

# 外国人が驚く日本の食べ物

動画リンク: <https://youtu.be/oMUm8xBGoBU>

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。

## ■自己紹介

私の名前は川口なおみです。私は東京の近くに住んでいます。私の好きな食べ物はカレーライスといちごケーキです。甘いものも、少しスパシーなものも好きです。趣味は料理をすることです。いろいろな国のレシピを試すのが楽しいです。

日本の食べ物について話そうと思ったのは、外国人の友達から「日本の食べ物って変わってるね」と言われたことがきっかけです。たとえば、「納豆ってどんな味？」や「どうして生卵を食べるの？」という質問をされることが多いです。そのたびに、私も改めて日本の食べ物の面白さに気づきます。

私は日本の食文化にとっても興味があります。子どものころから、家でお母さんと一緒に味噌汁を作ったり、おばあちゃんの作った漬物を食べたりして、日本の伝統的な味を学んできました。それに加えて、外国の料理とも比べることで、日本の食べ物の特別さを感じるようになりました。今日は、日本の食べ物の面白さや魅力を皆さんとシェアしたいと思います。

## ■日本の食べ物の美しさ

日本の食べ物には、見た目が美しいものがたくさんあります。その中でも特に有名なものが寿司です。寿司は小さくて色とりどりです。白いごはんの上に、赤やピンクの魚、黄色の卵など、いろいろな材料がのっています。その色の組み合わせが、とてもきれいです。外国の友達は、「食べるのがもったいないくらいきれい」とよく言います。お祝いの日や特別な日に食べることが多いのも、日本らしいと思います。

もう一つ、日本の美しい食べ物として和菓子があります。和菓子は、日本のお菓子のことです。季節を感じられるデザインが多く、春は桜の形、秋はもみじの形をしたものがあります。そのデザインは細かく、まるで小さな芸術品のようです。味は甘すぎず、少しさっぱりしているものが多いです。外国人の友達には「見て楽しい、食べておいしい」と言っていました。

日本の食べ物の美しさには、ただ見た目がきれいなだけではない意味があります。たとえば、寿司は一つ一つの材料を大切に作られています。和菓子も、職人さんが時間をかけて丁寧に作っています。そのような心がこもった食べ物だからこそ、見た目も美しくなるのだと思います。日本の食べ物は、目でも楽しめる特別な文化です。このような美しい食べ物を食べると、心まで豊かになる気がします。ぜひ日本に来たら、寿司や和菓子を見て、食べて、その美しさを体験してみてください。

### ■発酵食品の不思議な魅力

日本には、発酵食品と呼ばれる特別な食べ物があります。発酵食品とは、菌や酵母などの力を使って作られる食品のことです。外国の食べ物にもヨーグルトやチーズのような発酵食品がありますが、日本の発酵食品はとてもユニークです。

まず、納豆について紹介します。納豆は、大豆を発酵させて作られます。ねばねばしていて、少し強いにおいがします。このにおいや食感に驚く外国人が多いです。でも、納豆には体にいい成分がたくさんあります。たとえば、胃や腸を元気にする効果があります。初めて食べる時は、しょうゆや少しのからしを混ぜると食べやすくなります。慣れると、その独特な味が好きになる人もいます。

次に、味噌についてです。味噌は大豆や塩、米を発酵させて作る調味料です。一番よく知られているのは、味噌汁です。ほかにも、焼き魚や野菜に使うことができます。味噌は料理に深い味わいを加えてくれます。また、味噌にも体にいい成分がたくさんあります。たとえば、疲れを取る効果や元気になる効果があるとされています。

発酵食品は、昔から日本人の生活を支えてきました。その理由の一つは、保存がきくことです。冷蔵庫がなかった時代でも、発酵食品を作ることによって食べ物を長く保存できました。そして、発酵食品には栄養がたくさんあります。それが、今でも人気の理由です。

納豆や味噌は、日本ならではの食べ物です。少し変わっているように見えるかもしれませんが、その味や体にいい効果を楽しんでみてください。きっと、新しい発見があるはずです。

