

だい
第 12 課

べんとう
お弁当、おいしそうですね



にほんの食べ物を食べたことがありますか？ どうでしたか？
你是否吃过日本食物？觉得怎么样？



1. から 辛そうな料理ですね

Can-do 39

たものみみめかんいんしょうい
食べ物を見て、見た目から感じた印象を言うことができる。
在看到食物时，能说出通过其外观获得的印象。

1 ことばの準備
预习词汇

あじ
【味】

a. 甘い



b. 辛い



c. すっぱい



d. しょっぱい



e. 苦い



f. 味がこい



g. 味がうすい



h. おいしい



i. まずい



(1) 絵を見ながら聞きましょう。🔊 12-01

边看图边听录音。

(2) 聞いて言いましょう。🔊 12-01

请听后复述。

(3) 聞いて、a-i から選びましょう。🔊 12-02

听录音，并从 a-i 中选择。

第12課 お弁当、おいしそうですね

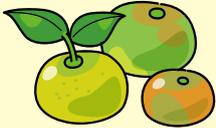
2 ^{かいわ} ^き 会話を聞きましょう。

请听对话。

▶ ^{しょくば} ^{ひるやす} 職場の昼休みに、^{ひと} ^も ^き ^た ^{もの} ^み ^{はな} ほかの人が持って来た食べ物を見て話しています。
单位午休时，正在和同事聊他带来的食物。

(1) ^{あじ} ^い 味について言うとき、^{つか} どんなことばを使っていますか。1 の a-i から ^{えら} 選びましょう。

谈到味道时，使用了哪些词汇？请从 1 的 a-i 中选择。

<p>① ^{べんとう} お弁当  12-03</p> 	<p>② カレー  12-04</p> 	<p>③ チョコレートバナラ クリームラテ  12-05</p> 	<p>④ みかん  12-06</p> 

(2) ^{かくにん} ことばを確認して、もういちど聞きましょう。  12-03 ~  12-06

确认词汇后，再听一遍。

^{にわ} 庭 院子 | とれる 收获



かたち ちゅうもく
形に注目

(1) 音声おんせいを聞いて、き _____ にことばかを書きましょう。🔊 12-07
听录音，在 _____ 上填写词汇。

A：そのお弁当べんとう、おいし _____ ですね。

B：あ、これですか？ _____ ですよ。

A：それ、辛から _____ 料理りょうりですね。

B：私わたしの国くにのカレーです。あまり _____ ですよ。

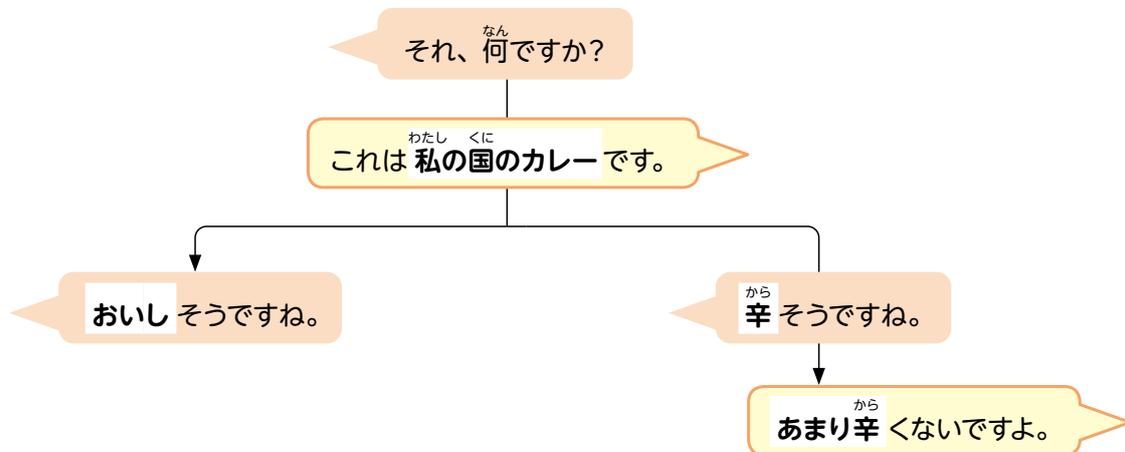
へー、甘あま _____ ですね。

まだ、ちょっとすっぱ _____ ですね。

❗ み め いんしょう い 見た目の印象を言うとき、かたち つか どんな形を使っていましたか。 ➡ ぶんぽう 文法ノート ① ②
谈到给人的印象时，用的是什么形？

(2) 形かたちに注目ちゅうもくして、会話かいわをもういちど聞きましよう。🔊 12-03 ~ 🔊 12-06
再听一遍对话，注意句中所用的形。

3 た 物 の いんしょう はな
食べ物の印象を話しましょう。
 说说对某种食物的印象吧。



(1) かいわ き 会話を聞きましょう。 🔊 12-08 🔊 12-09
 请听对话。

(2) シャドーイングしましょう。 🔊 12-08 🔊 12-09
 请跟读。

(3) **2** かいわ ないよう れんしゅう の会話の内容で、練習しましょう。
 使用 **2** 中的对话内容，进行练习。

(4) ロールプレイをしましょう。
しょくじ みんなで食事をしています。おたが互いの料理りょうりについて話はなしましょう。
 进行角色扮演。大家正在吃饭。说说彼此的菜肴吧。



2. あま 甘くておいしいですね

Can-do
40

食べ物をすすめられたとき、食べて感想を言うことができる。
其他人推荐某种食物后，能说出品尝后的感想。

1 かいわ き 会話を聞きましょう。

请听对话。

▶ よにん ひとが、ほかの人といっしょにご飯を食べています。

4个人正在和其他人一起吃饭。

(1) ① - ④を食べた人は、それについてどう言っていますか。メモしましょう。

吃了① - ④的人，做出了怎样的评价？记录下来。

	① 12-10	② 12-11	③ 12-12	④ 12-13
	たまごや 卵焼き	この お好み焼き	うめぼし 梅干し	すき焼き なま たまご 生の卵
どう?				

