

だい
第 12 課

べんとう
お弁当、おいしそうですね



日本の食べ物を食べたことがありますか？ どうでしたか？
तपाइले कहिले जापानिज खाना खानुभएको छ ? त्यो कस्तो लाग्यो ?



1. 辛そうな料理ですね

Can-do 39

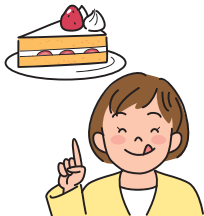
食べ物を見て、見た目から感じた印象を言うことができる。
खानाको देखावटको बारेमा तपाईंको धारणा दिन सक्नुहुन्छ ।

1 ことばの準備

शब्दहरूको तयारी गर्नुहोस् ।

あじ
【味】

a. 甘い



b. 辛い



c. すっぱい



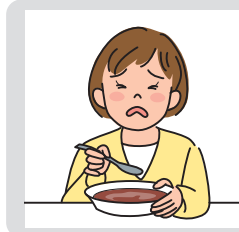
d. しょっぱい



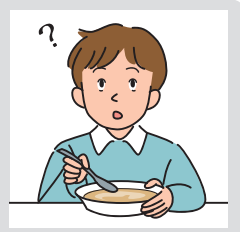
e. 苦い



f. 味がこい



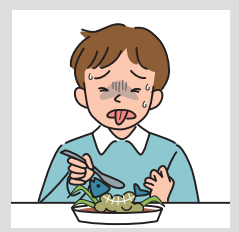
g. 味がうすい



h. おいしい



i. まずい



(1) 絵を見ながら聞きましょう。🔊 12-01

उदाहारणहरू हेर्दै सुन्नुहोस् ।

(2) 聞いて言いましょう。🔊 12-01

सुन्नुहोस् र शब्दहरू दोहोर्‍याउनुहोस् ।

(3) 聞いて、a-i から選びましょう。🔊 12-02

सुन्नुहोस् र a-i बाट छनोट गर्नुहोस् ।

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。

संवाद सुन्नुहोस् ।

▶ ^{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。

मानिसहरूले खाजा खाने (लन्च ब्रेक) समयमा अरुकसैले ल्याएको खाना हेर्दै कार्य कक्षमा त्यसको बारेमा कुरा गरिरहेका छन् ।

(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。

स्वादको बारेमा मानिसले के भने ? 1 को a-i मध्येबाट छान्नुहोस् ।

<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 ^き 聞きましょう。  12-03 ~  12-06

शब्दहरू जाँच गरी संवाद पुन सुन्नुहोस् ।

^{にわ} 庭 | बगैचा | とれる | टिप्नु वा छान्नु वा चुन्नु



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。🔊 12-07
रेकॉर्डिंग सुनी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

A : そのお弁当、おいし ですね。

B : あ、これですか？ ですよ。

A : それ、辛 料理ですね。

B : 私の国のカレーです。あまり ですよ。

へー、甘 ですね。

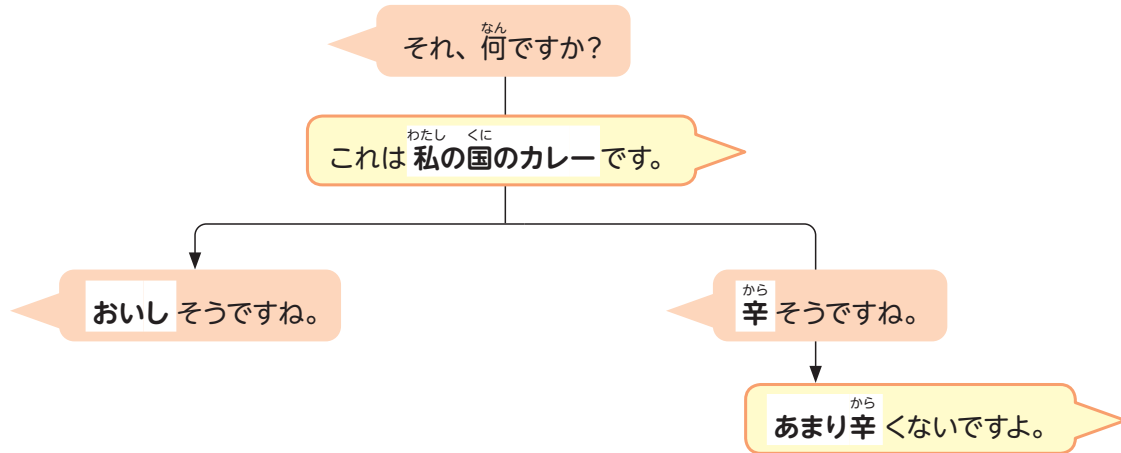
まだ、ちょっとすっぱ ですね。

! み め いんしやう い 見た目の印象を言うとき、どんな形を使っていましたか。 ➡ 文法ノート ① ②
प्रतिक्रिया बारेमा धारणा व्यक्त गर्न कुन अभिव्यक्ति प्रयोग भएको थियो ?

