

# 私が挑戦した日本の料理

URL : <https://youtu.be/GhrnMvhOKEg>

今回は「私が挑戦した日本の料理」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。

## ■私のこと

私の名前はアレックスです。出身はオーストラリアです。仕事や旅行で、これまでに三回、日本に来たことがあります。はじめて日本に来たのは十年前で、そのときから、日本での食事に強い興味を持つようになりました。日本に来るたびに、今日は何を食べようかと考える時間が、とても楽しみでした。

私の国の食事は、味がはっきりしていて、肉や油を多く使う料理が多いです。調理の方法も、焼く、揚げるといったものが中心です。家族や友だちと、大きな料理を分けて食べる習慣があります。そのため、食事はにぎやかで、長い時間をかけて楽しむことが多いです。

日本の料理に対して、最初に持っていた印象は、とてもいいで、静かな食事というものでした。味は控えめで、量は少なめ、見た目がきれいだと思っていました。また、日本の料理は体にやさしそうだと感じていました。

一方で、自分にとっては、なじみのない食べ物も多く、少し不安な気持ちもありました。そうした期待と不安の両方を持ちながら、日本で食べることを楽しみにしていました。

## ■日本の料理の特徴

日本で食事をして、まず感じたのは、料理の味がやさしいことでした。塩や調味料の味が強すぎず、素材そのものの味を大切にしていると感じました。はじめての料理でも、口に入れたときに驚くことが少なく、落ち着いて食べられます。

味が穏やかだと、体も心も緊張しにくいと感じました。油が少ない点も安心で  
きた理由です。揚げ物がありますが、毎日の食事では、焼く、煮るといった調  
理が多いです。量も多すぎず、一人分が分かりやすく出てきます。残す心配が  
少なく、無理なく食べられました。食後に体が重くなりにくい点も、食べやす  
い理由です。

見た目が整っていることも、大きな安心につながりました。料理がきれいに並  
び、何が入っているのかが分かりやすいです。色や形が整っていると、食べる前に  
気持ちが落ち着きます。初めての食材でも、試してみようと思えました。

こうした点から、日本の料理は外国人でも食べやすい共通点があると感じまし  
た。味が強すぎないこと、量が適切であること、見た目が分かりやすいことで  
す。知らない料理でも、安心して向き合える工夫があると気づきました。

## ■ 見た目ですぐ戸惑った日本の料理

日本で食事をしていて、見た目に戸惑った料理の一つが牛タンです。はじめて  
見たとき、正直に言うと、少し気持ち悪いと感じました。理由は、その形がは  
っきり分かり、加工されていないように見えたからです。味の前に、見た目の  
印象が強く残りました。

私の出身国であるオーストラリアは、牛肉を多くの国に輸出している国です。  
しかし、その中で牛タンは、あまり食べられない部位です。見た目が理由で、  
好まれず、捨てられることもあります。そのため、私にとって牛タンは、食べ  
物というより、食べない部分という意識がありました。

日本では、牛タンが一つの料理として大切にされ、人気があると知り、とても  
驚きました。見た目をあまり変えずに出すことも、日本では自然なことだと分  
かりました。しかし、自国の食文化を思い出すと、すぐに慣れるのはむずかし  
かったです。

しかし、しばらく日本で生活するうちに、「気持ち悪い」と感じることは自然  
な反応だと気づきました。文化や食習慣がちがえば、感じ方も変わります。無  
理に慣れようとしなくてもよいつわり、気持ちが少しずつ楽になりました。見た  
目に戸惑う経験も、日本の料理を知る大切な一歩だったと思います。