(2) もういちど聞きましょう。

さらにすすめられたとき、どうしましたか。食べるときは○、食べないときは×を書きましょう。

再听一遍。当被劝说再多吃一点时，他们是如何做的？要吃的打○，不吃的打×。

	① 12-10	② 12-11	③ 12-12	④ 12-13
	たまごや 卵焼き	この お好み焼き	うめぼし 梅干し	すき焼き
食べた?			—	

(3) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。 12-10 ~ 12-13

确认词汇后，再听一遍。

もう1つ 再来一个 | お腹がいっぱい 吃饱了 | どんどん 再多些


 かたち ちゅうもく
形に注目

(1) 音声^{おんせい}を聞いて、^き_____にことば^かを書きましょう。🔊 12-14
 听录音，在 _____ 上填写词汇。

たまごや
 (卵焼き) _____ おいしいですね。

うめぼ
 (梅干し) _____、ちょっと^{にがて}苦手です。

よかったら、この^{たまごや}卵焼き、^た食べて_____。

^{うめぼ}梅干し、^た食べて_____？

_____ どうですか？

_____ ^た食べる？

じゃあ、もう^{ひと}1つ_____。

_____ ですよ。もうお腹が_____ ですよ。

! ^{かんそう}感想を言うとき、^{かたち}どんな形^{つか}を使っていましたか。 ➡ ^{ぶんぽう}文法ノート ③
 谈到感想时，用的是哪种形？

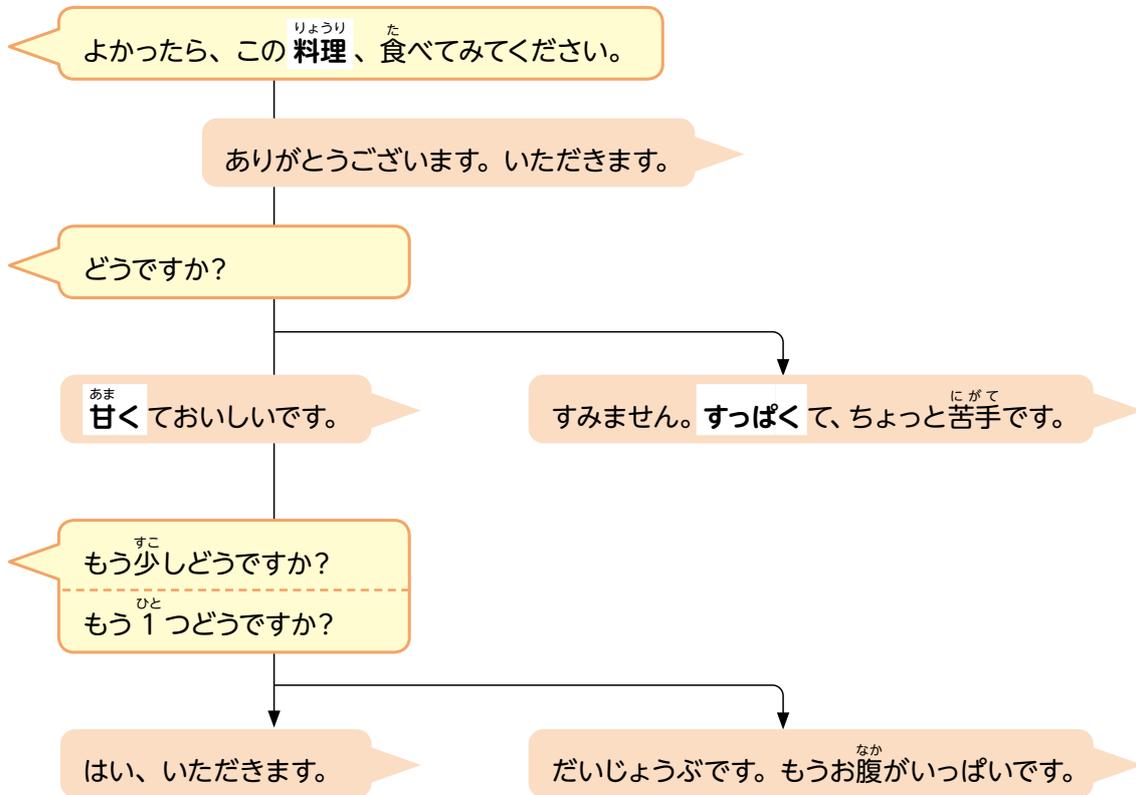
! ^た食物^{もの}をすすめるとき、^いどう言っていましたか。 ➡ ^{ぶんぽう}文法ノート ④
 在推荐某种食物时，使用了怎样的表达？