## ■初めて見ると驚く食材たち

日本には、海外ではあまり見かけない珍しい食材があります。これらの食材は、初めて見ると驚くこともありますが、食べてみると新しい発見があります。

最初に紹介するのは鯨です。鯨肉は、日本では昔から食べられてきた食材です。学校の給食にも使われていました。鯨は、赤身の部分が多く、味は牛肉や馬肉に少し似ています。調理方法は刺身や照り焼きなどがあります。しかし、鯨を食べる文化については、国によって意見が分かれることもあります。

次は、タコについてです。タコは、足がたくさんある不思議な見た目をしています。海外では「悪魔の魚」と呼ばれることもありますが、日本では日常的に食べられています。たとえば、たこ焼きや刺身に使われます。味はあっさりしていて、コリコリした食感が特徴です。

最後に、白子です。白子は、魚の精巣で、クリーミーな味わいが特徴です。見た目は少し驚くかもしれませんが、日本では冬の高級食材として人気があります。焼いたり、鍋に入れたりして食べます。濃厚な味が好きな人におすすめです。

これらの食材は、見た目や名前で見ると驚くことがあるかもしれませんが、でも、日本の料理では、味や食感を最大限に生かして調理されています。一度挑戦してみると、新しい美味しさに出会えるかもしれません。日本の食文化の深さを感じられるきっかけにもなるでしょう。

## ■日本ならではの変わった味

日本には、他の国ではあまり見られないユニークな味の食べ物があります。その中でも特に人気なのが、日本のアイスクリームです。普通のアイスクリームはバニラやチョコレートが一般的ですが、日本にはちょっと変わった味のアイスクリームがあります。

まず、抹茶アイスを紹介します。抹茶は緑茶を細かくした粉です。その苦味と甘さのバランスが特徴です。抹茶アイスは、外国人にも人気があります。「アイスなのにお茶の味がするなんて面白い」と驚く人が多いです。抹茶には健康効果もあるため、ヘルシーなおやつとしても楽しめます。

次は、わさびアイスです。わさびは、刺身と一緒に食べる辛い調味料です。そのわさびがアイスになっているなんて驚きですよ。わさびアイスは、甘さの中に少しだけピリッとする辛さがあり、ユニークな味です。「辛いアイスなんて信じられない」と言いながら、食べると意外に美味しいと感じる人が多いです。

そのほかにも、日本には醤油アイスやさくら味のアイスなど、変わったフレーバーがあります。醤油アイスは甘じょっぱい味が特徴で、意外とおいしいと評判です。さくら味のアイスは春の季節を感じることができる優しい味です。これらは日本ならではのアイデアが詰まっています。

日本の変わったアイスクリームは、見た目だけでなく、食べてみるとそのユニークさを楽しむことができます。外国の友達にもおすすめしたい、日本らしい面白いデザートです。挑戦してみると、新しいおいしさに出会えるかもしれません。

## ■リスクがあっても食べたい！特別な料理

日本には、少しリスクがあるけれど、とても美味しい特別な料理があります。その中でも有名なのがフグです。フグは、毒を持つ魚として知られています。この毒は命に関わるほど強いですが、プロの料理人が毒を取り除くので、安全に食べることができます。フグの刺身は、薄く切られた透明な見た目がとても美しいです。その淡泊な味と独特の食感が、多くの人を魅了します。

つぎ にほん とくゆう せいしょく ぶんか しょうかい たまご はん あた  
次は、日本特有の生食文化を紹介します。たとえば、卵かけご飯です。温かい  
ごはん うえ なまたまご すこ ま  
ご飯の上に生卵をのせ、しょうゆを少しかけて混ぜるだけのシンプルな料理で  
がいく なまたまご た めずら ほんとう た だいじょうぶ  
す。外国では、生卵を食べることが珍しいため、「本当に食べても大丈夫なの  
おどろ おお  
？」と驚かれることが多いです。しかし、日本の卵は新鮮さを保つために厳し  
かんり かんり あんしん た  
く管理されています。だから安心して食べることができます。