(2) 形に注目して、会話をもういちど聞きましょう。🔊 12-03 ~ 🔊 12-06
प्रयोग भएका अभिव्यक्तिमा केन्द्रित रही संवाद पुन सुन्नुहोस् ।

3 食べ物の印象を話しましょう。

खानाको बारेमा तपाईंको धारणाको विषयमा कुरा गर्नुहोस् ।



(1) 会話を聞きましょう。 12-08 12-09
संवाद सुन्नुहोस् ।

(2) シャドーイングしましょう。 12-08 12-09
संवादलाई छायाँ पार्नुहोस् ।

(3) 2 の会話の内容で、練習しましょう。
2 मा भएको विषयवस्तुमा संवादको अभ्यास गर्नुहोस् ।

(4) ロールプレイをしましょう。

みんなで食事をしています。お互いの料理について話しましょう。

तपाईंले अन्य व्यक्तिसँग खाना खाँदै गरेको अवस्थाको अभिनय (भूमिका) गर्नुहोस् । तपाईंहरू प्रत्येकले के खाँदै हुनुहुन्छ भन्ने बारे कुरा गर्नुहोस् ।



2. あま甘くておいしいですね

Can-do
40

た もの食べ物をすすめられたとき、た かんそう い食べて感想を言うことができる。

सिफारिस भएको खाना खाएपछि यसको बारेमा टिप्पणी गर्न सक्नुहुन्छ ।

1 か い わ き 会話を聞きましょう。

संवाद सुन्नुहोस् ।

▶ よ にん ひと 4人の人が、ひとほかの人とはん たいっしょにご飯を食べています。

चार जना प्रत्येक व्यक्तिहरूले अरु कुनै एक संग खाना खाईरहेका छन् ।

(1) ① - ④をた食べた人は、ひとそれについてどうい言っていますか。メモしましょう。

①-④ मा खानाको बारेमा हरेक व्यक्तिले के के भने ? अभिलेख राख्नुहोस् ।

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

(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。

संवाद पुन सुन्नुहोस् । अरु थप खाना खानुहुन्छ भनि सोध्दा व्यक्तिहरूले के भने ? यदि व्यक्तिले स्वीकार गरे ○ लेख्नुहोस् र अस्वीकार गरे × लेख्नुहोस् ।

	① 12-10	② 12-11	③ 12-12	④ 12-13
	<small>たまごや</small> 卵焼き	<small>この</small> お好み焼き	<small>うめぼ</small> 梅干し	<small>すき</small> 焼き
<small>た</small> 食べた?			—	

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

शब्द जाँच गरी संवाद पुन सुन्नुहोस् ।

もう1つ ひとあर्को एक | なかお腹がいっぱい ぺट भर्यो | どんどん धेरै वा अझ


 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^かを書きましよう。🔊 12-14
 रेकडिङ्ग सुनी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

^{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^{なか}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
 व्यक्तिहरुले आफ्नो प्रतिक्रिया व्यक्त गर्न कुन अभिव्यक्ति प्रयोग गरेका थिए ?

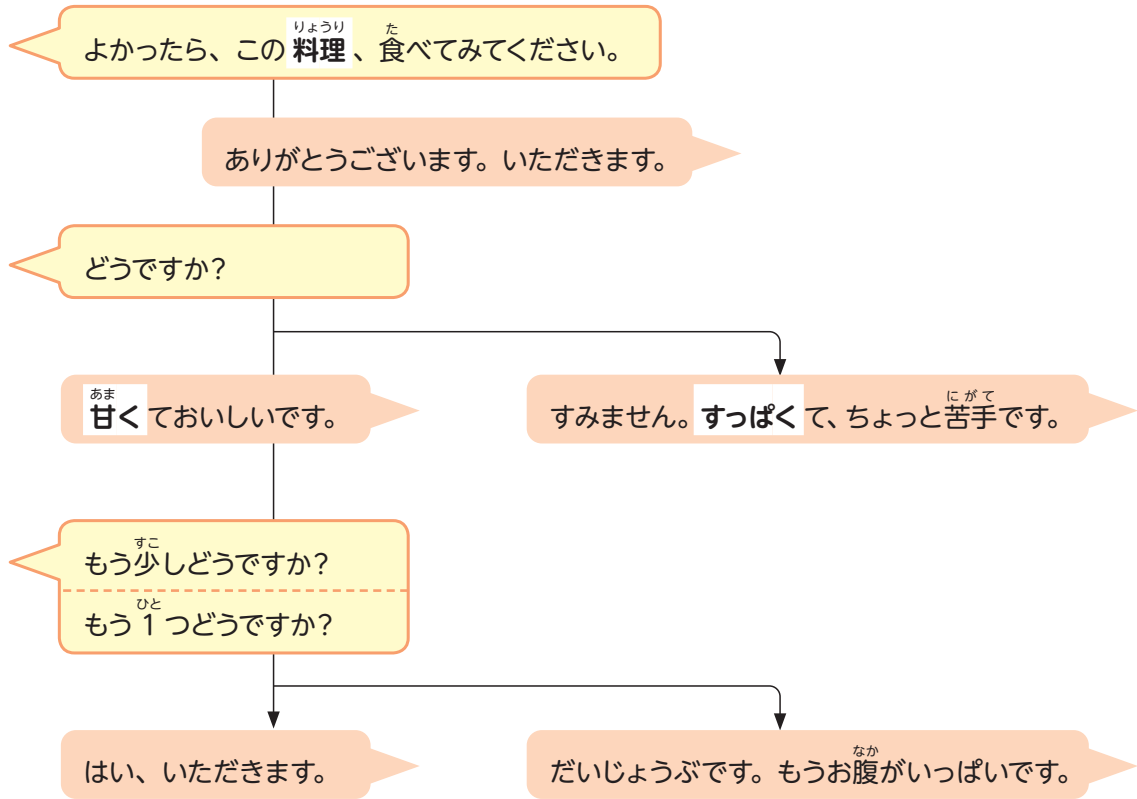
❗ ^た食物^{もの}をすすめるとき、^いどう言^いっていましたか。 ➡ ^{ぶんぽう}文法ノート ④
 कसैलाई खानाको प्रस्ताव गर्न कुन अभिव्यक्तिको प्रयोग गरिएको थियो ?