! ^うすすめ^{ことわ}を受けるとき/断るとき、^いどう言っていましたか。
 接受/拒绝别人的推荐时，使用了怎样的表达？

(2) ^{かたち}形^{ちゅうもく}に注目して、^{かいわ}会話をもういちど^き聞きましょう。🔊 12-10 ~ 🔊 12-13
 再听一遍对话，注意句中所用的形。

2 た 物 の かんそう を 言 い ま し ょ う 。

说说对某种食物的感想吧。



- (1) 会話を聞きましょう。 12-15 12-16 12-17

请听对话。

- (2) シャドーイングしましょう。 12-15 12-16 12-17

请跟读。

- (3) ロールプレイをしましょう。

2人でいっしょに食事をしています。1人が食べ物をすすめましょう。もう1人は、食べた感想を言いましょう。食べ物は、お互いが知っているものにしましょう。

进行角色扮演。

2个人正在一起吃饭。一个人推荐食物。另一个人在吃过后说说感想吧。请推荐两个人都知道的食物。



3. たまご りょうり 卵の料理です

Can-do
41

りょうり 料理について、あじ 味や材料などをしつもん 質問したり、しつもん 質問にこた 答えたりすることができる。
能就菜肴的味道、材料等进行提问或做出回答

1 かいわ き 会話を聞きましょう。

请听对话。

- ▶ もり 森さんとランさんが、わしょく 和食のしょくじ レストランでしゅくじ 食事をしています。
森和小兰正在一家日式餐厅吃饭。



(1) はじめに、み スクリプトを見ないでかいわ き 会話を聞きましょう。🔊 12-18

「ちawanむ 茶碗蒸し」はどんなりょうり 料理ですか。どんなあじ 味ですか。

先只听对话，不要看课文。“茶碗蒸し”是一道什么样的菜肴？是什么味道？

どんなりょうり 料理？	() のりょうり 料理 () に似ている
どんなあじ 味？	

(2) スクリプトを見ながら聞きましょう。🔊 12-18

「茶碗蒸し」の材料は何ですか。

边看课文边听对话。“茶碗蒸し”的材料是什么？

ざいりょう
材料

ラン：これは何ですか？

もり 森：茶碗蒸し。卵の料理です。

プリンに似てますが、甘くなくて、おいしいですよ。

だしを使います。

ラン：だし？

もり 森：えーと、まあ、日本のスープかな。

ラン：へー。中に何が入ってますか？

もり 森：鶏肉とか、エビとか、きのこが入ってます。

ときどき、銀杏も入れますよ。

ラン：わあ、いいにおい。いただきます。

もり 森：味は、うすくないですか？

ラン：おいしいです。

もり 森：よかった。



プリン 布丁 | スープ 汤 | きのこ 蘑菇 | ぎんなん 銀杏 | 白果 | 入れる 放

いいにおい 味道香


 かたち ちゅうもく
形に注目

(1) 音声おんせいを聞いて、き_____にことばかを書きましょう。🔊 12-19
 听录音，在_____上填写词汇。

プリンに似にてますけど、甘あま_____、おいしいですよ。

とりにくとりとか、エビとか、きのこきのことかが_____。

ときどき、ぎんなんぎんなんも_____よ。

A: 味あじは、うす_____?

B: おいしいです。

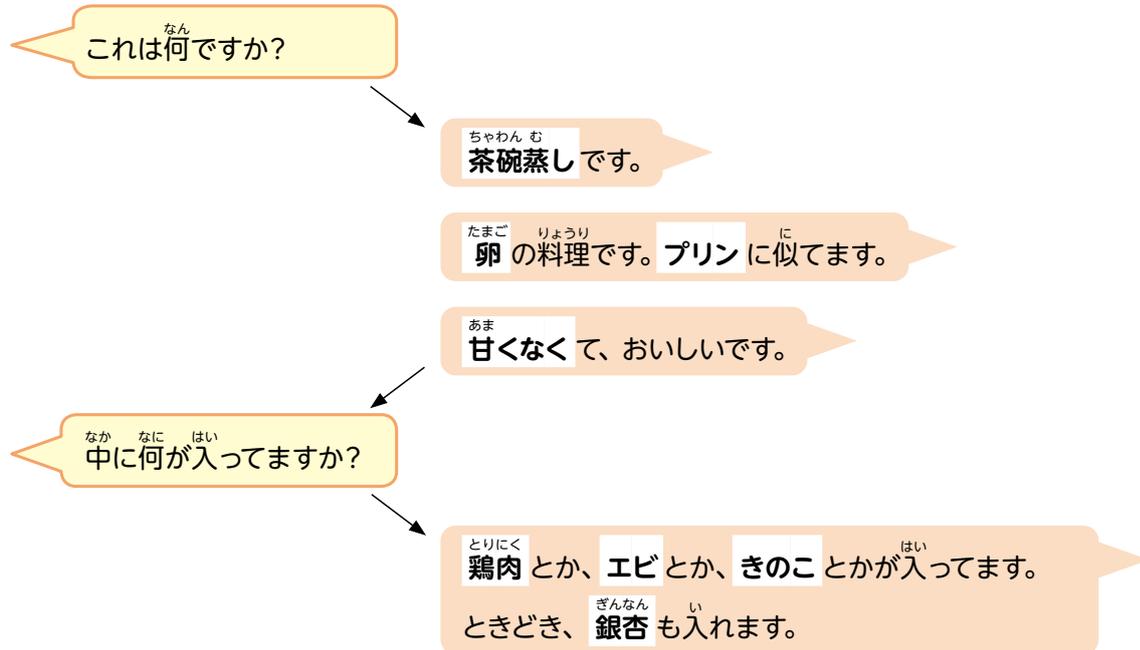
❗ あじ せつめい ひょうげん つか
 味を説明するとき、どんな表現を使っていましたか。➡ 文法ノート ③
 在说明味道时，使用了怎样的表达？

