

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？

Вы когда-нибудь пробовали японские продукты? Каковы были ваши впечатления?



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。

Посмотрев на еду, можете поделиться впечатлениями от её внешнего вида.

1 ことばの準備

Новые слова

あじ  
【味】

a. 甘い



b. 辛い



c. すっぱい



d. しよっぱい



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

Послушайте, смотря на иллюстрации.

(2) 聞いて言いましょう。🔊 12-01

Слушайте и повторяйте слова.

(3) 聞いて、a-i から選びましょう。🔊 12-02

Послушайте и выберите из пунктов a-i.

## 2 かいわ 会話を聞きましょう。

Слушаем диалоги.

▶ しょくば ひるやす 職場の昼休みに、ひと もほかの人がき た持って来た食べ物を見て話しています。

На работе во время обеденного перерыва люди смотрят на еду, которую принесли их коллеги, и обсуждают её.

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

Какие слова используют для описания вкуса? Выберите из пунктов a-i из раздела 1.

<p>① <small>べんとう</small> 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

Уточните значение слов и послушайте диалоги ещё раз.

にわ 庭 сад / двор | とれる быть собранным (об урожае)


**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  
Послушайте аудиозапись и заполните пропуски.

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: 私の国わたし 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 いんしやう い 見た目の印象を言うとき、どんな形かたちを使つかっていましたか。➡ 文法ノート ① ②

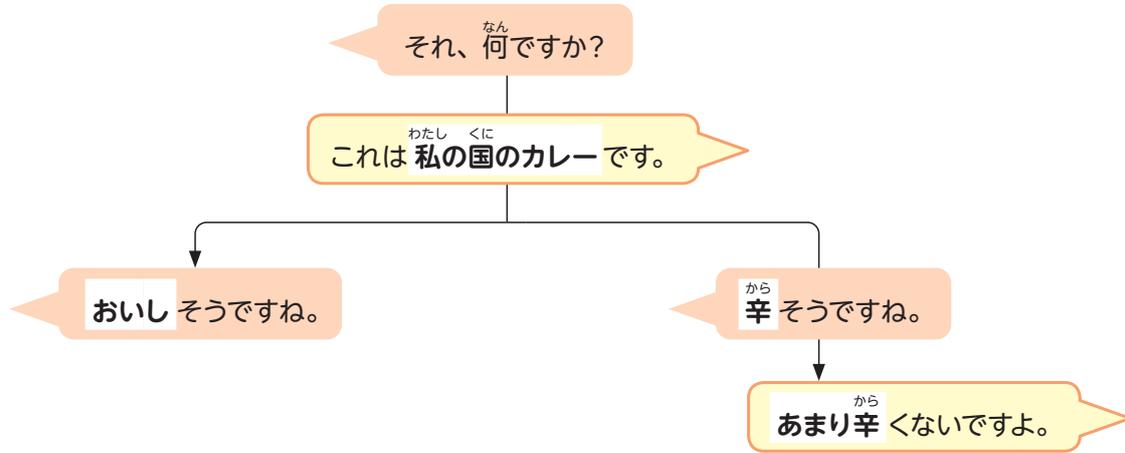
Какую конструкцию использовали говорящие, чтобы поделиться впечатлениями от внешнего вида?

(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。🔊 12-03 ~ 🔊 12-06

Послушайте диалоги ещё раз, обращая внимание на грамматические формы.

**3** た 物 の いんしょう はな  
食べ物の印象を話しましょう。

Делимся представлениями о еде.



- (1) 会話を聞きましょう。 12-08 12-09

Послушайте диалоги.

- (2) シャドーイングしましょう。 12-08 12-09

Слушайте и повторяйте вслед за диктором по методике «Шедоунг».

- (3) **2** の会話の内容で、練習しましょう。

Потренируйтесь, используя содержание диалога из раздела **2**.

- (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。

Разыграйте ситуацию: вы все вместе обедаете.

Поговорите о том, что ест каждый из вас.



## 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。

Можете прокомментировать своё впечатление от еды, которую вам посоветовали.

### 1 かいわ き 会話を聞きましょう。

Слушаем диалоги.

▶ よにん ひと が、ほかのひと といっしょにごはん た 食べています。

Четыре человека едят в компании других людей.