## ■不安を感じた食べもの

日本<sup>にほん</sup>で食事<sup>しょくじ</sup>をする中<sup>なか</sup>で、食べる<sup>た</sup>前<sup>まえ</sup>にとても不安<sup>ふあん</sup>を感じた<sup>かん</sup>ものがあります。それが卵<sup>たまご</sup>かけご飯<sup>はん</sup>です。白<sup>しろ</sup>いご飯<sup>はん</sup>の上<sup>うへ</sup>に、生<sup>なま</sup>の卵<sup>たまご</sup>をそのま<sup>ま</sup>のせて食<sup>た</sup>べると聞<sup>き</sup>いたとき、強<sup>つよ</sup>い驚<sup>おどろ</sup>きがありました。見<sup>み</sup>ただけでなく、「本<sup>ほん</sup>当<sup>とう</sup>に安<sup>あん</sup>全<sup>ぜん</sup>なのだろ<sup>う</sup>か」と心<sup>しん</sup>配<sup>ぱい</sup>になりました。

私<sup>わたし</sup>の国<sup>くに</sup>では、生<sup>なま</sup>の卵<sup>たまご</sup>を食<sup>た</sup>べることはほ<sup>ほ</sup>ん<sup>ど</sup>ありませ<sup>せ</sup>ん。生<sup>なま</sup>の卵<sup>たまご</sup>は、食<sup>しょく</sup>中<sup>ちゆう</sup>毒<sup>どく</sup>に<sup>つ</sup>ながる可<sup>かの</sup>能<sup>のう</sup>性<sup>せい</sup>があ<sup>あ</sup>ると考<sup>かん</sup>えら<sup>れ</sup>てい<sup>い</sup>ます。食<sup>しょく</sup>中<sup>ちゆう</sup>毒<sup>どく</sup>とは、食<sup>た</sup>べ物<sup>もの</sup>が原<sup>げん</sup>因<sup>いん</sup>でおな<sup>な</sup>か<sup>か</sup>が痛<sup>いた</sup>くな<sup>な</sup>ったり、体<sup>からだ</sup>の調<sup>ちよう</sup>子<sup>し</sup>が悪<sup>わる</sup>くな<sup>な</sup>ったりす<sup>す</sup>ることです。そのた<sup>た</sup>め、生<sup>なま</sup>の卵<sup>たまご</sup>はしっ<sup>し</sup>かり火<sup>ひ</sup>とお<sup>お</sup>して<sup>て</sup>から食<sup>た</sup>べるのが普<sup>ふ</sup>通<sup>つう</sup>です。卵<sup>たまご</sup>かけ<sup>か</sup>け<sup>け</sup>ご飯<sup>はん</sup>は、私<sup>わたし</sup>にと<sup>と</sup>って危<sup>あぶ</sup>ない食<sup>た</sup>べ方<sup>かた</sup>に見<sup>み</sup>えまし<sup>し</sup>た。

日本<sup>にほん</sup>の<sup>ひと</sup>に話<sup>はなし</sup>を聞<sup>き</sup>くと、卵<sup>たまご</sup>の管<sup>かん</sup>理<sup>り</sup>方<sup>ほう</sup>が自<sup>じ</sup>国<sup>こく</sup>と大<sup>おほ</sup>きくちが<sup>が</sup>うこと<sup>こと</sup>を知<sup>し</sup>りました。卵<sup>たまご</sup>は清<sup>せい</sup>潔<sup>けつ</sup>な環<sup>かん</sup>境<sup>きやう</sup>で管<sup>かん</sup>理<sup>り</sup>さ<sup>さ</sup>れ、出<sup>しゅ</sup>荷<sup>っか</sup>ま<sup>ま</sup>の流<sup>なが</sup>れも細<sup>こま</sup>かく決<sup>き</sup>めら<sup>れ</sup>てい<sup>い</sup>ます。店<sup>みせ</sup>でも、新<sup>あたら</sup>しい卵<sup>たまご</sup>がき<sup>か</sup>ちん<sup>ん</sup>と並<sup>なら</sup>べら<sup>れ</sup>てい<sup>い</sup>ます。