❗ ざいりょう せつめい い
 材料を説明するとき、どう言っていましたか。➡ 文法ノート ⑤
 在说明材料时，使用了怎样的表达？

❗ あじ き も しつもん おも
 「味は、うすくないですか？」は、どんな気持ちで質問していると思いますか。➡ 文法ノート ⑥
 你觉得在问“味は、うすくないですか？”这个问题时，提问者是什么心情？

(2) 形かたちに注目ちゅうもくして、会話かいわをもういちど聞ききましょう。🔊 12-18
 再听一遍对话，注意句中所用的形。

2 りょうり あじ ざいりょう はな
料理の味や材料について話しましょう。
说说菜肴的味道和材料吧。



(1) かいわ き
会話を聞きましょう。🔊 12-20
请听对话。

(2) シャドーイングしましょう。🔊 12-20
请跟读。

(3) うえ れい み ちやわん む れい れんしゅう
上の例を見ないで、「茶碗蒸し」の例で練習しましょう。
不看上面的例文，以“茶碗蒸し”为例进行练习。

(4) じぶん くに りょうり はな い にほんご しら
自分の国の料理について話しましょう。言いたいことが日本語でわからないときは、調べましょう。
说说自己国家的菜肴吧。不知道想说的词汇用日语如何表达时，查查看吧。



4. カップ焼きそばの作り方

Can-do 42

インスタント食品などの作り方の説明を読んで、手順を理解することができる。
在阅读方便食品等的制作方法说明书后，能理解制作流程。

1 インスタント食品の作り方を読みましょう。

请阅读以下方便食品的制作方法。

▶ カップ焼きそばの作り方を読んでいます。

你正在看方便炒面的制作方法。

(1) 作り方は、どこに書いてありますか。印をつけましょう。

制作方法是写在哪儿的？请做出标记。

王道 ソース焼きそば

調理方法

- ①フタをはがし、ソース、かやく、ふりかけを取り出します。
- ②かやくをめんの上にあけ、熱湯を内側の線まで注ぎ、フタをします。
- ③3分待ちます。
- ④湯切り口からお湯をすてます。
- ⑤ソースをかけて、よく混ぜます。
- ⑥ふりかけをかけて、できあがり。

栄養成分表示 1食 (1)

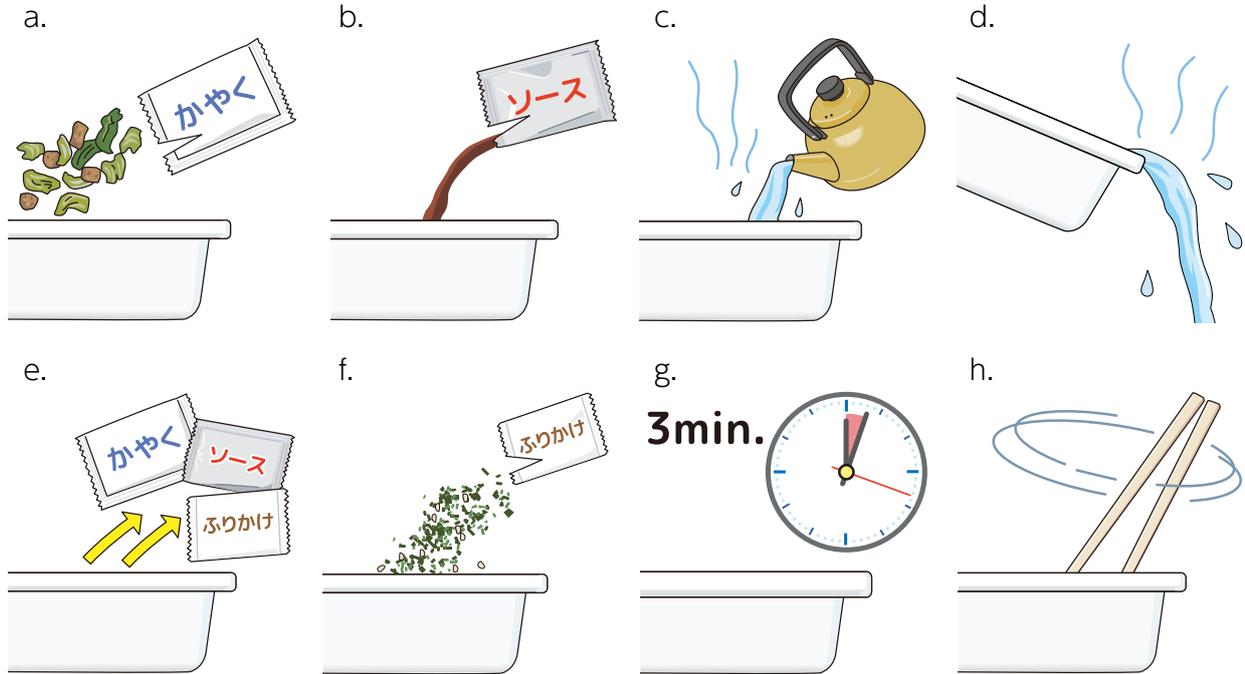
熱量：512kcal
たんぱく質：9.1g
脂質：25.7g
炭水化物：62.5g
食塩相当量：3.7g