とり さ ばさ なま た りょうり とり さ しんせん けいにく うす  
また、鶏刺しや馬刺しも生で食べられる料理です。鶏刺しは新鮮な鶏肉を薄く  
き 切ったものです。初めて食べる時は、少し勇気が必要かもしれませんが、し  
はじ た すこ ゆうき ひつよう  
っかりと管理された新鮮な肉は美味しく食べられます。馬刺しは、馬肉の刺身  
かんり しんせん にく おい た ばさ ばにく さしみ  
です。柔らかくて甘みのある味が特徴で、日本酒や焼酎と一緒に楽しむことが  
やわ あま あじ とくちゆう にほん しゅ しょうちゅう いっしょ たの  
おお  
多いです。

りょうり にほん とくべつ ぎじゅつ ぶんか ささ かんり  
これらの料理は、日本の特別な技術と文化が支えています。リスクを管理しな  
がら おい さいだいげん ひ だ はじ ちようせん すこ  
がら、美味しさを最大限に引き出しているのです。初めて挑戦するときは少し  
ふあん た おい  
不安かもしれませんが、食べてみるとその美味しさに驚くことでしょう。日本  
しょく ぶんか ふか かん とくべつ たいげん  
の食文化の深さを感じられる、特別な体験になるはずです。

## ■日常の中のユニークな食材

にちじょう なか しょくざい  
日本の食卓には、日常的に使われるけれど、外国ではあまり見られないユニ  
にほん しょくたく にちじょうてき つか がいく み  
ークな食材があります。その中でも、特に興味深いものを紹介します。  
しょくざい なか とく きようみぶか しょうかい  
まずは、ゴボウです。ゴボウは、細長い根菜です。見た目は少し地味ですが、  
かお しょうな がんさい み め すこ じみ  
香りと独特の食感が特徴です。ゴボウは繊維が豊富で、体にとっても良いとされ  
どくどく しょくかん とくちゆう からだ よ  
ています。代表的な料理に、きんぴらゴボウがあります。細く切ったゴボウを  
だいひょうてき りょうり ほんそ き  
しょうゆ さとう あまから いた りょうり べんとう つか がいく  
醤油や砂糖で甘辛く炒めた料理で、お弁当のおかずにもよく使われます。外国  
じん ともだち き ね た おどろ おお  
人の友達は、「木の根っこを食べているみたい」と驚くことが多いですが、そ  
かお あじ な おい い  
の香りと味に慣れると美味しいと言っていました。

つぎ かいそう かいそう うみ そだ しょくぶつ しょくざい しゅるい おお  
次は、海藻です。海藻は、海で育つ植物のような食材です。種類が多く、わか  
こんぶ めや昆布、のりなどがあります。サラダや味噌汁、おにぎりに使われることが  
おお かいそう えいよう ほふぶ とく しょくもつ せんい ふく がいく  
多いです。海藻は栄養が豊富で、特にミネラルや食物繊維がたくさん含まれて  
がいく かいそくじん ともだち うみ ざっそう た き  
います。外国人の友達からは、「海の雑草を食べるの？」と聞かれることがあ  
にほん か しょくざい ひと  
りますが、日本では欠かせない食材の一つです。

しょくざい にほん かていりょうり ふか ねつ かいそう むかし  
これらの食材は、日本の家庭料理に深く根付いています。ゴボウや海藻は、昔  
にほんじん けんこう ささ なか しょく ぶんか ふか  
から日本人の健康を支えてきました。そのシンプルさの中に、食文化の深さを  
かん 感じるすることができます。初めて見ると驚くかもしれませんが、食べてみるとそ  
はじ み おどろ  
の良さがわかります。ぜひ挑戦して、日本の日常の味を楽しんでみてください。

## ■日本の食文化が伝えるもの

日本の食文化には、ただ食べるだけではなく、大切なメッセージが込められています。それは、食材を大事にする心や四季を楽しむ知恵、そして世界中で愛される理由に表れています。

まず、日本では食材を大切にすることがあります。たとえば、料理を作るとき、一つ一つの材料を丁寧に扱います。魚をさばくときも、無駄なく全てを活用します。この考え方は、自然を敬う気持ちからきています。たとえば、刺身や寿司の美しい盛り付けは、食材への感謝を表しています。