そう<sup>す</sup>した説<sup>せつ</sup>明<sup>めい</sup>を聞<sup>き</sup>いて、少<sup>すこ</sup>し安<sup>あん</sup>心<sup>しん</sup>でき<sup>き</sup>まし<sup>し</sup>た。す<sup>す</sup>ぐに食<sup>た</sup>べる勇<sup>ゆう</sup>気<sup>き</sup>は出<sup>で</sup>ませ<sup>せ</sup>ん<sup>で</sup>し<sup>し</sup>た<sup>た</sup>が、安<sup>あん</sup>全<sup>ぜん</sup>に食<sup>た</sup>べら<sup>れ</sup>る理<sup>り</sup>由<sup>ゆう</sup>を知<sup>し</sup>ったこ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>で、気<sup>き</sup>持<sup>も</sup>ち<sup>ち</sup>は落<sup>お</sup>ち<sup>ち</sup>着<sup>つ</sup>きまし<sup>し</sup>た。知<sup>し</sup>ら<sup>ら</sup>ない<sup>い</sup>からこ<sup>こ</sup>そ、こ<sup>こ</sup>わ<sup>わ</sup>く感<sup>かん</sup>じ<sup>じ</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>た<sup>た</sup>の<sup>の</sup>です。

## ■においの感覚がちがうと感じた食材

日本<sup>にほん</sup>で出<sup>で</sup>会<sup>かい</sup>った食<sup>しょく</sup>材<sup>ざい</sup>の中<sup>なか</sup>で、にお<sup>にお</sup>い<sup>い</sup>に強<sup>つよ</sup>い<sup>い</sup>ちが<sup>が</sup>い<sup>い</sup>を感じ<sup>かん</sup>じた<sup>じ</sup>もの<sup>もの</sup>があ<sup>あ</sup>り<sup>り</sup>まし<sup>し</sup>た。それが松<sup>まつ</sup>茸<sup>たけのこ</sup>です。はじ<sup>は</sup>じめ<sup>め</sup>てか<sup>か</sup>い<sup>い</sup>だ<sup>だ</sup>と<sup>と</sup>き、正<sup>しょう</sup>直<sup>じき</sup>に言<sup>い</sup>うと、良<sup>い</sup>いにお<sup>にお</sup>い<sup>い</sup>とは思<sup>おも</sup>えませ<sup>せ</sup>ん<sup>で</sup>し<sup>し</sup>た。私<sup>わたし</sup>には少<sup>すこ</sup>しく<sup>く</sup>さいと感<sup>かん</sup>じ<sup>じ</sup>られ、な<sup>な</sup>ぜこ<sup>こ</sup>れ<sup>れ</sup>が特<sup>とく</sup>別<sup>べつ</sup>なの<sup>の</sup>か分<sup>わ</sup>かりませ<sup>せ</sup>ん<sup>で</sup>し<sup>し</sup>た。味<sup>あじ</sup>より<sup>り</sup>も、にお<sup>にお</sup>い<sup>い</sup>の印<sup>いん</sup>象<sup>しょう</sup>が強<sup>つよ</sup>く残<sup>のこ</sup>りまし<sup>し</sup>た。

私<sup>わたし</sup>の国<sup>くに</sup>では、きのこ<sup>きのこ</sup>を食<sup>た</sup>べることはあ<sup>あ</sup>り<sup>り</sup>まし<sup>し</sup>た<sup>た</sup>が、にお<sup>にお</sup>い<sup>い</sup>を大<sup>たい</sup>切<sup>せつ</sup>にする文<sup>ぶん</sup>化<sup>か</sup>はあ<sup>あ</sup>ま<sup>ま</sup>りあ<sup>あ</sup>り<sup>り</sup>ませ<sup>せ</sup>ん。にお<sup>にお</sup>い<sup>い</sup>が強<sup>つよ</sup>い食<sup>しょく</sup>材<sup>ざい</sup>は、苦<sup>く</sup>手<sup>て</sup>と感<sup>かん</sup>じ<sup>じ</sup>る人<sup>ひと</sup>も多<sup>おほ</sup>い<sup>い</sup>です。そのた<sup>た</sup>め、松<sup>まつ</sup>茸<sup>たけのこ</sup>の香<sup>かほ</sup>りは、食<sup>しょく</sup>欲<sup>よく</sup>をそ<sup>そ</sup>るもの<sup>もの</sup>で<sup>で</sup>なく、戸<sup>と</sup>惑<sup>まど</sup>い<sup>い</sup>の原<sup>げん</sup>因<sup>いん</sup>にな<sup>な</sup>りまし<sup>し</sup>た。にお<sup>にお</sup>い<sup>い</sup>に慣<sup>な</sup>れてい<sup>い</sup>ないと、食<sup>た</sup>べる前<sup>まえ</sup>から抵<sup>たい</sup>抗<sup>かう</sup>を感じ<sup>かん</sup>じてしま<sup>ま</sup>い<sup>い</sup>ます。

