

だい 第 6 か 課
まいにち じ す い
毎日、自炊しています



まいにち しょくじ じぶん つく がいしょく おお
毎日の食事は、自分で作りますか？ 外食が多いですか？
Do you make your own meals every day? Do you eat out often?



1. やさしい か
野菜、いつもどこで買っていますか？

Can do +
18

A2 おすすめのスーパーなどについて、友人の簡単な話を聞いて、すすめる理由などを理解することができる。
Can listen to simple comments from a friend about recommended supermarkets, etc., and understand the reason why they recommend them, etc.

1 かいわ き
会話を聞きましょう。

Listen to the dialogs.

▶ おすすめのスーパーなどについて、4人の人が質問しています。
Four people are asking about recommended supermarkets.

(1) よにん みせ
4人がすすめてもらったお店は、それぞれ、どんなお店ですか。a-dからえら
びましょう。
What kind of stores were recommended to the four people, respectively? Choose from a-d.

あさいち みち えき
a. 朝市をやっている道の駅



えきまえ やす
b. 駅前の安いスーパー



ぎょうむよう
c. 業務用のスーパー



むかし そうざいや
d. 昔からあるお惣菜屋



① ヤオイチ



06-01

② 旬彩屋



06-02

③ Cプライス



06-03

④ こぼとの里



06-04

どんなお店？

第6課 毎日、自炊しています

(2) もういちど聞きましょう。お店について、どんなことを言っていましたか。()にことばを書きましょう。

Listen to the dialogs again. What did they say about the store? Fill in the blanks.

	① ヤオイチ 06-01	② 旬彩屋 06-02	③ Cプライス 06-03	④ こぼとの里 06-04
そのほか	<ul style="list-style-type: none"> 野菜と果物の種類が () 毎月 ()日は肉が安い 	<ul style="list-style-type: none"> 和・洋・中 () があるから飽きない 手作りで () し、よく行っている 	<ul style="list-style-type: none"> 一つ一つの () が多い 冷凍食品が () ある 	<ul style="list-style-type: none"> () が直接売っている () に行かないと野菜が売り切れる

(3) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。 06-01 ~ 06-04

Check the words and listen to the dialogs again.

- ① 玉ねぎ onion
- ② 面倒(な) troublesome | 帰り on the way home
- ③ その分 accordingly
- ④ 早起きする wake up early



かたち ちゅうもく 形に注目

(1) 音声を聞いて、_____にことばを書きましょう。 06-05

Listen to the recording and fill in the blank.

餃子とかうどんとか、まとめて_____と便利ですよ。

! 「まとめて買っておく」と「まとめて買う」は、どう違うと思いますか。 → 文法ノート ①

What do you think is the difference between まとめて買っておく and まとめて買う?

(2) 形に注目して、③の会話をもういちど聞きましょう。 06-03

Focus on the expression used and listen to the dialog ③ again.



2. こんなに便利！ 電子レンジ調理法

Can-do 19

B1

食生活について書かれたネットの記事を読んで、だいたいの内容を理解することができる。
Can read an online article about eating habits and more or less understand what is written.

1 読む前に考えましょう。

Think before reading.

電子レンジを使った料理の作り方を見てください。電子レンジ調理のいいところは、
どんなところだと思いますか。

Look at the microwave cooking recipe. What do you think are the good points of microwave cooking?

家にある材料でカンタン！ 電子レンジを使った ツナとキャベツのスパゲティ

- スパゲティは半分に折る。
キャベツは食べやすい大きさに切り、
しめじは小房に分ける。全て耐熱容器に入れる。
- ツナ缶を
オイルごと入れ、
Aも加える。
- バターを入れて
全体をよく混ぜる。

材料(1人前)

スパゲティ(1.4mm)	100g	A 水 250ml めんつゆ 大さじ1 (3倍濃縮) 塩 ひとつまみ こしょう 少々
ツナ缶	1缶	
キャベツ	2枚	
しめじ(好きなきのこ20g)	1/2袋	
バター	小さじ1	
青ねぎ(あれば)	少々	

- ふたをしないで、電子レンジ(600w)で
4分×2回(計8分)加熱する。
- 容器を一度とりだして
スパゲティを水に沈める
- 盛りつけてお好みで
青ねぎをのせて…… **完成!**

2 ネットの記事を読みましょう。

Read an online article.

- ▶ SNS の投稿に、一人暮らしの食生活に関する記事へのリンクがありました。リンクを開いて読んでいます。

There was a link to an article about the diet of a single-person household in a social media post. You are opening the link and reading it.



(1) はじめに、★の部分を読みましょう。この記事は、何を紹介していますか。

First, read the part marked with ★. What is this article introducing?