❗ ^うすすめ^{ことわ}を受けるとき/断るとき、^いどう言^いっていましたか。
 प्रस्ताव स्वीकार वा अस्वीकार गर्न कुन अभिव्यक्तिको प्रयोग गरिएको थियो ?

(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^ききましょう。🔊 12-10 ~ 🔊 12-13
 प्रयोग भएका अभिव्यक्तीमा केन्द्रित रही संवाद पुन सुन्नुहोस् ।

2 食べ物の感想を言いましょう。

खाना प्रति तपाईंको धारणा व्यक्त गर्नुहोस् ।



(1) 会話を聞きましょう。🔊 12-15 🔊 12-16 🔊 12-17

संवाद सुन्नुहोस् ।

(2) シャドーイングしましょう。🔊 12-15 🔊 12-16 🔊 12-17

संवादलाई छायाँ पार्नुहोस् ।

(3) ロールプレイをしましょう。

ふたり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。

यो अवस्थाको अभिनय गर्नुहोस् । तपाईंले कोहि संग खाना खाईरहनु भएको छ । एक व्यक्ति अर्को व्यक्तिलाई विशेष खाना सिफारिस गर्नु । खाना खाईसकेपछि अर्को व्यक्तिले आफ्नो धारणा व्यक्त गर्नुहोस् । दुवै जनालाई थाहा पाएको खाना लिएको निश्चित गर्नुहोस् ।



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 質問したり、質問に 答えたりすることができる。

खानाको स्वाद, सामग्री, इत्यादि बारे प्रश्न सोध्न वा जवाफ दिन सक्नुहुन्छ ।

1 かいわ き 会話を聞きましょう。

संवाद सुन्नुहोस् ।

▶ もり 森さんとランさんが、わしょく 和食の レストランで しょくじ 食事をしています。

मोरी-सान र यान-सानले जापानीज रेस्टुरेन्टमा खाना खाइरहेका छन् ।



(1) はじめに、スクリプトを見ないで会話を聞きましょう。🔊 12-18

「茶碗蒸し」はどんな料理ですか。どんな味ですか。

पहिला स्क्रिप्ट नहेरी संवाद सुन्नुहोस् । 茶碗蒸し कस्तो परिकार हो ? स्वाद कस्तो छ ? यसको स्वाद कस्तो छ ?

どんな料理?	() の料理 () に似ている
どんな味?	


**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。🔊 12-19
रेकडिङ्ग सुनी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

プリンに似てますけど、甘 、おいしいですよ。

鶏肉とか、エビとか、きのこ 。

ときどき、銀杏も よ。

A: 味は、うす ?

B: おいしいです。

❗ **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**
स्वादको प्रतिक्रिया गर्न कुन अभिव्यक्ति प्रयोग भएको थियो ?