日本<sup>にほん</sup>では、松<sup>まつ</sup>茸<sup>たけのこ</sup>は季<sup>き</sup>節<sup>せつ</sup>を感<sup>かん</sup>じ<sup>じ</sup>る大<sup>たい</sup>切<sup>せつ</sup>な食<sup>しょく</sup>材<sup>ざい</sup>だ<sup>だ</sup>と知<sup>し</sup>りました。秋<sup>あき</sup>にな<sup>な</sup>ると、特<sup>とく</sup>別<sup>べつ</sup>な料<sup>りょう</sup>理<sup>り</sup>と<sup>と</sup>して楽<sup>たの</sup>しま<sup>ま</sup>れる<sup>る</sup>とも高<sup>こう</sup>価<sup>か</sup>な食<sup>しょく</sup>材<sup>ざい</sup>です。にお<sup>にお</sup>い<sup>い</sup>そのもの<sup>もの</sup>が価<sup>か</sup>値<sup>ち</sup>とさ<sup>さ</sup>れ、香<sup>かほ</sup>りを楽<sup>たの</sup>しむこ<sup>こ</sup>とが重<sup>じゆう</sup>視<sup>し</sup>され<sup>れ</sup>てい<sup>い</sup>ます。この考<sup>かん</sup>え方<sup>かた</sup>は、私<sup>わたし</sup>にと<sup>と</sup>って新<sup>あたら</sup>しいもの<sup>もの</sup>で<sup>で</sup>し<sup>し</sup>た。

この経験から、香りの好みも文化によって大きく変わると学びました。自分には合わなくても、日本人にとっては大切な味わいです。においのちがいの、文化の一部だと理解できるようになり、否定する気持ちはなくなりました。

## ■日本のスイーツ

日本で食べて、印象に残った甘いものの一つがモンブランです。私の国でもモンブランという名前のお菓子はありますが、日本で食べたものは、まったく別のものだと感じました。見た目がとてもいいで、形がくずれていませんでした。小さな部分まで気を配って作られている印象を受けました。

味についても、大きなちがいがありました。日本のモンブランは、甘さが強すぎません。口に入れたときに、砂糖の味よりも、くりの風味が先に伝わってきました。生クリームも軽く、後に残りにくいです。ケーキやお菓子全体に言えることですが、日本の甘いものは、甘さをおさえていて、食べやすいと感じました。

私の国の甘いものは、甘さがはっきりしていて、一口で満足するものが多いです。一方、日本のスイーツは、少しずつ、ゆっくり食べることができます。最後まで食べても、重く感じにくい点が印象的でした。

日本では、甘いものでも素材の味を大切にしていると分かりました。くりや果物の味を生かすために、甘さをおさえているように感じました。この考え方は、日本独自のものだと思います。

甘いものは、ただ甘ければよいという考えではありません。この経験を通して、日本ではお菓子も料理の一部として考えられていると気づきました。見た目、味、食べる時間まで含めて、大切にされている文化だと感じました。

## ■食の選択がしやすい日本

日本で食事をする中で、苦手だと感じる料理もありました。最初は、そのことを少し気にしていましたが、実際に生活してみると、考え方が少し変わりました。すべての料理を好きになる必要はなく、自分に合うものを選んでよいのだと感じるようになりました。