こんなに便利！ 電子レンジ調理法 おすすめレシピも紹介！



コンビニや外食に頼りがちな一人暮らし。毎日となると食費も栄養バランスも気になるけど、毎日仕事で疲れたあとに料理をするのは大変…という人も多いのでは？そこでおすすめなのが電子レンジ。電子レンジ調理の便利なポイントをご紹介します。

便利なポイント 1 時短 & 洗い物ラクラク！

電子レンジの便利なポイントは、何といっても調理時間が短いこと。電子レンジ対応の耐熱容器があれば調理ができるので、洗い物も少なく、鍋やフライパンを洗う手間もありません。

便利なポイント 2 失敗なしで安心！

- ② レシピ通り作れば失敗が少ないのが電子レンジ調理。火を使わないので、加熱中に目を離しても大丈夫。料理初心者でも安心です。

便利なポイント 3 一人分にちょうどいい！

- ③ 電子レンジ調理は、少しの量を上手に作るができます。「たくさん作りすぎてしまう！」という一人暮らしさんにぴったりです。

便利なポイント 4 少ない油でヘルシー！

- ④ 電子レンジは食材の水分で調理するので、少しの油で調理ができます。調味料の量も少しで済み、ヘルシーなのもうれしいポイント。

今回は、電子レンジを使ったおすすめレシピをご紹介します！家にある材料を使った簡単なレシピなので、ぜひ作ってみてくださいね。

▼レシピを見る

(2) つぎに、① - ④の見出し(※の部分)を読みましょう。1で考えたことが書いてありましたか。
Next, read the headings for ①-④ (the part marked with ※). Were the things you thought about in 1 written here?

(3) ① - ④の全体を読みましょう。それぞれ電子レンジ調理のどんな特徴が書いてありましたか。
a-fから選びましょう。
Read all of parts ①-④ sections. What characteristics of microwave cooking were described in each? Choose from a-f.

a.



b.



c.



d.



e.



f.



	①	②	③	④
とくちょう 特徴	,			,

 大切なことば

ちょうりほう 調理法 cooking method | レシピ recipe | がいしょく 外食 eating out | たよ 頼る rely on | しょくひ 食費 food expenses

バランス balance | ポイント point

じたん 時短 time-saving | あらもの 洗い物 dishes to wash | ラクラク easy | フライパン frying pan | てま 手間 effort

あんしん 安心(な) safe | め はな 目を離す leave unattended

にんぶん ひとりぶん ~人分(1人分) number of servings (1 serving) | ちょうどいい just right | ぴったり perfectly suited

ヘルシー(な) healthy



かたち ちゅうもく
形に注目

_____にことばをかきましょう。
Fill in the blank.

コンビニや外食に_____な一人暮らし。

! 「～がち」は、どんな意味だと思いますか。 → 文法ノート ②
What do you think ~がち means?

3 よ かんが 読んだあとに考えましょう。

Think after reading.

でんし りょうり つく おも 電子レンジで料理を作りたいと思いますか。それは、どうしてですか。

Do you want to try cooking something in the microwave? Why?



3. 栄養のバランスも考えるようにしています

Can-do 20

B1

毎日の食事について、食べているものや気をつけていることなど、友人にある程度くわしくは話することができる。

Can talk in some detail to a friend about your daily meals, such as what you eat and what you pay attention to in your diet.

1 ことばの準備

Preparation for the words

まいにち しょくじ
【毎日の食事】

a. 自炊をする / 自分で作る



b. 家族が作ってくれる



c. 家族 / 友だちと交代で作る



d. 外食をする



e. 社食で食べる



f. 寮の食堂で食べる



g. テイクアウトをする



h. デリバリー / 出前を頼む



i. お惣菜 / お弁当を買う



(1) 絵を見ながら聞きましょう。🔊 06-06

Listen while looking at the illustrations.

(2) 聞いて言いましょう。🔊 06-06

Listen and repeat the words.

(3) 聞いて、a-i から選びましょう。🔊 06-07

Listen and choose from a-i.

第6課 毎日、自炊しています

2 会話を聞きましょう。

Listen to the dialogs.

▶ 毎日の食事について、3人の人が話しています。

Three people are each talking about their daily meals.

(1) 毎日の食事は、どうすることが多いですか。1のa-iから選びましょう。

What do they usually do for meals? Choose from a-i in 1.

	① 06-08	② 06-09	③ 06-10
毎日の食事は どうしている?	d , h		

(2) もういちど聞きましょう。その食生活をしている理由や、食事の内容などについて、具体的にどのように言っていますか。()にことばを書きましょう。

Listen to the dialogs again. What are they saying specifically about the reasons for their diet and the details of their meals? Fill in the blanks.