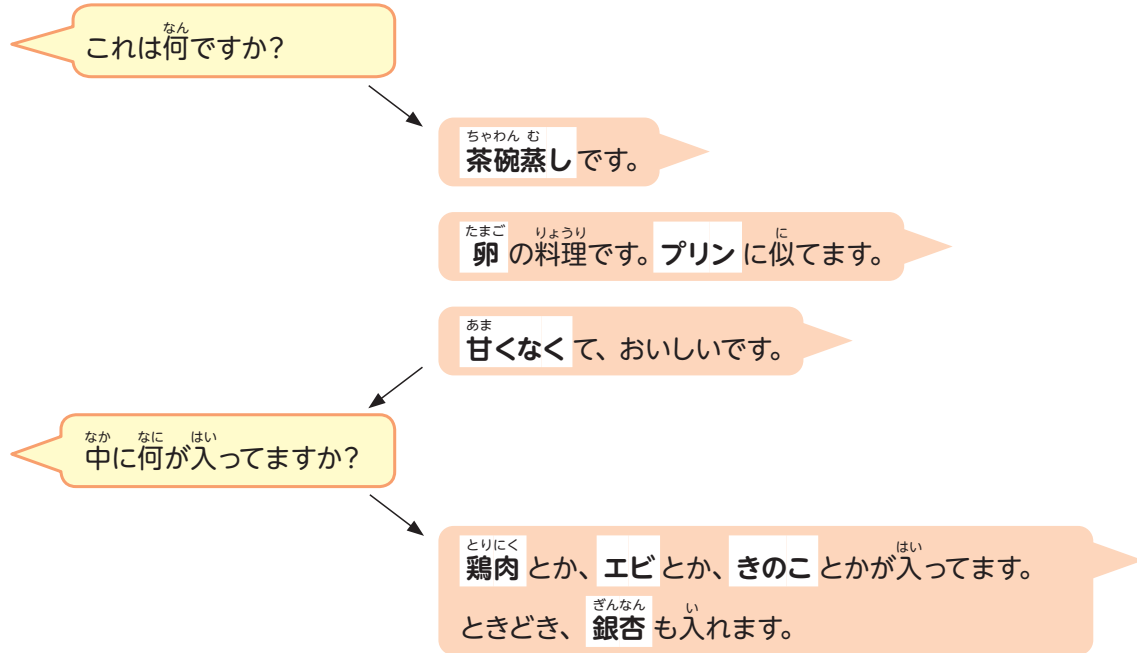
❗ **材料**を説明するとき、**どう**言っていましたか。 → **文法ノート ⑤**
खानामा प्रयोग भएका तत्वहरू (सामग्री) को वर्णन गर्न कुन अभिव्यक्ति प्रयोग भएको थियो ?

❗ 「**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**
जब मान्छले **味**हो, उस्तै **न**होस् ? भन्छ । उनिहरूलाई कस्तो महशुस भए जस्तो लाग्छ ?

(2) 形に注目して、**会話**をもういちど聞きましょう。🔊 12-18
प्रयोग भएका अभिव्यक्तिमा केन्द्रित रही संवाद पुन सुन्नुहोस् ।

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。

परिकारहरूको स्वाद र परिकार बनाउन प्रयोग गरिएको सामग्री बारे कुरा गर्नुहोस् ।



(1) ^{かいわ} ^き 会話を聞きましょう。🔊 12-20
संवाद सुन्नुहोस् ।

(2) シャドーイングしましょう。🔊 12-20
संवादलाई छायाँ पार्नुहोस् ।

(3) ^{うえ} ^{れい} ^み 上の例を見ないで、「^{ちやわんむ} 茶碗蒸し」の例で練習しましょう。
माथिको उदाहरण नहेरी ^{ちやわんむ} 茶碗蒸し को उदाहरण प्रयोग गरी अभ्यास गर्नुहोस् ।

(4) ^{じぶん} ^{くに} ^{りょうり} 自分の国の料理について話しましょう。言いたいこと ^{はな} ^い ^{にほんご} ^{しら} ばが日本語でわからないときは、調べましょう。
तपाईंको देशको परिकारको बारेमा कुरा गर्नुहोस् । यदि तपाईंलाई जापानी भाषामा के भन्ने थाहा छैन भने, खोजी गर्नुहोस् ।



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。
तयारी खाना आदिको बनाउने विधि पढ्न र बुझ्न सक्नु हुनेछ ।

1 インスタント食品の作り方を読みましょう。

तयारी खाना बनाउन निम्न विधि पढ्नुहोस् ।

- ▶ カップ焼きそばの作り方を読んでいます。
तपाईं तयारी याकिसोबा बनाउने विधि पढ्दै हुनुहुन्छ ।

(1) 作り方は、どこに書いてありますか。印をつけましょう。

पकाउने विधि लेखिएको स्थानमा चिन्ह लगाउनुहोस् ।

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)

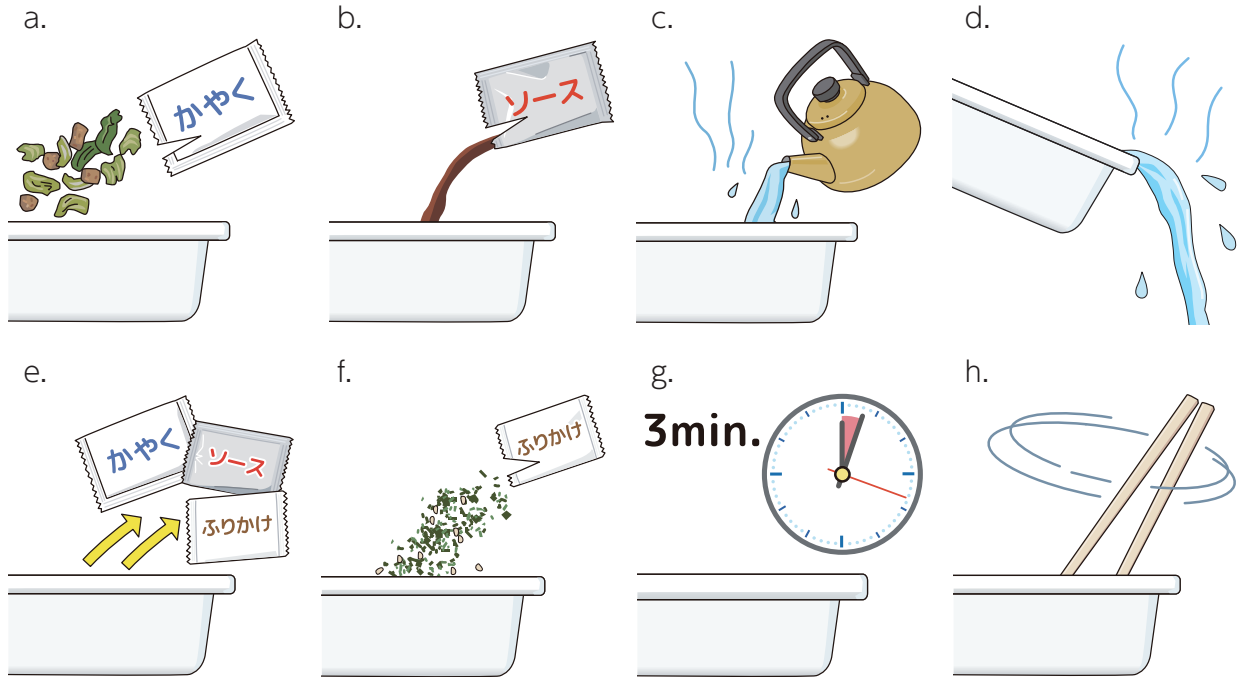
熱量：512kcal
たんぱく質：9.1g
脂質：25.7g
炭水化物：62.5g
食塩相当量：3.7g