名称：即席カップめん／原材料名／油揚げめん（小麦粉、植物油脂、食塩、しょうゆ、香辛料）、ソース（糖類、たん白加水分解物、ポークエキス、植物油脂）、かやく（キベツ、味付け鶏ひき肉、ごま、香辛料、アオサ）、ふりかけ（青のり）、カラメル色素、調味料（アミノ酸等）、酸味料、炭酸 Ca、乳化剤、かんすい、香料、酸化



(2) つく かた よ 作り方を^よ読んで、a-h を^{じゅんばん}順番に並べ^{なら}ましょう。

阅读制作方法，并为 a-h 排序。



1	2	3	4	5	6	7	8

大切なことば

ちょうりほうほう 調理方法 | 煮調方法 | フタ 锅盖 | と だ 取り出す 取出 | めん 面 | ねっとう 熱湯 开水

そそ 注ぐ 倒入 | お湯 热水 | す 捨てる 扔掉 | かける 浇 | ま 混ぜる 搅拌

ちょうかい
聴解スクリプト1. 辛^{から}そうな料理^{りょうり}ですね

① 12-03

A : そのお弁当^{べんとう}、おいしそうですね。B : あ、これですか？ おいしいですよ。駅^{えき}前のコンビニ^かで買いました。A : へー。じゃ、今^{こんど}度^か、買^かってみます。

② 12-04

A : わー、それ、辛^{から}そうな料理^{りょうり}ですね。B : これですか？ 私^{わたし}の国^{くに}のカレーです。あまり辛^{から}くないですよ。

A : そうなんですか。

③ 12-05

A : それ、何^{なん}ですか？

B : これ？ これは、チョコレートバナラクリームラテ。

A : へー、甘^{あま}そうですね。

④ 12-06

A : みかん、1^{ひと}つどう？ うち^{にわ}の庭^{にわ}でとれたのよ。

B : じゃあ、いただきます。でも、まだ、ちょっとすっぱそうですね。

A : そんなことないわよ。甘^{あま}いわよ。B : あ、本^{ほん}当^{とう}だ。甘^{あま}い。

2. ^{あま}甘くておいしいですね①  12-10A : よかったら、この^{たまご}卵焼き、^た食べてみてください。B : ありがとうございます。……あ、^{あま}甘くておいしいですね。A : もう^{ひと}1つどうですか？B : じゃあ、もう^{ひと}1ついただきます。②  12-11A : お好^{この}み焼き、どう？ おいしい？B : はい、おいしいです。^{わたし}私の^{くに}国の^にパインセオに似ています。A : もう^{すこ}少し^た食べる？B : あ、だいじょうぶです。もう^{なか}お腹がいっぱいです。③  12-12A : それ、何^{なん}ですか？B : これ？ ^{うめ}梅干し。^た食べてみる？

A : はい。

B : どう？

A : う、……すみません。すっぱくて、ちょっと^{にが}苦手です。

B : あ、そう。

④  12-13A : すき^す焼き、おいしいですね。B : よかった。ど^たんどん食べてください。

A : はい。

B : ^{たまご}卵は^{つか}使わないんですか？A : あ、^{なま}生の^{たまご}卵はちょっとだめです。すみません。

漢字のことば

1 よんで、意味を確認しましょう。
读单词，并确认意思。

たまご 卵	卵	卵	あじ 味	味	味
りょうり 料理	料理	料理	あま 甘い	甘い	甘い
ゆ お湯	お湯	お湯	から 辛い	辛い	辛い
ちょうり ほうほう 調理方法	調理方法	調理方法	にがて 苦手(な)	苦手	苦手
すこ 少し	少し	少し			

2 _____ の漢字に注意して読みましょう。
读下面的句子并注意横线上的汉字。

- ① 調理方法はここを見てください。
- ② お湯はここまで入れてください。
- ③ この料理は、卵を使っています。
- ④ 甘いものは苦手です。
- ⑤ A：味はどうですか？
B：ちょっと辛いですね。でも、おいしいです。
- ⑥ お好み焼き、もう少し食べる？

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。
用电脑或手机输入上方 _____ 的词汇。

ぶんぼう
文法ノート

①

ナA-	そうです
イA-	

そのお弁当^{べんとう}、おいしそうですね。
那个盒饭，看起来很好吃。

- 表示从外观上通过直觉做出的判断。在本课中，使用这一句型表示某种菜肴或食物在外表上“おいしそう（看起来好吃）”“辛そう（看起来辣）”等关于味道的评价。在以下例句中，看到还有些发绿的桔子，说“すっぱそう（看起来酸）”，但因为并没有实际尝过，所以不知道是不是真的酸。
- い形容词去掉“い”，な形容词去掉“な”，然后接“～そうです”。在本课中，只出现了与い形容词搭配的例子，但实际上也可以搭配な形容词使用，如“元気そうです（看起来很精神）”“大変そうです（看起来很辛苦）”。
- 見た目からの、直感的な判断を表します。この課では、料理や食べ物について、見た目から「おいしそう」「辛そう」など味についてコメントするときに使っています。下の例では、まだ少し青いみかんを見て「すっぱそう」と言っていますが、実際に食べないとすっぱいかどうかはわかりません。
- イ形容詞の場合は「い」をとって、ナ形容詞の場合は「な」をとって「～そうです」に接続します。この課ではイ形容詞に接続する例だけを取り上げますが、「元気そうです」「大変そうです」のようにナ形容詞にも接続します。

