに広がり、とても深い味わいになります。日本にほんでは、その特有とくゆうの香りかおが高く評価ひょうかさ  
れていますが、日本国外こくがいではこの香りかおが不快ふかいだと感じられることも多おほいです。それでも、  
日本にほんでは秋あきの贅沢ぜいたくな味覚みかくとして非常に大切たいせつにされています。

まつたけが高価な理由は、採れる場所ところが限られていることにあります。まつたけは、特定とくてい  
の樹木の根元ねもと（特に松の木まつのみ）でしか育たず、その環境かんきやうが整う場所ところが世界的に減少げんじょうしている  
ため、まつたけの数も減少傾向げんじょうけいこうにあります。

まつたけは2020年7月に国際自然保護連合（IUCN）によって絶滅危惧種ぜつめつ きぐ しゅに指定していさ  
れました。自然環境しぜん かんきやうの変化へんかによって、簡単に手てに入る食材しょくざいではなくなりつつあるのです。  
このような理由りゆうから、まつたけは秋あきの特別な贈り物とくべつ おくりものとして、高たかい評価ひょうかを受けています。

もし秋あきに日本にほんを訪れる機会きかいがあれば、まつたけを使った料理りょうりをぜひ試ためしてみてください。  
日本にほんの秋あきの味覚みかくを味わう素晴らしい体験たいけんになるでしょう。

## ■モンブラン

モンブランは、もともとフランス発祥のケーキですが、日本で独自の進化を遂げ、秋になると大変人気のあるスイーツです。日本のモンブランは、繊細な栗の甘さが特徴で、見た目も美しく、特に秋には多くの人に親しまれています。栗を使ったスイーツは日本では「和栗」と呼ばれ、和の要素が加わったモンブランは、洋菓子と和菓子が融合した絶妙なバランスを持っています。

フランスやイタリアのモンブランは、栗を砂糖で煮詰めた「マロングラッセ」から作られるペーストが使われるため、茶色でした。しかし、日本では栗の甘露煮をペーストにしているため、モンブランが黄色くなりました。さらに、日本人の味覚に合わせて、栗きんとんのような甘さが加えられました。

栗きんとんは、栗を砂糖で煮た和菓子で、おせち料理の一部としても知られています。金運を象徴する縁起の良い料理です。この栗きんとんの風味が日本のモンブランにも生かされ、和洋折衷の絶妙なバランスが生まれました。

日本のモンブランは、フランスのものよりも甘さが控えめで、食べやすくなっているのが特徴です。さらに、ケーキ全体のデザインも非常に繊細で、美しい盛り付けが目を引きまします。これは日本の職人技が生かされている部分です。

また、日本では季節感がとても大切にされており、秋には栗のお菓子が特に人気です。秋になると、和菓子屋や洋菓子屋でモンブランが並び始め、季節限定の商品として楽しむことができます。和栗を使ったモンブランは、栗そのものの自然な風味を生かして作られ、甘さ控えめで素材の味をしっかりと楽しめるのが魅力です。

モンブランは、日本で進化を遂げ、洋菓子と和菓子の両方の要素を楽しむ特別なスイーツです。日本に来たら、ぜひ一度日本のモンブランを試してみてください。その繊細な甘さと美しいデザインが、きっと皆さんを魅了することでしょう。

## ■日本の食文化をどう楽しむか

日本の食文化を楽しむためには、まず勇気を持って実際に食べてみるのが大切です。紹介した牛タンや納豆、おはぎ、卵かけご飯、まつたけ、モンブランは、日本ならではの特別な食べ物で、それぞれに深い歴史や文化が詰まっています。食べることで、その背景にある日本の文化を感じ取れるでしょう。

私は、これからもまだ試したことのない地域の郷土料理や伝統的な保存食に挑戦したいと思っています。食を通してその地域の文化をもっと知りたいです。また、外国の方にも日本のこうした食べ物を紹介し、一緒に楽しむことで、文化交流を深めたいです。日本独自の食べ物には、地域ごとに異なる魅力があり、それを知ることで日本をもっと理解してもらえると嬉しいです。

海外の食文化にも非常に興味があります。たとえば、スペインのパエリアやタイのグリーンカレー、ブラジルのフェイジョアードなど、レトルトやレストランでも味わえますが、現地で食べる体験は特別です。現地の新鮮な食材や伝統的な調理法、そしてその場の雰囲気や料理の味わいをさらに引き立てるので、いつか実際にその土地で味わいたいと考えています。

「日本人だけが食べる！？6つの食べ物」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**

