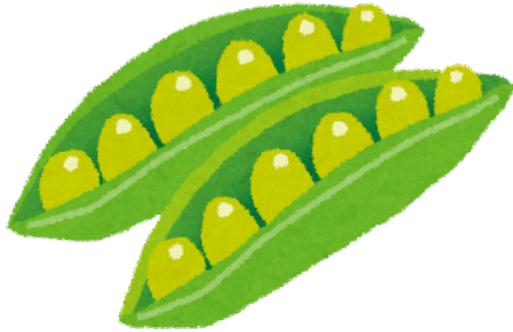




にほん

日本でたべるまめ





にほん やさい まめ
日本の野菜コーナーには、いろいろな豆がありますね。

まめ
ふくろ や かんづめ の豆も、ありますよ。

まめ つか た もの
豆を使った食べ物も、たくさんありますね。

やさい まめ
野菜の豆

さやいんげん



さやえんどう



まめ そと た
豆の外がわを「さや」といいます。さやも食べます。

やさい まめ
野菜の豆は、ゆでたり いためたりします。



もやし



まめ で
豆から「め」が出ます。

それを ゆでたり、いためたりして、^た食べます。

にほん まめ なま た
日本では、豆のもやしは、生では食べません。

えだまめ



わか た
若い だいず ず です。ゆで て 食 べ ます。

ほ かの 国 にでも「edamame」とい い ます。

そらまめ



↑ うすいかわ

^た
ゆでて食べます。

まめ
豆の うすいかわを、むく？ むかない？



^た
うすいかわは、わたしは食べません。

うすいかわがあると、おいしいですよ。

やさい まめ た
野菜じゃない豆は、どう食べますか？

だいず
大豆

おお まめ か だいず よ
「大きい豆」と書いて「大豆」と読みます。

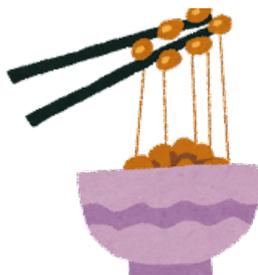
くろまめ



くろ だいず あま しょうがつ た
黒い大豆です。甘くして、お正月に食べます。

あけましておめでとうございます。

なっとう



いと
糸がのびる、のびる！

なっとうは、ちょっと・・・にがてです。

じゃあ、なっとうの^{てん}天ぷらは、どうですか？



とうふ



にほん
日本のとうふは、やわらかいです。

「きぬごし」は「もめんごし」よりもやわらかいです。

すばーん た
スプーンで食べてもいいですか？

つか た もの つく
とうふを使って、ほかの食べ物も作ります。たとえば・・・

こうやどうふ



すぽんじ
スポンジですか？

いいえ、とうふです。

かわいた みず とうふ い を つか 水に入れて使います。

ひと むかしの人は、とうふを ふゆ さむい冬に こおり 氷にしました。

それを つく かわかして、こうやどうふ つ を作りました。

ふらい とうふ てら のフライをお寺で た 食べましたよ。

あぶらあげ



あぶら
油 であげたとうふです。

なまえ
「きつね」の名前が、よくつきます。

きつねうどん、きつねそば、いなりずし(おいなりさん)