	① 06-08	② 06-09	③ 06-10
その食生活をしている理由、食事の内容、よく食べるものなど	<p>【その食生活をしている理由】</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分で作りたいたい → 仕事で(疲れる) → 料理できない <p>【よく食べるもの】</p> <ul style="list-style-type: none"> 定食、(ラーメン) デリバリーのととき …(ピザ)、丼物 	<p>【食事の内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> 夜は()か ()が選べる 野菜の料理がついている ()がちょっと苦手 → 毎日()ばかり食べている <p>【食べたくなるもの】</p> <ul style="list-style-type: none"> ときどきファストフードも食べたくなる → ()を買って食べたりしている 	<p>【よく作るもの】</p> <ul style="list-style-type: none"> 前…自分の国の料理 最近…()も作っている。ネットで()を調べている <p>【作ってみたいもの】</p> <ul style="list-style-type: none"> ()の料理にも挑戦してみたい

(3) もういちど聞きましょう。自分の食事について、どう思っていますか。ア-ウから選びましょう。

Listen to the dialogs again. How do they feel about their own meals? Choose from ア-ウ.

- ア. 規則正しい食生活ができて、助かる
- イ. お金がかかるし、栄養が偏っているのが気になる
- ウ. 好きなものを食べられるのがいい

	① 06-08	② 06-09	③ 06-10
どう思っている?	イ		

(4) もういちど聞きましょう。毎日の食事で気をつけていることは何ですか。()にことばを書きましょう。

Listen to the dialogs again. What are they paying attention to in their daily meals? Fill in the blanks.

	①  06-08	②  06-09	③  06-10
気をつけていること	できるだけ(^{えいよう} 栄養の ^{かんが} バランスを考 ^{かんが} える) ようにしている あさ朝は(^{やさい} 野菜ジュース) の ^の を飲 ^の んでいる	食べすぎには ()なくちゃ おも ^{おも} と ^と 思 ^{おも} っている	つく ^{つく} 作り ^り すぎ ^{すぎ} て、 ()ない ^{ない} ように 気 ^き をつけている

(5) ことばを確認しましょう。そのあとで、(1)-(4)で聞いた内容を確認しながら、もういちど聞きましょう。  06-08 ~  06-10

Check the words, then listen again while confirming the content you heard in [1]-[4].

- ① ゆうはん ^{ゆうはん} dinner
- ② てや ^{てや} 照^てり焼^やきチキン teriyaki chicken (glazed grilled chicken) | や ^や ぎ ^ぎかな ^{かな} 焼^やき魚^{かな} grilled fish | けんこうてき ^{けんこうてき} 健康的^な (な) healthy
うらやましい ^{うらやましい} envious | つい ^{つい} without thinking
- ③ にほんしょく ^{にほんしょく} 日本食 Japanese food | にく ^{にく} じゃが ^{じゃが} 肉^{にく}じゃが^{じゃが} meat and potato stew | た ^た こ ^こ はん ^{はん} 炊^たき^こ込み^{はん}ご飯 Japanese seasoned rice



かたち ^{かたち} ちゅうもく ^{ちゅうもく} 形に注目

(1) 音声を聞いて、_____にことばを書きましょう。  06-11

Listen to the recording and fill in the blanks.

がいしょく ^{がいしょく} 外^{がい}食^{しょく}って、や^やっ^っぱ^ぱり^りお^お金^金が^がか^かか^かる_____。

ネット^{ネット}で^でい^いろ^ろい^いろ^ろレ^レシ^シピ^ピを^を調^調べ^べら^られる_____。

 みんなが知っていることについて確認するとき、どんな形を使っていましたか。 → ^{ぶんぽう}文法ノート ③
What expression was used to confirm something everyone knows?

(2) 形に注目して、①③の会話をもういちど聞きましょう。  06-08  06-10

Focus on the expressions used and listen to the dialogs ① and ③ again.

3 毎日の食事について、話す練習をしましょう。

Practice talking about daily meals.

まいにち しよくじ
毎日の食事は、どうしてるんですか？

まいにち しよくじ
1. 毎日の食事はどうしている？
How do you handle daily meals?

よる がいしよく おお しごと おそ
夜は外食が多いですね。あと、仕事で遅くなるときは、
デリバリーを頼んで家で食べたりします。

そうですか。

しょくせいかつ りゆう しよくじ ないよう
2. その食生活をしている理由、食事の内容、
よく食べるものなど
The reason for this diet, the detail of your meals, foods you often eat

じぶん つく しごと つか
自分で作りたいんですけど、仕事で疲れちゃって、
料理できないんです。

そうなんですか。

た ていしよく
よく食べるのは、定食とかラーメンとかですね。
デリバリーのときは、ピザとか丼物とかが多いです。

ふーん。

じぶん しよくじ おも
3. 自分の食事について、どう思っている？
How do you feel about your own meals?