【例】 ▶ A：みかん、ちょっとすっぱそうですね。
桔子，看起来还有点酸啊。
B：そんなことないわよ。甘いわよ。^{あま}
不会呀。很甜的。

②

ナA-	そうなN
イA-	

それ、辛^{から}そう^{りょうり}な料理^{りょうり}ですね。
那是道看起来很辣的菜。

- “～そうです”也可以用来修饰名词。这时，则变成“～そうなN”。“それ、辛そうな料理ですね（那道看起来很辣的菜）”也可以说成“その料理、辛そうですね（那道菜，看起来很辣）”。
- 「～そうです」は、名詞を修飾することもできます。そのときは、「～そうなN」となります。「それ、辛そうな料理ですね。」は、「その料理、辛そうですね。」と言うこともできます。

【例】 ▶ おい^{おい}しそう^いなケーキ^{ケーキ}ですね。
蛋糕看起来很好吃呢。

3

イA-くて、～
イA-くなくて、～

この^{たまごや}卵焼き、^{あま}甘くて、おいしいですね。
这个厚蛋烧甜甜的，很好吃啊。

茶碗蒸し、^{あま}甘くなくて、おいしいですよ。
茶碗蒸不甜，很好吃。

- 在第5课中，我们学习了2个或以上形容词并列时，可以使用い形容词的“～くて”形式。其实，“～くて、～”不仅可以表示单纯的并列，也可以表示前面的形容词是后面半句的理由。在例句中，就是将“甘い(甜)”作为“卵焼きがおいしい(厚蛋烧好吃)”的理由。
- 表否定时，使用“～なくて”。在例句中，就是将“甘くない(不甜)”作为“茶碗蒸しがおいしい(茶碗蒸好吃)”的理由。
- 第5課では、2つ以上の形容詞を並べるときに、い形容詞の場合は「～くて」の形を使うことを勉強しました。「～くて、～」は、単純な並列だけではなく、前の形容詞が、後ろにくる文の理由を表すことができます。ここでは、「卵焼きがおいしい」理由として、「甘い」ことを挙げています。
- 否定の場合は、「～なくて」となります。ここでは、「茶碗蒸しがおいしい」という理由に、「甘くない」ことを挙げています。

[例] ^{れい} ▶ ^{うめぼ}梅干しはすっぱくて、^{にがて}苦手です。
腌梅子很酸，我不喜欢。

▶ この^{りょうり}料理は^{から}辛くなくて、^こ子ども^たも食べることができます。
这道菜不辣，小朋友也可以吃。

4

V-てみます

よかったら、この^{たまごや}卵焼き、^た食べてみてください。
不介意的话，请尝一尝这个厚蛋烧。

- “V-てみます (V-てみる)”是在表达想要通过尝试之前从未试过的事物，以了解到底其是什么时使用的表达方式。在例句中，向别人推荐食物时，使用了“V-てみてください”的形式。
- 在第10课中，我们学习了第一次做什么事或者想要尝试新事物时，通过传达自己的意愿并与对方商量的表达方式“V-てみたいんですが…”。
- 除此之外，“V-てみます”这一句型，还包括“行ってみませんか?(你想去……吗?)”“行ってみる?(你想去……吗?)”“行ってみたい(我想去)”“行ってみます(我会去)”等表达方式。
- 「V-てみます (V-てみる)」は、はじめてのことやものについて、どんなものか知るために、試してみるときに使う言い方です。ここでは、「V-てみてください」の形で、食べ物をすすめるときに使っています。
- 第10課では、はじめてのことや新しいことを試したいときに、その希望を伝えて相談する言い方「V-てみたいんですが…」を勉強しました。
- ほかに、「V-てみます」を使った表現には、「行ってみませんか?」「行ってみる?」「行ってみたい」「行ってみます」などの言い方があります。

【例】 ▶ A: 梅干し、食べてみる?
要尝尝腌梅子吗?

B: はい。いただきます。
好的。那我就不客气了。

▶ 今度、おすしを作ってみます。
下次，我要试试做寿司。

5

自動詞和他動詞 自動詞・他動詞

鶏肉とか、エビとか、きのこなどが入っています。
里面有鸡肉、虾和蘑菇等。

ときどき、銀杏も入れますよ。
有时也会放白果。

- 動詞分为自動詞和他動詞。他動詞表示人有意识地进行某一行为，如“ご飯を食べる(吃饭)”“ドアを閉める(关门)”等。与之相对的，自動詞则主要将焦点放在发生的事情上，而非谁进行了某一行为，如“雨が降る(下雨)”“ドアが閉まる(门关上)”等。
- 在例句中，可以看到自動詞和他動詞成对出现的示例。“入る(有，包含)”为自動詞，“入れる(放入)”为他動詞。
- “自動詞的形+います”表示状态。“～が入っています”用于客观说明菜肴中都包含了哪些食材。与之相对的，“～を入れます”则表示按照主观意愿放入。
- 動詞には、自動詞と他動詞の区別があります。他動詞は、「ご飯を食べる」「ドアを閉める」のように、人が意図的にその行為をすることを表します。それに対して、自動詞は、「雨が降る」「ドアが閉まる」のように、だれがその行為をしたかではなく、出来事に焦点を当てて言うときに使います。
- ここでは、自動詞と他動詞が対になっている例を取り上げます。「入る」が自動詞、「入れる」が他動詞です。
- 「自動詞のテ形+います」は状態を表します。「～が入っています」は、料理にどんな具材が入っているかを客観的に説明するときに使われます。それに対して、「～を入れます」は、そうしようとして入れることを表します。