私はこれまでに、日本以外の国にも行ったことがあります。

くに よっては、がいしょく せんたく すく き りょうり た おお ばしょ  
国によっては、外食の選択が少なく、決まった料理を食べることが多い場所  
もありました。その場合、苦手な料理があると、食事の時間が大変になることも  
あります。

てん にほん えら くに かん にほん にほん しょく  
その点で、日本はとて選びやすい国だと感じました。日本では、日本食だけ  
でなく、さまざまな国の料理を食べることができます。和食はもちろんありま  
すが、ようしょく ちゅうかりょうり くに りょうり おお み にかて  
が、洋食や中華料理、ほかの国の料理も多く見かけます。そのため、苦手な  
た もの ほか せんたく かんきょう がいこくじん あん  
食べ物があっても、他の選択がしやすいです。この環境は、外国人にとって安  
心できる点だと思いました。

だれ いっしょ しょくじ じぶん えら かん  
また、誰かと一緒に食事をするときも、自分のペースで選びやすいと感じまし  
た。苦手な料理を避けても、会話や時間を楽しむことができます。食事が負担  
になりにくいことは、日本ですぐす上で助けになりました。

けいけん しょく ぶんか むり の ひつよう まな  
この経験から、食文化のちがいを無理に乗りこえる必要はないと学びました。  
す えら すこ たら りょうり であ おも  
好きなものを選びながら、少しずつ新しい料理に出会えばよいと思います。

## ■ にほん りょうり ちょうせん か きも 日本の料理に挑戦して変わった気持ち

にほん たいざい なか すこ た りょうり ふ みじか たいざい  
日本に滞在する中で、少しずつ食べられる料理が増えていきました。短い滞在  
でも、何度か食事をするうちに、「これは食べやすい」「これはまだむずかし  
い」と、自分なりに感じるようになりました。すべてを理解できたわけではあ  
りませんが、少しずつ慣れてきたと思います。

りょうり かいわ なに た りょうり き  
料理は、会話のきっかけにもなりました。何を食べたか、どの料理が気になっ  
たかという話題は、にほんご かん つた みせ ひと いっしょ  
日本語が完ぺきでなくても伝えやすいです。店の人や一緒  
に食事をした人との会話が、自然に生まれることもありました。

しょくじ たい ふあん すこ へ たいざいちゅう じかん お つ す  
また、食事に対する不安が少し減ったことで、滞在中の時間を落ち着いて過  
せるようになりました。知らない料理があっても、必要以上にこわく感じなく  
なりました。分からないものがあっても、それは普通のことだと思えるよう  
になったからです。

にほん りょうり し ほう おお おも た  
日本の料理については、まだ知らないことの方が多々と思います。食べていな  
りょうり い みせ すこ ちょうせん けい  
い料理も、行けていない店も、たくさんあります。それでも、少し挑戦した経  
けん つかい くに おとす たら りょうり であ  
験があったことで、次に日本を訪れるときも、また新しい料理に出会ってみたい  
おも  
と思うようになりました。

## ■これから日本の料理に出会う人へ

これから日本の料理に出会う人に伝えたいことがあります。それは、最初から好きにならなくてもよいという考え方です。日本の料理は種類が多く、見た目や味がなじまないものもあります。合わないと感じることは、めずらしいことではありません。

大切なのは、少しずつ知っていくことだと思います。一度で理解しようとしなくても大丈夫です。気になる料理を少し試したり、名前だけ覚えたりするだけでも、十分な一歩になります。自分のペースで進めることで、食事の時間は楽になります。

また、日本では選べる料理が多いです。和食だけでなく、さまざまな国の料理があります。苦手なものがあっても、別の選択ができます。その環境は、外国人にとって安心できる点です。

無理をしなくても、日本での食事は楽しめます。日本の食は、味だけでなく、体験としても心に残ります。少しの挑戦が、良い思い出につながることもあります。

「私が挑戦した日本の料理」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。



Japanese-listening-SUSHI