がいしよく かね
でも、外食って、やっぱりお金がかかるじゃないですか。
それに、栄養が偏るから、ちょっと気になってます。

そうですね。

4. 気をつけていること
Things you pay attention to

だから、栄養のバランスも考えるようにしています。
朝は野菜ジュースを飲んでます。

そうですか。

(1) 構成に注目して、会話を聞きましょう。🔊 06-12

Listen to the dialog while focusing on the structure.

(2) シャドーイングしましょう。🔊 06-12

Shadow the dialog.

(3) 下の① - ③のメモを見ながら、ペアで練習しましょう。

Look at notes ①-③ below and practice in pairs.

①

まいにち しょくじ 毎日の食事は どうしている?	がいしょく 外食をしている デリバリーを頼んでいる
その食生活を している理由、 食事の内容、 よく食べるもの など	【その食生活をしている理由】 ・自分で作りたい → 仕事で疲れる → 料理できない 【よく食べるもの】 ・定食、ラーメン ・デリバリーのとき…ピザ、丼物
どう思っている?	かねがかかるし、栄養が偏っているのが気になる
気をつけて いること	できるだけ栄養のバランスを考えるようにしている 朝は野菜ジュースを飲んでいる

②

まいにち <small>まいにち</small> しょくじ <small>しょくじ</small> 毎日の食事は どうしている？	りょう <small>りょう</small> しょくどう <small>しょくどう</small> た <small>た</small> 寮の食堂で食べている
その <small>その</small> しょくせい <small>しょくせい</small> かつ <small>かつ</small> その食生活を している理由、 食事の内容、 よく食べるもの など	【食事の内容】 よる <small>よる</small> にく <small>にく</small> さかな <small>さかな</small> えら <small>えら</small> ・夜は肉か魚が選べる やさい <small>やさい</small> りょうり <small>りょうり</small> ・野菜の料理がついている さかな <small>さかな</small> にがて <small>にがて</small> まいにち <small>まいにち</small> にく <small>にく</small> た <small>た</small> ・魚がちょっと苦手 → 毎日肉ばかり食べている 【食べたくなるもの】 ・ときどきファストフードも食べたくなる → ハンバーガーを買って食べたりしている
どう <small>どう</small> おも <small>おも</small> どう思っている？	きそく <small>きそく</small> ただ <small>ただ</small> しょくせい <small>しょくせい</small> かつ <small>かつ</small> たす <small>たす</small> 規則正しい食生活ができて、助かる
き <small>き</small> 気をつけて いること	た <small>た</small> 食べ <small>食べ</small> すぎ <small>すぎ</small> には <small>には</small> ちゅうい <small>ちゅうい</small> し <small>し</small> な <small>な</small> く <small>く</small> ちゃ <small>ちゃ</small> と <small>と</small> おも <small>おも</small> 食べすぎには注意しなくちゃと思っている

③

まいにち <small>まいにち</small> しょくじ <small>しょくじ</small> 毎日の食事は どうしている？	じずい <small>じずい</small> 自炊している
その <small>その</small> しょくせい <small>しょくせい</small> かつ <small>かつ</small> その食生活を している理由、 食事の内容、 よく食べるもの など	【よく作るもの】 まえ <small>まえ</small> じぶん <small>じぶん</small> くに <small>くに</small> りょうり <small>りょうり</small> ・前…自分の国の料理 さいきん <small>さいきん</small> に <small>に</small> ほん <small>ほん</small> しょく <small>しょく</small> つく <small>つく</small> ・最近…日本食も作っている ネットでレシピを調べている 【作ってみたいもの】 ・ほかの国の料理にも挑戦してみたい
どう <small>どう</small> おも <small>おも</small> どう思っている？	す <small>す</small> た <small>た</small> 好きなものを食べられるのがいい
き <small>き</small> 気をつけて いること	つく <small>つく</small> 作りすぎて、むだにしないように気をつけている