【例】 ▶ すき焼きには牛肉、豆腐、ねぎが入っています。
寿喜烧里面有牛肉、豆腐和葱。

ときどき、しいたけを入れます。
有时也会放香菇。

▶ A: 肉が焼けましたよ。食べてください。
肉烤好了哟。请吃吧。

B: いただきます。
那我不客气了。

A: 次は何を焼きますか?
接着烤什么呢?

◆ 自动词和他动词 自動詞・他動詞

自动词 自動詞	他动词 他動詞
はいる 有, 包含	入れる 放
焼ける 烤好	焼く 烤
煮える 煮好	煮る 煮

自动词是“N が V”，他动词是“(人が) N を V”。

自動詞は「Nが V」、他動詞は「(人が) Nを V」になります。

⑥ イA- くないですか？

あじ
味は、うすくないですか？

味道是不是有点淡？

- 这是在对自己担心的事进行确认时使用的表达方式。在例句中，使用这个句型对味道进行了提问。因为担心日本菜对于吃不惯的人来说，会觉得味道淡，所以进行了提问。
- 除此之外，还有“難しくないですか？(会不会有点难?)”“寒くないですか？(会不会有点冷?)”等表达方式。
- 心配なことについて、だいじょうぶかどうかを確認するときの言い方です。ここでは、味について質問するときに使っています。日本料理は、食べ慣れていない人にとっては味がうすいと思われることがあるので、心配して、このように質問しています。
- ほかに、「難しくないですか?」「寒くないですか?」などの言い方があります。

【例】 ▶ A: わさび、^{から}辛くないですか？
芥末，会不会有点辣？

B: だいじょうぶです。わさび、^{だいす}大好きですから。
不会。我很喜欢芥末。

日本の生活
TIPS● ^{べんとう}お弁当 盒饭

盒饭可以在便利店、超市或者卖盒饭的店铺中买到，有的人也会在家做好然后带到公司去。盒饭中受欢迎的菜有厚蛋烧、炸鸡块、汉堡包、土豆沙拉等等。日本的盒饭不仅味道好，也很重视外观，考虑到色彩的平衡，会放红色的西红柿、黄色的厚蛋烧、绿色的蔬菜、白色的米饭、黑色的海苔或芝麻等等。此外，为了让配菜看上去多彩可爱，还会销售各种各样的“盒饭工具”。

お弁当はコンビニやスーパー、お弁当屋さんなどで買うこともできますし、家で作って会社に持って行く人もいます。お弁当の人気のおかずは、卵焼き、からあげ、ハンバーグ、ポテトサラダなどです。日本のお弁当は、味だけでなく、見た目も重視することが多く、赤いトマト、黄色い卵焼き、緑の野菜、白いご飯、黒いのりやゴマなどで、色のバランスを考えます。また、おかずをかわいく彩るための「お弁当グッズ」も、たくさんの種類が売られています。

● ^{たまごや}卵焼き 厚蛋烧

厚蛋烧是日本人的招牌家常菜。经常会在早餐时出现，也会放到盒饭中。厚蛋烧的制作方法：在打好的鸡蛋中加入盐、酱油、甜料酒、砂糖、高汤等调味，然后将蛋液一点点倒入刷了油的平底锅中，边卷边煎。厚蛋烧的调味会根据各个家庭而有所不同，关东地区使用砂糖做甜味的厚蛋烧，而关西地区则更喜欢使用高汤做没有甜味的厚蛋烧。不仅如此，厚蛋烧中还可以加入葱花、菠菜、小银鱼、明太子等各种食材，变化出多个花样。



卵焼きは日本人にとって定番の家庭料理です。朝ご飯にもよく出されますし、お弁当にもよく入っています。作り方は、よく溶いた卵に塩やしょうゆ、みりん、砂糖、出し汁などで味をつけてから、油を引いたフライパンに少しずつ卵を流し入れて、丸めるように焼いていきます。味付けは家庭によって違いますが、関東では砂糖を使った甘めの味付けが、関西では出し汁を使った甘くない味付けが好まれるようです。また、中にねぎやほうれん草、しらすや明太子など、いろいろな食材を入れたバリエーションもあります。

● ^{このや}お好み焼き 什锦煎饼

什锦煎饼是将面粉加水搅拌，然后放入圆白菜、肉、海鲜等食材，在铁板上烤制而成的菜肴。分为将面糊和材料拌匀后再烤的关西风，和不进行搅拌直接擦起来烤的广岛风。在大阪、广岛等地的什锦煎饼店中，店员会帮客人烤好，但在东京的什锦煎饼店中，则一般是由客人在自己位子上的铁板上边烤边吃。