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) 作り方を読んで、a-h を順番に並べましょう。

पकाउने बिधि पढि a-h लाई क्रमिकरूपमा मिलाउनुहोस् ।



1	2	3	4	5	6	7	8

大切なことば

調理方法 पकाउने बिधि | फुटा ढक्कन | 取り出す बाहिर निकाल्नु । | めん चाउचाउ |

熱湯 उम्लिएको पानी | 注ぐ खन्याउनु | お湯 तातो पानी | 捨てる हटाउनु | かける छर्किनु

混ぜる मिसाउनु

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  12-03A：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  12-04A：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  12-05A：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  12-06A：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^{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。

第12課 お弁当、おいしそうですね

かん
漢 じ
字 の こと ば

1 読んで、意味を確認しましょう。

तलको खांन्जी पढ्नुहोस् र अर्थ जाँच गर्नुहोस् ।

たまご 卵	卵	𑖇𑖅	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。

तलका _____ पढ्नुहोस् र खांन्जीमा विशेष ध्यान दिनुहोस् ।

- 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。

किबोर्ड वा स्मार्ट फोन प्रयोग गरेर माथिका शब्दहरू _____ टाइप गर्नुहोस् ।

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。
त्यो बेन्तो स्वादिष्ट देखिन्छ ।

- यो अभिव्यक्ति देखेकोभरमा सजिलै निर्णय लिनको लागि प्रयोग गरिन्छ । यस पाठमा विभिन्न परिकारहरू र खानाको स्वाद स्वरूप हेरेर टिप्पणी गरिएको छ । जस्तै **おいしそう** (स्वादिष्ट देखिन्छ) र **辛そう** (मसलादार देखिन्छ) । तलका उदाहरणमा व्यक्तिले फिक्का हरियो सुन्तलालाई हेर्दै **すっぱそう**(अमिलो छ) भनेको छ । यद्यपि सुन्तला अमिलो छ या छैन भन्ने व्यक्तिले नखादासम्म थाहा हुँदैन ।
- संग जोड्न **イ** - विशेषणबाट **い** लिनुहोस् र **ナ**- विशेषणबाट **な** लिनुहोस् । **イ**-विशेषणहरू **हरूसँग जोडिएको उदाहरणहरूलाई मात्र यो पाठले समावेश गर्छ तर यसले **ナ**-विशेषणलाई पनि जोड्न सक्छ जस्तै **大変そうです** (राम्रो देखिन्छ) र **元気そうです** (कडा देखिन्छ) ।**
- 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。
यो सुन्तला केहि अमिलो देखिन्छ ।
B : そんなことないわよ。甘いわよ。
त्यस्तो होइन, यो मिठो छ ।

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。
यो परिकार मसलादार जस्तो देखिन्छ ।

- **～そうです** यो नाम छान्नको लागि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । यस अवस्थामा, तपाईं **～そうなN** भन्नुहुन्छ । तपाईंले **それ、辛^{から}そう^{りょうり}な料理^{りょうり}ですね** को सट्टा **その料理^{りょうり}、辛^{から}そう^{りょうり}ですね** पनि भन्न सक्नुहुन्छ ।
- 「～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^{から}そう^{りょうり}な料理^{りょうり}ですね。」は、「その料理、辛^{から}そうですね。」と言うこともできます。

【例】 ▶ おい^{れい}そう^{りょうり}なケーキ^{りょうり}ですね。
केक स्वादिलो देखिन्छ ।

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。
यो अमलेट मिठो र स्वादिष्ट छ ।