ちょうかい
聴解スクリプト

1. 野菜、いつもどこで買っていますか？

① 06-01

A: 安倍さん、最近、野菜も肉も高いですよね。昨日、玉ねぎを買ったら高くてびっくりして。

B: 高いですよね。でも、「ヤオイチ」だったら、そんなに高くないですよ。

A: ヤオイチ？

B: 駅前にある安いスーパーです。

A: あっ、そういえばありますね。

B: 野菜と果物の種類が多くて、とにかく安いですよ。

A: そうですか。肉や魚はどうですか？

B: んー、いつもは普通だけど、安くなる日がありますよ。毎月 29 日は「肉の日」で肉が安くなるんです。お肉を買うなら、この日がおすすめ。

A: じゃあ、今度の 29 日に行ってみます。

② 06-02

A: 最近、仕事が忙しくて、毎日ご飯を作るのが面倒で……。

B: ご飯を作るの大変ですよ。私はよくお惣菜屋さんで買っています。「旬彩屋」、知っていますか？

A: 旬彩屋……はじめて、聞きました。

B: 昔からあるお惣菜屋さんです。和・洋・中いろいろな種類があるから飽きないし、おすすめですよ。

A: へー、いいですね。

B: 手作りおいしいし、よく行っています。

A: お店、どこにありますか？

B: ちょっと待ってくださいね。今、スマホで見せます。……ほら、ここです。

A: ありがとうございます。今日の帰りに行ってみます。

③ 06-03

A: 小久保さん、「Cプライス」って知ってますか？ 昨日、テレビで
やっていたんですけど……。

B: あー、業務用のスーパーですよ。よく行きますよ。

A: へー、やっぱり安いですか？

B: そうですね。一つ一つの量が多いから、その分安くて、いいですよ。

A: そうなんですか。

B: あと、冷凍食品がたくさんあるんです。餃子とかうどんとか、まとめて
買っておくと便利ですよ。

A: いいですね。

B: ほかに、レトルト食品とか飲み物もたくさんあるし、おすすめですよ。

A: じゃあ、今度、仕事が休みの日に行ってみようかな。

④ 06-04

A: 雨宮さん、野菜、いつもどこで買ってますか？

B: 野菜だと「こばとの里」が多いですね。

A: こばとの里って、道の駅でしたっけ？

B: そうそう。毎週日曜日に朝市をやって、いろいろな野菜が買えるんですよ。

A: へー。

B: 農家の人が直接売ってるから安いし、新鮮でおいしいですよ。

どうやって食べればいいのかわからないときは、農家の人に聞くと
おいしい食べ方を教えてくれるんです。

A: それはいいですね。

B: でも、朝市だから午前中に行かないと野菜が売り切れちゃうんです。

A: じゃあ、行くときは早起しなきゃいけないね。

3. 栄養のバランスも考えるようにしています

①  06-08

A: エドガーさん、今日、エンジさんといっしょにご飯を食べに行くんだけど、
いっしょにどう?

B: あ、いいですね。行きます。

A: エドガーさんは、いつも夕飯はどうしてるの?

B: 夜は外食が多いですね。あと、仕事で遅くなるときは、デリバリーを頼んで
家で食べたりします。

A: へー、そうなの。

B: はい。自分で作りたいんですけど、仕事で疲れちゃって、料理できないんです。

A: どんなものを食べてるの?

B: うーん、よく食べるのは、定食とかラーメンとかですね。デリバリーのときは、
ピザとか丼物とかが多いです。

A: ふーん。

B: でも、外食って、やっぱりお金がかかるじゃないですか。

それに、栄養が偏るから、ちょっと気になってます。

A: そうなんだ。

B: だから、できるだけ栄養のバランスも考えるようにしています。

朝は野菜ジュースを飲んでますよ。

A: うん、健康には気をつけなくちゃね。

② 06-09

A：リサさんって、会社の寮に住んでるんだよね。毎日のご飯は、寮で食べてるの？

B：はい。朝と夜は、ほとんど毎日、寮の食堂で食べてます。

A：そうなんだ。どんなご飯が出るの？

B：夜は肉か魚が選べるんです。肉は、照り焼きチキンとか、ハンバーグとか。魚は、焼き魚とかフライとか。それと、野菜の料理がついてます。

A：へー、健康的だね。うらやましい。

B：でも、私、魚がちょっと苦手なので、毎日、肉ばかり食べてますけど。

A：ははは。

B：あと、ときどきファストフードも食べたくなるんですよね。

そういうときは、ハンバーガーを買って食べたりしてます。

A：そういうときもあるよね。

B：はい。でも、寮の食事のおかげで、規則正しい食生活ができて、助かります。

A：ああ、いいねー。

B：おいしくて、ついたくさん食べちゃうから、食べすぎには注意しなくちゃとおもってます。

A：そっかー。

③ 06-10

A: レーさんって、一人暮らしですよね？ ご飯は、自分で作ってるんですか？

B: ええ。毎日、自炊してます。前は自分の国の料理を作ることが多かったですけど、最近は日本食も作ってるんですよ。

A: へー、そうなんですか。

B: ええ、私、料理が好きなんです。ネットでいろいろレシピを調べられるじゃないですか。それを見ながら作ってます。肉じゃがとか炊き込みご飯とか。

A: 肉じゃがですかー。

B: あと、日本食だけじゃなくて、ほかの国の料理にもいろいろ挑戦してみたいと思ってます。

A: すごいですねー。

B: いやいやいや。自炊って、自分の好きなものを食べられるのがいいですよ。

A: 毎日おいしいご飯が食べられて幸せですね。

B: ただ、1人だと、作る量が多くなっちゃうんですよ。作りすぎて、むだにしないように気をつけてます。

A: なるほど。

漢字のことば

1 読んで、意味を確認しましょう。

Read and check the meaning of the following kanji.