什锦煎饼不仅可以去店里吃，也可以自己在家制作。在便利店，能够买到冷冻的什锦煎饼，只要用微波炉热一下，就可以轻松吃到什锦煎饼了。

お好み焼きは、小麦粉を水で溶いた生地に、キャベツと、肉、魚介類などの具を入れ、鉄板で焼いた料理です。生地と具を混ぜてから焼く関西風と、混ぜないで重ねて焼く広島風があります。また、大阪や広島のお好み焼き屋では、店の人が焼いてくれますが、東京のお好み焼き屋では、客が自席の鉄板で自分で焼いて食べるのが一般的です。



お店で食べるだけでなく、家で作ることもあります。コンビニでは、冷凍のお好み焼きも売られていて、電子レンジを使えば温めるだけで、気軽にお好み焼きを食べることができます。

▶ お好み焼きの作り方 什锦煎饼的制作方法

1.



在盆中倒入面糊和材料,搅拌均匀。
ボウルに入った生地と具をよく混ぜる。

2.



在铁板上刷好油,将面糊倒在铁板上摊开。

鉄板に油を引き、鉄板の上に生地をのばす。

3.



等表面凝固后,用铲子翻面。

表面が固まってきたら、へらを使って裏返す。

4.



烤一段时间后,再次翻面。

しばらく経ったら、もう一度裏返す。

5.



涂抹酱料。

ソースを塗る。

6.



根据自己的喜好,浇上蛋黄酱,撒上木鱼花或海苔粉,就做好了。

お好みでマヨネーズをかけ、鰹節と青のりを振りかけて、できあがり。

● すき焼き 寿喜烧

寿喜烧是一种火锅,将切成薄片的牛肉和蔬菜等一起煮,然后用酱油和砂糖调味。材料除牛肉之外,根据地区和家庭会有所不同,常见的有白菜、魔芋丝、豆腐、金针菇、大葱等。吃的时候一般会沾着生鸡蛋吃。因为会用到高级牛肉,因此普通家庭并不会把寿喜锅当作日常菜肴来吃,而是有一种“吃大餐”的感觉。在餐厅里吃寿喜锅的价格会比较贵,但在有的牛肉饭连锁店中,可以以便宜的价格吃到简易版的寿喜锅。

薄く切った牛肉を、野菜などと一緒に焼き、しょうゆや砂糖で味付けした鍋料理です。牛肉以外の具材には、地域ごと、家庭ごとに違いはありますが、白菜、糸こんにゃく、豆腐、えのき、ねぎなどが使われます。食べるときに、生卵につけて食べるのが一般的です。高級な牛肉を使うことから、一般家庭で食べる場合は、日常的な食事ではなく、「ごちそう」というイメージがあります。レストランで食べるとかなり高い値段になりますが、牛丼のチェーン店など、簡単なすき焼きを安く食べられるところもあります。



● ちawan む 茶碗蒸し 茶碗蒸

茶碗蒸常常被作为和食套餐的一部分被端上餐桌。有时也会搭配寿司，或者作为配菜出现。在打好的鸡蛋中加入高汤和食材，然后蒸制。里面会放鸡肉、鱼糕、香菇、金针菇、白果、虾等。因为茶碗蒸像布丁一样滑嫩，所以要用勺子来吃（不用筷子）。

茶碗蒸しは、和食のコースなどの一部として、よく出される料理です。すしなどの付け合わせや、サイドメニューとして出されることもあります。卵を溶いたものに出し汁を加え、具を入れて蒸して作ります。具には、鶏肉、かまぼこ、しいたけ、えのき、銀杏、エビなどを入れます。プリンに似てやわらかいので、スプーンを使って食べます（お箸は使いません）。



● だし 高汤



高汤是通过炖煮木鱼花、海带、小鱼干、香菇等食材，令其成分溶解而得到的汤，是日本料理调味的灵魂。“だし”是“煮出し汁”的简约说法，汉字会写成“出汁”。有时也会被叫做“出し汁”。

在做菜时，因为通过炖煮食材来获得高汤很费时费力，所以越来越多的家庭会使用粉末状、用热水冲开便能马上使用的“高汤粉”。

だしは、鰹節、昆布、煮干し、しいたけなどの食材を煮てその成分が溶け出したスープで、日本料理の味付けの基本です。だしは「煮出し汁」が短くなったことばで、漢字で「出汁」と書きます。「出し汁」という言い方をすることもあります。

料理を作る際に、食材を煮てだしを取ることは手間がかかるため、家庭では、粉末状のお湯に溶かしてすぐに使える「だしの素」を使うことも多くなっています。

● カップ^や焼きそば 方便炒面

1971年，日本发明了倒入热水等待3-5分钟就能吃的方便面。如今，方便面已经普及到世界各地。方便拉面、方面乌冬面等各种商品层出不穷。方便炒面的特点是在倒入热水，等到面变软之后，要将水倒掉。方便面因为价格便宜，保质期长，所以可以用来当作储备量使用，是一种非常方便的食品。

お湯を注いで3～5分待てば食べられるカップ麺／カップヌードルは、1971年に日本で生まれ、現在は世界に広がっています。カップラーメン、カップうどんなど、さまざまな商品が出ています。カップ焼きそばは、お湯を注いで麺がやわらかくなったら、お湯を捨てて作るのが特徴です。値段も安く、保存もきくカップ麺は、非常用食糧としても使うことができる、役に立つ食品です。