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

Что каждый из них сказал про блюда ①-④? Запишите.

	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。

Послушайте диалоги ещё раз. Что сделал каждый из говорящих после предложения добавки?

Если съел, поставьте ○, если нет, - ×.

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

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

Уточните значение слов и послушайте диалоги ещё раз.

もう ひとつ ещё один | お腹がいっぱい なか быть сытым / наесться | どんどん много / больше


**形に注目**

(1) 音声を聞いて、\_\_\_\_\_にことばを書きましょう。🔊 12-14  
 Послушайте аудиозапись и заполните пропуски.

たまごや (卵焼き) \_\_\_\_\_ おいしいですね。

うめぼ (梅干し) \_\_\_\_\_、ちょっと苦手です。

よかったら、この卵焼き、食べて\_\_\_\_\_。

うめぼ 梅干し、食べて\_\_\_\_\_？

\_\_\_\_\_ ですか？

\_\_\_\_\_ 食べる？

じゃあ、もう1つ\_\_\_\_\_。

\_\_\_\_\_ です。もうお腹が\_\_\_\_\_ です。

! 感想を言うとき、どんな形を使っていましたか。➡ 文法ノート ③

Какую конструкцию использовали говорящие, чтобы поделиться впечатлениями?

! 食べ物をすすめるとき、どう言っていましたか。➡ 文法ノート ④

Какую конструкцию использовали говорящие, когда предлагали собеседнику какое-либо блюдо?

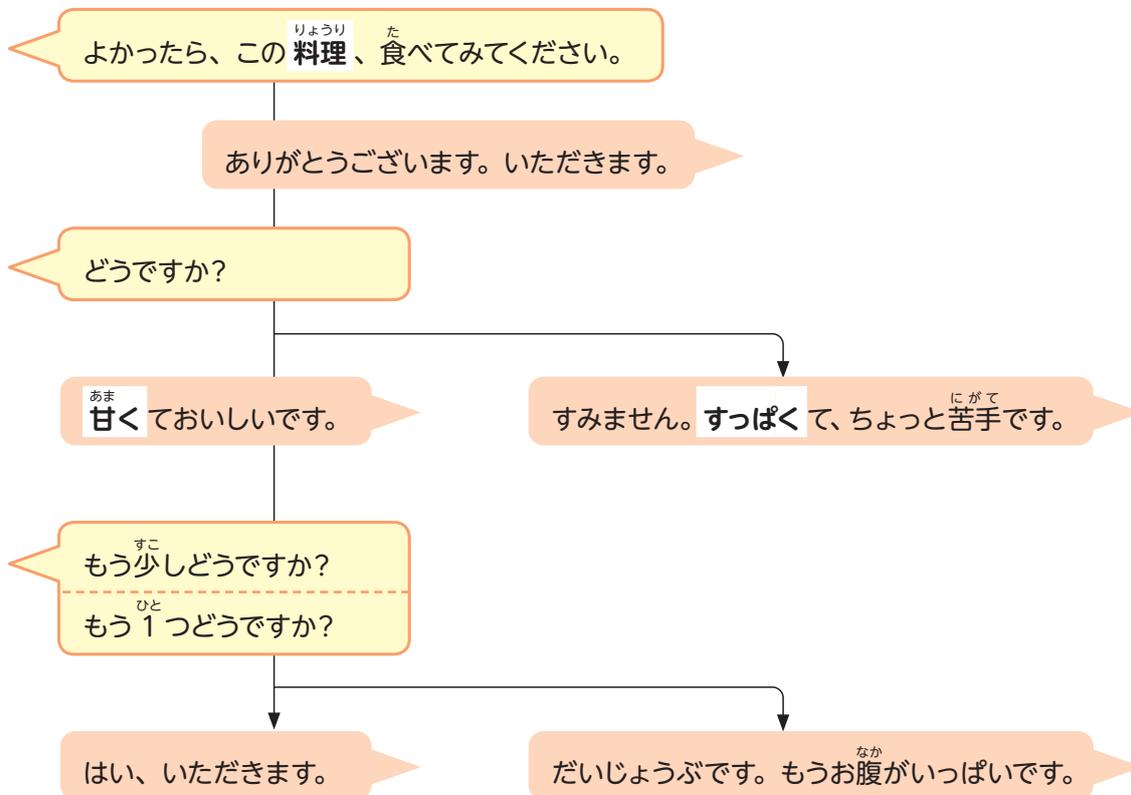
! すすめを受けるとき／断るとき、どう言っていましたか。

Какие выражения использовали говорящие, чтобы согласиться / отказаться от предложения?