れいとうしょくひん 冷凍食品	冷凍食品	冷凍食品	えいよう 栄養	栄養	栄養
くだもの 果物	果物	果物	なべ 鍋	鍋	鍋
のうか 農家	農家	農家	ちょうみりょう 調味料	調味料	調味料
ちよくせつ 直接	直接	直接	しんせん 新鮮(な)	新鮮	新鮮
けんこう 健康	健康	健康	たの 頼む	頼む	頼む

2 _____の漢字に注意して読みましょう。

Read the following and pay careful attention to the kanji with _____.

- ① このスーパーには、冷凍食品がたくさんあります。
- ② 朝市では、新鮮な野菜や果物を、農家の人が直接売っています。
- ③ 健康のために、栄養のバランスをかんがえるようにしています。
- ④ 鍋に調味料を入れます。
- ⑤ ときどき、デリバリーを頼みます。

3 上の _____のことばを、キーボードやスマートフォンで入力しましょう。

Enter the words with _____ above using a keyboard or smartphone.

ぶんぽう
文法ノート

①

V-ておく

ぎょうざ か べんり
餃子とかうどんとか、まとめて買っておくと便利です。

It's convenient to buy things like *gyoza* and *udon* in large amounts in advance.

- This expression is used when doing something in advance for a certain purpose. In the example above, you can expect there's a purpose of using *gyoza* and *udon* later.

- It is used with volitional verbs that express things you can control with your own will.

(example) ○ ビールを冷やしておきます。(冷やす chill: volitional verb)
I'll chill the beer.

× ビールが冷えておきます。(冷える get chilled: non-volitional verb)

- It connects to the テ-form of verbs.

- In spoken language, 買っておく is sometimes pronounced as 買っとく, and 飲んでおく as 飲んどく.

• ある目的のために、あらかじめそうすることを言うときの言い方です。上の例文では、あとで餃子やうどんを使うという目的があることが想定できます。

• 自分の意志でコントロールできることを表す動詞(意志動詞)といっしょに使います。

(例) ○ ビールを冷やしておきます。(冷やす 意志動詞)

× ビールが冷えておきます。(冷える 無意志動詞)

• 動詞のテ形に接続します。

• 話し言葉では、「買っておく」は「買っとく」、「飲んでおく」は「飲んどく」のように発音されることがあります。

【例】 ▶ お弁当、注文しておきますね。

I'll order the lunch boxes in advance.

▶ 今日は午後から忙しくなるから、お昼、早めに食べておこう。

Since it'll get busy this afternoon, let's eat lunch early while we have time.

◆ Volitional verbs and non-volitional verbs 意志動詞・無意志動詞

Volitional verbs refer to things you can control with your own will.

Non-volitional verbs refer to things that happen naturally or express changes in state.

意志動詞は、自分の意志でコントロールできるものを指します。

無意志動詞は、自然に起こることや、状態の変化を表すものを指します。

volitional verbs

意志動詞

ひ 冷やす to chill
 あたた 温める to warm up
 や 焼く to bake
 つく 作る to make
 た 食べる to eat
 あら 洗う to wash
 かたづ 片付ける to tidy up

non-volitional verbs

無意志動詞

かわ 乾く to become dry
 わ 沸く to come to a boil
 できる to be ready
 くさ 腐る to become rotten
 こ 焦げる to be burnt
 と 溶ける to be melted
 かた 固まる to become hardened

2

Vがち

コンビニや外食に頼りがちな一人暮らし。

Tending to rely on convenience stores and eating out when living alone.

- This expression indicates high frequency of doing something or a tendency to do something. It is also used when you have a negative impression of that thing. As in the example above, saying コンビニや外食に頼りがち shows that the speaker views the frequent reliance on convenience stores and eating out as not very positive.
- It connects to the verb's マス-form without ます.

- そうする頻度が高いことや、そうする傾向にあること表す言い方です。また、そのことに対して良くない印象を持っているときに使います。上の例文のように「コンビニや外食に頼りがち」というと、コンビニや外食に頼る頻度が高いことについて、話し手があまりいいことではないと捉えていることがわかります。
- 動詞のマス形から「ます」を取った形に接続します。

【例】 ▶ 自炊してますけど、栄養が偏りがちです。
 I cook for myself, but my nutrition tends to be unbalanced.

▶ 忙しいときは、冷凍食品に頼りがちです。
 When I'm busy, I tend to rely on frozen foods.