^{ちやわんむ}茶碗蒸し、^{あま}甘くなくて、おいしいですよ。
च्यावानमुसि स्वादिष्ट छ किनकि यो गुलियो छैन ।

- दुई वा धेरै विशेषणहरूको सूची बनाउदा I- विशेषणहरूसंग ~<त प्रयोग हुन्छ भन्ने कुरा पाठ 5 मा वर्णन गरिएको छ । अधिल्लो विशेषणले अर्को वाक्यको कारणलाई वर्णन गर्दा पनि ~<त, ~ प्रयोग गर्न सकिन्छ । यो उदाहरणमा ^{たまご}卵焼きがおいしい को कारणलाई ^{あま}甘い उल्लेख गरिएको छ ।
- नकारात्मक रूप ~<त हो । यस उदाहरणमा ^{ちやわんむ}茶碗蒸しがおいしい (अमलेट मिठो छ) को कारण लाई ^{あま}甘くない (गुलियो छैन) रूपमा उल्लिखित छ ।
- 第5課では、2つ以上の形容詞を並べるときに、I形容詞の場合は「~<て」の形を使うことを勉強しました。「~<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。
म उमेबोशीको प्रशंसक होइन किनकि यो साह्रै अमिलो छ ।

- ▶ この^{りょうり}料理は辛くなくて、^こ子どもも^た食べることができます。
यो परिकार पिरो नभएकोले बच्चाहरुले खान सकिन्छ ।

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。
यदि ठिक लाग्छ भने यो अम्लेट खाएर हेर्नुहोस् ।

- तपाईंले नयाँ क्रियाकलापको प्रयास गर्दा वा नयाँ उत्पादन कस्तो भयो भनि हेर्दा V-てみます (V-てみる) प्रयोग गर्नुहोस् । यो उदाहरणमा खानाको प्रस्ताव गर्न V-てみてください प्रयोग भएको छ ।
- व्यक्तिले पहिलोपल्ट केही नयाँ प्रयास गर्दा इच्छा व्यक्त गर्न र यसको बारेमा सोध्नV-てみたいんですが... प्रयोग गरिन्छ भन्ने कुरा पाठ 10 मा दिइएको छ ।
- प्रयोग भएका अभिव्यक्तिहरू अर्न्तगत 行ってみませんか? (के तपाईं गएर हेर्नु हुन्न कि?) 行ってみる? (के तपाईं जान चाहनुहुन्छ?) 行ってみたい (म गएर हेर्नु चाहन्छु।) 行ってみます (म जानेछु ।)
- 「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?
के तपाईं केहि उमेबोसी खाएर हेर्न चाहनुहुन्छ ?
- B : はい。いただきます。
हुन्छ, म खान्छु
- ▶ 今度、おすしを作ってみます。
म अर्को पटक सुसि बनाउने छु ।

5

अकर्मक क्रिया/सकर्मक क्रिया 自動詞・他動詞

とりにく 鶏肉とか、エビとか、きのことかが入ってます。
यसमा चिकेन, झिङ्गे माछा र च्याउ समावेश छ ।

ときどき、銀杏も入れますよ。
यसमा कहिलेकाँही जिङ्को नट्स पनि राखिन्छ ।

- यहाँ दुई किसिमका क्रियाहरू छन्, अकर्मक क्रिया र सकर्मक क्रिया । सकर्मक क्रिया व्यक्तीले नियत वस गर्ने कुनै कामको वर्णन गर्न प्रयोग गरिन्छ जस्तै, ご飯を食べる (खाना खानु) र ドアを閉める (ढोका बन्द गर्नु) । यसको विपरित, अकर्मक क्रिया घटना घटाउने व्यक्तीमा केन्द्रित नभई घटनामा केन्द्रित हुँदा प्रयोग गरिन्छ जस्तै, 雨が降る (पानी पर्यो) र ドアが開まる (ढोका बन्द भयो) ।
- यो अकर्मक र सकर्मक क्रिया जोडिएको वाक्यको उदाहरण हो । 入る (समावेश) एक अकर्मक क्रिया हो, र 入れる (भित्र राख्नु) सकर्मक क्रिया हो ।
- “अकर्मक कृयाको テー+ います” अवस्था वर्णन गर्न प्रयोग गरिन्छ । ~が入っています परिकारमा प्रयोग गरिएको बस्तुहरूको बस्तुगत वर्णन गर्न प्रायोग गरिन्छ । यसको विपरित, ~を入れます नियत वस प्रयोग भएका तत्वहरूको बारे वर्णन गर्न प्रयोग गरिन्छ ।
- 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」「ドアが開まる」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。
सुकियकीमा बिफ (गाईको मासु), तोफु र हरियो प्याज हुन्छ ।

ときどき、しいたけを入れます。
म कहिले काहि शिङ्ताके च्याउ राख्छु ।

- ▶ A : 肉が焼けましたよ。食べてください。
मासु सेकिसक्यो । कृपया खानुहोस् ।
- B : いただきます。
धन्यवाद
- A : 次は何を焼きますか?
अब मैले अर्को के सेकाउने? (गील गर्ने?)?