(2) 形に注目して、会話をもういちど聞きましょう。🔊 12-10 ~ 🔊 12-13  
 Послушайте диалоги ещё раз, обращая внимание на грамматические формы.

## 2 た べ 物 の 感 想 を 言 い ま し ょ う 。

Делимся впечатлениями о еде.



- (1) 会話を聞きましょう。🔊 12-15 🔊 12-16 🔊 12-17

Послушайте диалоги.

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

Слушайте и повторяйте вслед за диктором по методике «Шедоунг».

- (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。

Разыграйте ситуацию по ролям: вы обедаете. Один советует другому какое-либо блюдо, а второй делится своими впечатлениями о нем. Выберите то блюдо, о котором каждый из вас имеет представление.



### 3. たまご りょうり 卵の料理です

Can-do 41

りょうり あじ ざいりょう しつもん しつもん こた  
料理について、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。  
Можете спросить о вкусе блюда, входящих в него ингредиентах и т.п. и ответить на подобные вопросы.

#### 1 かいわ き 会話を聞きましょう。

Слушаем диалог.

もり ラン  
森さんとランさんが、和食のレストランで食事をしています。

Мори и Лан едят в ресторане японской кухни.



(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。

Сначала послушайте диалог, не смотря на текст.

茶碗蒸し – что это за блюдо? Какое оно на вкус?

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) 音声おんせいを聞いて、き \_\_\_\_\_ にことばかを書きましょう。🔊 12-19  
Послушайте аудиозапись и заполните пропуски.

プリンに似にてますけど、甘あま \_\_\_\_\_、おいしいですよ。

鶏肉とりにくとか、エビとか、きのこきのことかが \_\_\_\_\_。

ときどき、銀杏ぎんなんも \_\_\_\_\_ よ。

A: 味あじは、うす \_\_\_\_\_ ?

B: おいしいです。

❗ 味あじを説明せつめいするとき、どんな表現ひょうげんを使つかっていましたか。➡ 文法ぶんぽうノート ③

Какие грамматические формы использовали говорящие, чтобы охарактеризовать вкус?

❗ 材料ざいりょうを説明せつめいするとき、どう言いっていましたか。➡ 文法ぶんぽうノート ⑤

Какие грамматические формы использовали говорящие, чтобы рассказать об ингредиентах?

❗ 「味あじは、うすくないですか?」は、どんな気持きもちちで質しつもん問もんしていると思おもいますか。➡ 文法ぶんぽうノート ⑥

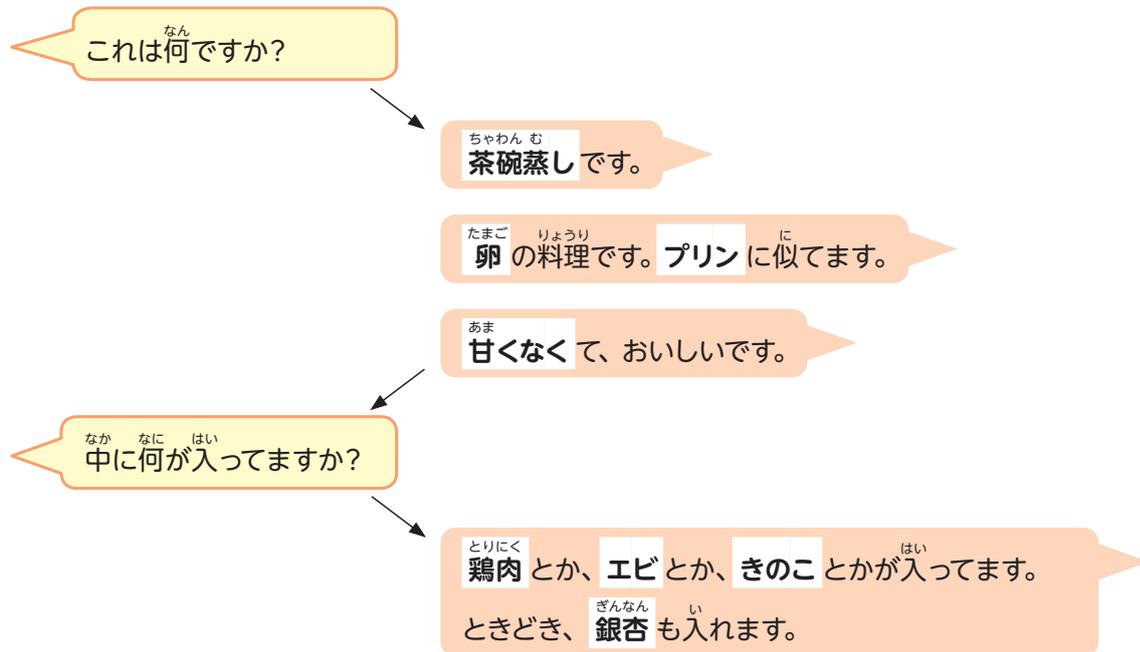
Как вы думаете, какие чувства вкладывались в вопрос 味あじは、うすくないですか??