③

S (plain-form ふつうけい 普通形) じゃないですか

がいしょく 外食かね って、やっぱりお金がかかるとは思いませんか。

Eating out does cost money, doesn't it?

- This expression is used to confirm something based on the assumption that many people probably know or think the same thing.
- じゃないですか is pronounced with falling intonation.
- It connects to the plain form. Nouns and ナ-adjectives become Nじゃないですか and ナA-じゃないですか.
- It is often used after bringing up a topic with って.
- 多くの人が知っているだろう、そう考えているだろうということを前提に、それを確認するときの言い方です。
- 「じゃないですか」は下降イントネーションで発音します。
- 普通形に接続します。名詞・ナ形容詞は、「Nじゃないですか」「ナA-じゃないですか」となります。
- 話題にしたいトピックを「って」で取り上げてから使うことが多いです。

れい 【例】 ▶ ラーメンたか って、カロリーが高いじゃないですか。
Ramen has a lot of calories, doesn't it?

▶ つきしま 月島ゆうめい って、もんじゃが有名じゃないですか。
Tsukishima is famous for monjayaki, isn't it?

▶ すして、せかいじゅう 世界中にんき で人気があるじゃないですか。
Sushi is popular all over the world, isn't it?

日本の生活
TIPS● ころあ
語呂合わせ Goro-awase

In Japan, *goro-awase* is often used to create meaningful words by reading numbers as Japanese sounds.

In the main text, there is an example where the number “29” can be read as “niku” (meat), so the 29th of every month is known as “Meat Day.”

日本では、数字を仮名に読み替えて意味のあることばを作る「語呂合わせ」がよく使われます。本文では、「29」が「にく」と読めることから、「毎月29日は肉の日」という例が出てきました。

▶ すうじ よ かた
数字の読み方 How to pronounce numbers

Numbers can be read as kana sounds using readings like “*ichi, ni, san...*” and “*hi, fu, mi...*”, as shown below.

数字は、「いち、に、さん…」の読み方と「ひ、ふ、み…」の読み方などを使って、次のような仮名に読み替えられます。

1	いち、い、ひと、ひ	<i>ichi, i, hito, hi</i>
2	に、ふた、ふ、じ、つ (ツー two から)	<i>ni, futa, fu, ji, tsu</i> (from the English “two”)
3	さん、さ、み	<i>san, sa, mi</i>
4	よん、よ、し	<i>yon, yo, shi</i>
5	ご、こ、いつ	<i>go, ko, itsu</i>
6	ろく、ろ、む	<i>roku, ro, mu</i>
7	なな、な、しち	<i>nana, na, shichi</i>
8	はち、は、ば、ぱ、や	<i>hachi, ha, ba, pa, ya</i>
9	きゅう、く	<i>kyuu, ku</i>
0	れい、れ、まる、お (〇 から)、 わ (輪から)	<i>rei, re, maru, o</i> (from the letter “0”), <i>wa</i> (from the Japanese word 輪 for “ring”)

▶ ころあ れい
語呂合わせの例 Examples of goro-awase

Goro-awase is used in many everyday situations. Examples include:

◆ Commemorative days

November 22 = いい夫婦 (ふうふう) の日 (Good Couple Day)

June 9 = ロックの日 (Rock Day)

August 31 = 野菜 (やさい) の日 (Vegetable Day), etc.

◆ Phone numbers

4126 = よい風呂 (ぶろ) (“good bath”—used by hot spring hotels)

6480 = 虫歯 (むしば) ゼロ (“zero cavities”—used by dental clinics, etc.)

◆ Memorizing historical years

794—When the capital moved to Kyoto (start of Heian period)
= 鳴くよ (ななくよ) うぐいす 平安京 (Sing, nightingale, Heian capital)

1868—The Meiji Restoration

= ひとつ、やろうや、明治維新 (Come on, let's do the Meiji Restoration)

1789—The French Revolution

= 非難 (ひなん) 爆発 (ばくはつ)、フランス革命 (Criticism explodes, French Revolution), etc.



◆ Memorizing other numbers

$\sqrt{2} = 1.41421356 =$ 一夜 (ひとよ) 一夜 (ひとよ) に人 (ひと) 見ごろ (みごろ) (Night after night, a person grows more and more beautiful), etc.

In addition, people use phrases like 5963 ごうろくさん (Thanks for your hard work) or 4649 よろしく (Nice to meet you) for PIN numbers or car license plate numbers.

If you have any numbers you want to memorize, creating Japanese *goro-awase* may be helpful.