かみ じんじゃ
「いなり」はきつねの神さまの神社です。

にほんりょうり

日本料理に あじをつけましょう。

だいず つく

つか

大豆で作ったしょうゆやみそを、よく使います。

しょうゆ

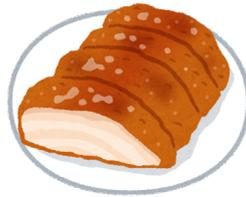


た

つか

おすしを食べるときに、よく使います。

「てりやき」も、しょうゆで あじをつけます。



みそ



みそを入れるから「みそ^いじる」です。

「^{すーぶ}じる」はスープのことです。



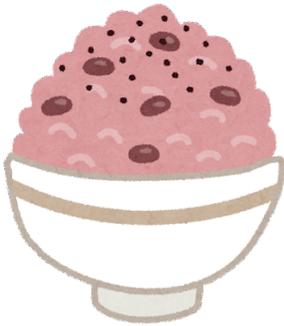
なるほど。とんじる、たらじる、かきたまじる・・・

あれ、みそじる、といいませんね。どうして？

あずき
小豆

ちい まめ か あずき よ
「小さい豆」と書いて「小豆」と読みます。

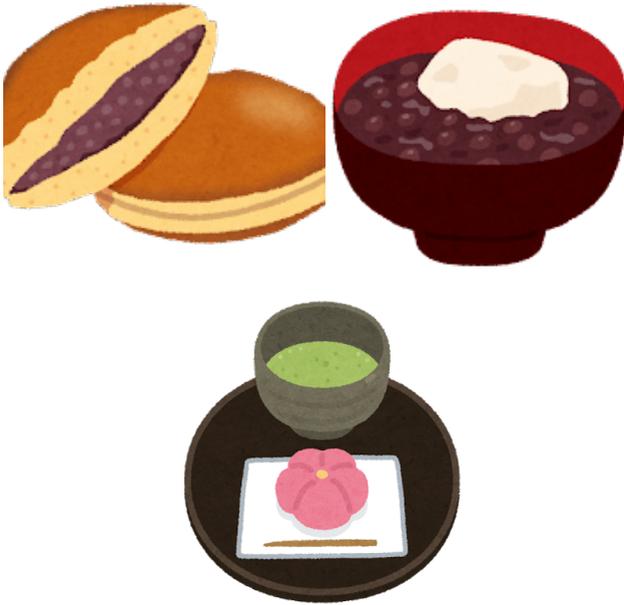
せきはん



あずき あか いろ
小豆の赤い色のごはんです。

た
おいわいのときに食べます。

あんこ（あん）



あま まめ じゃむ
甘い豆の、ジャムですか。

あずき しろ しろ まめ つか
小豆のあんこは黒いです。白いあんこは、白い豆を使います。

あま すーぷ
どらやき、ぜんざい(あんこの甘いスープ)、

かたち いろ わがし
いろいろな形や色の、和菓子…

おいしそう！

ぴーなっつ
ピーナッツ



ちばけん ぴーなっつ ゆうめい
千葉県のピーナッツが有名です。

はな した ぴーなっつ
花のあとに、じめんの下でピーナッツができます。

にほん ぴーなっつばたー つか
日本でピーナッツバターは、あまり使いませんよね。

ごはんにあわないから、かもしれませんね。

おわり

イラスト： いらすとや <https://www.irasutoya.com/>

写真：

野菜売り場、もやし、おせち料理、湯豆腐、高野豆腐 (皿) :

<https://www.photo-ac.com/>

豆の缶詰： <https://pixabay.com/photos/vegetarian-white-canned-bean-4850078/>

さやいんげん：Wikipedia より Public Domain。

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:CDC_greenbean.jpg

さやえんどう：Wikipedia より Public Domain。

https://en.wikipedia.org/wiki/Snow_pea#/media/File:NCI_snow_peas.jpg

枝豆の収穫：作者 あおもりくま、CC 表示(BY)-継承(SA) 3.0 非移植。

<https://ja.wikipedia.org/wiki/ファイル:未成熟の大豆.JPG>

空豆、さや付き：Public Domain.

<https://publicdomainq.net/broad-bean-vegetable-0035523/>

空豆、うすい皮：Author: Bodhi Peace, CC BY-SA 4.0 International

[File:Vicia faba, broad bean seed showing outer seed coating.jpg - Wikimedia Commons](#)

ピーナッツの収穫：Author: Pollinator, CC BY-SA 3.0 Unported

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4185540>

ゆでた枝豆、納豆の天ぷら、高野豆腐 (製造)、乾燥ピーナッツ：

著者撮影

<p>たいとる タイトル</p>	<p>たどくほんれべる にほんご多読の本 レベル2 にほん 『日本でたべるまめ』</p>
<p>ぶん 文</p>	<p>もりのみつる 森野 美鶴</p>
<p>はっこう 発行</p>	<p>おらんだにほんごきょうしかい オランダ日本語教師会 https://www.orandanihongokyoshikai.nl/</p>
<p>せいさくび 制作日</p>	<p>ねんがつにち 2022年12月5日</p>