(2) 形かたちに注ちゅう目もくして、会かい話わをもういちど聞ききましょう。🔊 12-18

Послушайте диалог ещё раз, обращая внимание на грамматические формы.

2 <sup>りょうり あじ ざいりょう はな</sup>料理の味や材料について話しましょう。

Говорим о вкусе блюда и входящих в него ингредиентах.



(1) <sup>かいわ き</sup>会話を聞きましょう。🔊 12-20

Послушайте диалог.

(2) シャドーイングしましょう。🔊 12-20

Слушайте и повторяйте вслед за диктором по методике «Шедоуинг».

(3) <sup>うえ れい み</sup>上の例を見ないで、「<sup>ちやわん む</sup>茶碗蒸し」の例で練習しましょう。  
<sup>れい れんしゅう</sup>

Воспроизведите диалог про <sup>ちやわん む</sup>茶碗蒸し, не смотря на пример выше.

(4) <sup>じぶん くに りょうり</sup>自分の国の料理について話しましょう。言いたいことばが<sup>はな</sup>日本語でわからないときは、<sup>い</sup>調べましょう。  
<sup>にほんご</sup> <sup>しら</sup>

Поговорите о блюдах вашей страны. Если не знаете, как сказать что-либо по-японски, посмотрите в словаре.



## 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。

Можете понять порядок действий, прочитав инструкцию к продуктам быстрого приготовления и т.п.

### 1 インスタント食品の作り方を読みましょう。

Читаем инструкцию к продуктам быстрого приготовления.

▶ カップ焼きそばの作り方を読んでいます。

Прочитайте способ приготовления лапши *якисоба*.

#### (1) 作り方は、どこに書いてありますか。印をつけましょう。

Где написана информация о способе приготовления лапши? Обведите.