語呂合わせは、日常のいろいろな場面で使われます。例えば以下のようなものがあります。

◆ 記念日

11月22日=いい夫婦 (ふうふう) の日

6月9日=ロックの日

8月31日=野菜 (やさい) の日 など

◆ 電話番号

4126 = よい風呂 (ふろ) : 温泉ホテルの電話番号

6480 = 虫歯 (むしば) ゼロ : 歯医者 of 電話番号 など

◆ 歴史年号の暗記

794年に都が京都に移る (平安時代の始まり) = 「鳴くよ (ななくよ)、うぐいす、平安京」

1868年明治維新 = 「ひとつ、やろうや、明治維新」

1789年フランス革命 = 「非難 (ひなん) 爆発 (ばくはつ)、フランス革命」 など

◆ その他の数字の暗記: $\sqrt{2} = 1.41421356 =$ 「一夜 (ひとよ) 一夜 (ひとよ) に人 (ひと) 見ごろ (みごろ)」 など

このほか、「5963 (ごうろくさん)」 「4649 (よろしく)」などを、暗証番号や車のナンバーに使ったりします。

もし覚えたい数字があれば、日本語での語呂合わせを考えてみると、役に立つかもしれません。

ぎょうむよう 業務用のスーパー Wholesale supermarkets

In Japan recently, “wholesale supermarkets” have been shown on TV and online, and more people are starting to use them. These supermarkets sell food for restaurants and izakaya, but regular people can also shop there.

Items are sold in larger amounts and are cheaper than at regular supermarkets. For example, frozen foods like fried chicken and gyoza are sold by the kilogram, and 2-liter drinks are sold by the case. There are many products that can be stored for a long time, such as frozen foods, seasonings, dried foods, and canned foods. You can also find many international foods and seasonings.

When you want to spend less money on food or look for foods from your country, you may try visiting one. You might find something new.



日本では近年、「業務用スーパー」がテレビやネットでよく紹介され、使う人が増えています。業務用のスーパーは、レストランや居酒屋などの飲食店で使うための食材を売っているスーパーですが、一般の人でも買い物をするすることができます。



業務用スーパーでは、普通のスーパーに比べて、1つの商品の量が多く、値段が安いのが特徴です。唐揚げやギョウザなどの冷凍食品がkg単位で売られていたり、2Lサイズの飲み物が箱で売られていたりします。冷凍食品や調味料、乾物、缶詰など、長く保存できる商品が多いです。また、海外の食材や調味料もたくさん売られています。

食費を安くおさえたいときや、自分の国の食材を探したいときなどに、いちど行ってみると、何か新しい発見があるかもしれません。



【画像提供元】業務用食品スーパーアマカ

➔ ● 日本のいろいろな店 Types of Japanese store

入門： 第15課 (Lesson 15)

● 出前・デリバリー Food delivery

Demae means ordering food from a restaurant to your home. This has been common in Japan for many years. In the past, people called restaurants like soba or sushi shops, and someone from the restaurant brought the food to their homes by motorcycle. Even now, some restaurants still do this traditional food delivery. They usually use real dishes instead of disposable ones, and the restaurant comes back later to collect them. After eating, you should wash the dishes and put them at your entrance.

These days, delivery services like Uber Eats and Demae-kan are popular, especially in cities. With these services, the restaurant makes the food, and a separate delivery worker brings it to your home. You can order using smartphone apps or websites and choose from many different restaurants. You can order hamburgers and pizza, but also many other foods such as bento, sushi, rice bowls, curry, and ramen. Most family restaurants also have delivery services.

However, delivery costs extra money, so it is more expensive than eating at restaurants.

Even so, food delivery is very convenient when you're busy, don't want to go outside, or have friends at your house.



【画像提供元】本田技研工業株式会社



飲食店に注文して、食べ物を家まで届けてもらう「出前」は、日本では昔から一般的でした。昔は、そば屋や寿司屋などに電話をしたら、店の人が、バイクなどで料理を家まで届けてくれました。今でも、そうした昔ながらの出前を行っている店もあります。このような場合、食器は使い捨てではなく、後から回収されることが普通なので、食べ終わったら洗って玄関前に出しておきます。

最近では、「Uber Eats」や「出前館」などのデリバリーサービスが、特に都市部で人気です。これらのサービスでは、料理を作る店と、それを運ぶ配達員が、別の人になっています。スマホのアプリやウェブサイトですべて注文ができ、いろいろな店から選ぶことができます。ハンバーガーやピザはも

ちろん、弁当、寿司、丼物、カレー、ラーメンなど、さまざまなメニューがあります。ファミリーレストランも、たいがいデリバリーサービスに対応しています。

ただし、配達のための手数料やサービス料が加わるため、店で食べるよりも高い値段設定になっています。

出前・デリバリーは、忙しいとき、外に出たくないとき、家に友だちを呼んだときなどに、とても便利です。