◆ अकर्मक क्रिया/सकर्मक क्रिया 自動詞・他動詞

अकर्मक क्रिया <small>じどうし</small> 自動詞	सकर्मक क्रिया <small>तांदोश</small> 他動詞
はい 入る समावेश	い 入れる राखु
や 焼ける सेकियो	や 焼く सेकाउनु
に 煮える उमल्यो	に 煮る उमाल्नु

अकर्मक क्रियाले “NがV” वाक्यको स्वरुप लिन्छ । सकर्मक क्रियाले “(व्यक्ति が) NをV” वाक्यको स्वरुप लिन्छ ।
 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?

के तपाईंको लागि यसको स्वाद साह्रै सादा लागेन ?

- मानिस ठीक भए नभएको बारेमा सोध्न यो अभिव्यक्ति प्रयोग गरिन्छ । यस उदाहरणमा, यो स्वादको बारेमा सोध्न प्रयोग भएको छ । यस अघि जापनिज परिकार नखाएका व्यक्तिले यसको स्वाद सादा महशुस गर्ने भएकोले चासो राख्दै सोधपुछ गर्छ ।
- अन्य अभिव्यक्तिहरूमा समावेश गरिएको むづか 難しくないですか? (यो साह्रै गाह्रो छैन र ?) ひや 寒くないですか? (यो साह्रै ठन्डा छैन र ?)
- 心配なことについて、だいたいおぶか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。

れい [例] ▶ A : わさび、から 辛くないですか?

के वासबी तपाईंलाई धेरै पियो लागेन ?

B : だいす だいたいおぶです。わさび、大好きですから。
ठीक छ, मलाई वासबी एकदम मन पर्छ ।

**日本の生活
TIPS**● **べんとう** **お弁当** ओबेन्टो (लन्च बक्स)

तपाईंलाई सहज हुने पसल, सुपरमार्केट वा ओबेन्टो पसलबाट ओबेन्टो (लन्च बक्स) खरिद गर्न सक्नुहुन्छ । केही व्यक्तिले यसलाई घरमा बनाउँछन् र स्कुल वा काममा आउँदा ल्याउँछन् । लन्च बक्समा हुने चल्तीका परिकारहरूमा रोल्ड अम्लेट, फ्राइड राईस, ह्यामबर्गर र आलुको सलाद हुन् । ओबेन्टो बनाउँदा यसको स्वाद मात्र होईन आकार वा रङ्ग महत्वपूर्ण हुन्छ । खानामा प्रयोग हुने विभिन्न रङ्ग पनि महत्वपूर्ण हुन्छ । उदाहरणको लागि, रातो टमाटर, पहेलो रोल्ड अम्लेट, हरियो सागशब्जी, सेतो चामल र कालो शीविड वा तिलको दाना । साइड डिसलाई सुन्दर तरिकाले सजाउनका लागि धेरै प्रकारका ओबेन्टो सामानहरू प्रयोग गरिन्छ, जुन सामान बजारमा बिक्री हुन्छ ।

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** तामागो-याकी

तामागो-याकी (रोल्ड अम्लेट) घरमा बनाईने सामान्य परिकार हो । यसलाई बिहान खाजाको रूपमा तथा ओबेन्टोमा पनि धेरै पाइन्छ । तामागो-याकी बनाउन अण्डालाई राम्रोसंग घोल्नुहोस् र नुन, सोयासस मिरिन, चिनी, सुप वा अन्य मसला थप गर्नुहोस् । तेल भएको तावामा बिस्तारै अण्डा राख्नुहोस् र फ्राई गर्दै रोल गर्नुहोस् । रोल्ड अम्लेटलाई मानिसहरूले फरक फरक स्वादको बनाउँछन् । कान्टो क्षेत्रमा प्राय मानिसहरूले गुलियो रोल्ड अम्लेट मन पराउँछन् । कन्साई क्षेत्रमा प्राय मानिसहरूले डासी स्वाद (गुलियो नभएको) रोल्ड अम्लेट मन पराउँछन् । यसमा फरक फरक समानहरू थप गर्न सकिन्छ । उदाहरणको लागि, हरियो प्याज, पालुङ्गो (कलिला सार्डिन) मेन्टोको (स्पाईसी कड रोई)

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** ओकनोमियाकी

बन्दा गोभी, मासु, सि-फुड र अन्य तत्वहरू राखी ओकनोमियाकी (जापानी शैलीको पानकेक) बनाईन्छ । यी सामानहरू पिठो र पानीमा राखिन्छ (व्याटर) । त्यस पछि यसलाई तावामा पकाईन्छ । सेकाउनु भन्दा पहिले पिठो र अन्य सामानहरू मिसाई कन्साई-शैलीको ओकोनोमीयाकी बनाईन्छ । हिरोशिमा शैलीको ओकोनोमीयाकी पिठो र अन्य तत्वहरूलाई नमिसाई तह-तह बनाई तावामा बनाईन्छ । ओसाका र हिरोशिमाका ओकोनोमियाकी रेस्टुरेन्टहरूमा कर्मचारीहरूले तपाईंको लागि ओकोनोमियाकी खाना पकाइ दिन्छन् । यसको विपरित, टोकियोमा ग्राहकहरू प्राय आफ्नै टेबलमा रहेको तावामा ओकोनोमीयाकी सेकाउँछन् । यसलाई तपाईं घरमा पनि बनाउन सक्नुहुन्छ ।



माइक्रोवेभमा पकाउन मिल्ने ओकोनोमियाकी पाउन सजिलो छ किनकि यसलाई जमेको रुपमा पायक पर्ने स्टोर वा सुपरमार्केटमा खरीद गर्न सकिन्छ ।

お好み焼きは、小麦粉を水で溶いた生地、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はなく、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。

▶ ^{この} ^や ^{つく} ^{かた} お好み焼きの作り方 ओकोनोमियाकी कसरी बनाउने

1.