そして、日本の食文化には四季を楽しむ知恵があります。春には桜餅、夏には冷たいそうめん、秋には松茸、冬にはお鍋など、季節ごとに違う食べ物があります。これによって、季節の変化を楽しむことができます。和菓子やお弁当の中にも、季節の花や葉の形をしたデザインが取り入れられています。

さらに、日本の食文化が世界で人気の理由もあります。それは、健康的でバランスが良いことです。寿司や味噌汁は低カロリーで栄養豊富です。外国人の友達は、「日本食を食べると体が元気になる」と言っていました。また、見た目がきれいで楽しいことも、世界中で人気の理由の一つです。

日本の食文化には、食べる人を思いやる気持ちが込められています。食材や季節を大切にしながら、健康的で美しい料理を楽しむことができます。これが、日本の食文化の魅力であり、世界中の人々を引きつける理由です。ぜひ、日本の食べ物を通じて、その深い文化を感じてみてください。

## ■新しい味への挑戦を楽しもう

私たち日本人にとって、普段食べている食べ物が当たり前前に思えることがあります。しかし、外国の友達と話をしていると、彼らが驚く食べ物がたくさんあると気づきます。そんな中で、私自身も改めて「新しい味への挑戦」の面白さに気づくことができました。

たとえば、私は学生の頃に初めて白子を食べました。白子は魚の一部で、見た目は少し不思議です。家族で冬に鍋を食べていたときに「試してみなさい」と言われ、恐る恐る口に入れました。すると、とてもクリーミーで濃厚な味わいに驚きました。それ以来、冬になると白子が楽しみになりました。

例えば、私は学生の頃に初めて白子を食べました。白子は魚の一部で、見た目は少し不思議です。家族で冬に鍋を食べていたときに「試してみなさい」と言われ、恐る恐る口に入れました。すると、とてもクリーミーで濃厚な味わいに驚きました。それ以来、冬になると白子が楽しみになりました。

もう一つの挑戦は、旅行先で食べた鯨肉です。海に囲まれた島国である日本では、昔から海の幸を重要な食料源として利用してきました。寿司や焼き魚といった魚料理は、日本食を代表するものです。それはクジラも例外ではありません。牛や豚が高級食材だった時代には、鯨の肉だけでなく、骨や歯までも無駄なく大切に使われてきました。

私が初めて鯨肉を食べたのは、居酒屋で刺身を注文したときです。その赤い色や独特の食感が少し驚きましたが、噛むほどに広がる旨味に感動しました。この食材が日本人にとって長い歴史の中でどれだけ大切にされてきたのを知り、さらに興味を持つようになりました。

ただ、鯨肉を食べることに対しては、海外で反発があることも知っています。環境保護や動物保護の観点から、鯨を食べる文化に否定的な意見も少なくありません。日本でも鯨肉を食べる文化は縮小してきています。しかし、それでも鯨を食べることは、日本の食文化の一部であり、歴史的にも重要な意味があると私は思います。

知らないものに挑戦することには、少しの勇気が必要です。でも、新しい味に触れることで、食べ物が持つ背景や文化を知るきっかけになります。そして、自分の好きな味が増えるのは、とても楽しいことだと思います。

日本には、私たちが気づかないだけで、まだまだ挑戦する価値のある食べ物がたくさんあります。外国の友達が驚く食べ物を一緒に食べてみたり、普段あまり選ばないメニューを試してみたりすると、新しい発見があるかもしれません。私たち日本人にとっても、新しい味への挑戦は、日常をちょっと楽しくする素敵な体験だと思います。

皆さんの国にも、私たち日本人にとっては驚くような変わった食べ物があるかもしれません。ぜひ、あなたの国のユニークな食文化についても教えてください。それを知ることで、食べ物を通じてお互いの文化をもっと理解できると思います。

「<sup>がいこくじん</sup>外国人が<sup>おどろ</sup>驚く<sup>にほん</sup>日本の<sup>た</sup>食<sup>もの</sup>べ物」はいかがでしたか。  
コメント欄から<sup>かんそう</sup>感想を<sup>おし</sup>みんなに<sup>おし</sup>教えてください。  
それでは、また別の<sup>べつ</sup>動画<sup>どうが</sup>でお会<sup>あ</sup>いしましょう。



**Japanese-listening-SUSHI**