कचौरामा पिठो र अन्य तत्वहरूको समिश्रण बनाउनुहोस् ।

ボウルに入った生地と具をよく混ぜる。

2.



तावामा तेल राख्नुहोस र यसमा मिश्रण खन्याउनुहोस् ।

鉄板に油を引き、鉄板の上に生地をのばす。

3.



माथिको भाग सुक्का भएपछि स्पाटुला प्रयोग गरी यसलाई फर्काउनुहोस् ।

表面が固まってきたら、へらを使って裏返す。

4.



केहि समयपछि ओकोनोमियाकी पुन फर्काउनुहोस् ।

しばらく経ったら、もう一度裏返す。

5.



यसमा सस राख्नुहोस् ।

ソースを塗る。

6.



मेयोनेज, बोनितो फ्लेक्स, र सुकेको शीविड थप्नुहोस् ।

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。

● ^や すき焼き सुकियाकी

सुकियाकी एक हटपट हो जुन पोलेको बिफको साना टुक्राहरू, तरकारीहरू र अन्य तत्वहरूबाट (सामानको प्रयोग गरेर) बनाईन्छ । यसमा सोयासस र चिनी राखिन्छ । प्राय सुकियाकी चिनियाँ गोबी, कोन्जाक चाउचाउ, टोफु, एनोकी च्याउ र हरियो प्याजबाट बनाईन्छ । सामान्यतया यसलाई काँचो अण्डामा डुबाएर खाइन्छ । सुकियाकीका तत्वहरू (सामाग्रीहरू) विभिन्न क्षेत्रनुसार फरक फरक हुन सक्छ । यसमा उच्च स्तरको बिफ हुने हुनाले यो परिकार विशेष छ । यसलाई रेष्टुरेन्टमा खानु भयो भने महंगो पर्छ । यद्यपी, सस्तो र सामान्य सुकियाकी बिफ बओल रेष्टुरेन्टमा खान सक्नुहुन्छ ।

薄く切った牛肉を、野菜などといっしょに焼き、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。



● 茶碗蒸し 茶碗蒸し चावन-मुशी

चावन-मुशी (स्टिम्ड एग कस्टार्ड विथ एसोर्टेड इन्ग्रेडिएन्ट) दैनिक खानाको एक परिकारको रूपमा परिचित छ । यसले कहिले काहि वैकल्पिक परिकारको रूपमा लिईन्छ । यसलाई घुलेको अण्डामा सुप र अन्य सामान वा मिश्रण राखी बनाईन्छ र बफ्याईन्छ । अन्य सामानहरूमा चिकेन, कामाबोको (बोर्डेड फिस पेष्ट) शिताके च्याउ, एनोकी च्याउ मसरूम, जिन्को, झिंगे माछा र अन्य पर्दछन् । यो हुलवा जस्तै हुने हुनाले चम्चाले खाईन्छ । कृपया, यसलाई खान चप-स्टिक प्रयोग नगर्नुहोस् ।

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 だし डशी



डशी जापानी खानाको मुख्य स्वाद हो । यो सुख्खा बोनितो फ्लेक्स, केलप, सुख्खा सार्डिनस्, शिताके मशरूमहरू र अन्य सामानहरू वा मिश्रण पानीमा राखी बिस्तारै उमालेर र सूप स्टक निकालेर बनेको हुन्छ । डशी 煮出し汁 को छोटो रूप हो जसलाई खान्जी 出汁 संग लेखिन्छ । यसलाई कहिलेकाहि 出し汁 भनिन्छ । डशी पकाउँदा ध्यान दिनु भएन भने पकाउन गाह्रो हुन्छ । धेरै जसो घरपरिवारमा डशी नो मोटो (तयारी डशी) प्रयोग गर्दछन, जुन तातो पानीमा डशी पाउडर राखी तुरुन्त बनाउन सकिन्छ ।

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。

● カップ焼きそば たり कप यकिसोबा ।

तातो पानीमा तयारी कप चाउचाउ राखेको तीन देखि पाँच मिनेटपछि खाना सकिन्छ । यसको उत्पत्ती 1971 मा जापानमा भएको थियो । यो संसार भर फैलिरहेको छ । तपाईंले यो धेरै किसिमको पाउन सक्नुहुन्छ । उदाहरणको लागि, कप रामेन र कप उदोन । तयारी कप यकिसोबा चाउचाउ नरम भएपछि तातो पानी फ्याक्नु पर्छ । यो सस्तो छ र लामो समयसम्म भण्डार गर्न सकिन्छ । त्यसैले यो आपतकालमा उपयुक्त हुन्छ ।

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、現在は世界に広まっています。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。