# 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)

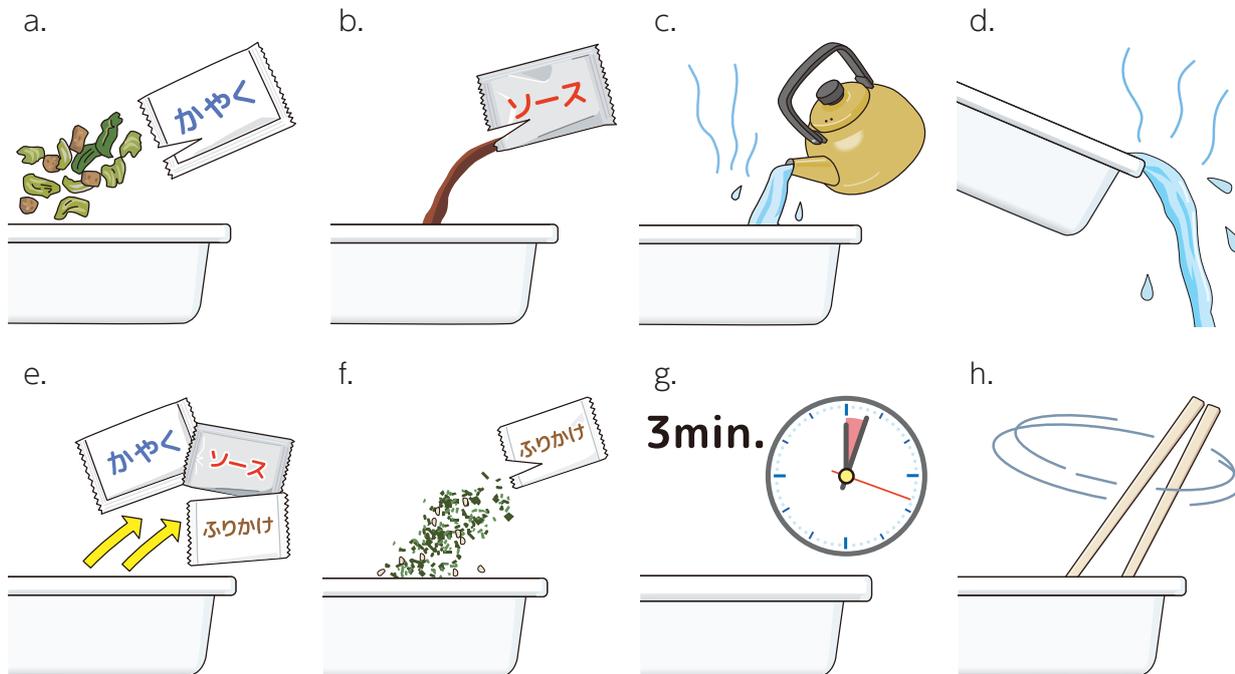
熱量：512kcal
たんぱく質：9.1g
脂質：25.7g
炭水化物：62.5g
食塩相当量：3.7g

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、しょうり香辛料）、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<sup>じゆんばん</sup>読んで、<sup>なら</sup> a-h を順番に並べましょう。

Прочитайте способ приготовления лапши и расположите пункты a-h в нужном порядке.



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 | ちようりほうほう способ приготовления | フタ крышка | とりだす достать | めん лапша | ねっとう 熱湯 | ねっとう кипяток

そそ 注ぐ | お湯 горячая вода | す 捨てる | す выкидывать / выливать | かける посыпать | ま 混ぜる | ま мешать

ちょうかい  
聴解スクリプト1. から りょうり  
辛そうな料理ですね

① 12-03

A：そのお弁当、おいしそうですね。

B：あ、これですか？ おいしいですよ。駅前のコンビニで買いました。

A：へー。じゃ、今度、買ってみます。

② 12-04

A：わー、それ、辛そうな料理ですね。

B：これですか？ 私の国のカレーです。あまり辛くないですよ。

A：そうなんですか。

③ 12-05

A：それ、何ですか？

B：これ？ これは、チョコレートバナラクリームラテ。

A：へー、甘そうですね。

④ 12-06

A：みかん、1つどう？ うちの庭でとれたのよ。

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。甘いわよ。

B：あ、本当だ。甘い。

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

B : あ、そう。

④  12-13A : すき<sup>す</sup>焼き、おいしいですね。B : よかった。ど<sup>た</sup>んどん食べてください。

A : はい。

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

# 漢字のことば

## 1 読んで、意味を確認しましょう。

Прочитайте иероглифы ниже и проверьте их значение.

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。

Прочитайте, обращая особое внимание на подчёркнутые иероглифы.

- 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。

Используя компьютер или смартфон, напечатайте подчёркнутые выше иероглифы.

ぶんぼう  
文法ノート

①

ナA-		そうです
イA-		

そのお弁当、おいしそうですね。  
Этот ланч *обэнто* вкусно выглядит.

- Эта грамматическая конструкция используется для обозначения интуитивного суждения по внешнему виду. В этом уроке используется для оценки вкуса блюд и продуктов по их внешнему виду, например, *おいしそう* (выглядит / кажется вкусным) или *辛そう* (выглядит / кажется острым). В приведённом ниже примере человек говорит *すっぱそう* (выглядит / кажется кислым), когда смотрит на слегка зелёный мандарин, но на самом деле человек узнает, кислый мандарин или нет, только если попробует его.
- Добавьте *～そうです*, убрав *い* у *イ*-прилагательных, а у *ナ*-прилагательных – *な*. В этом уроке рассматриваются примеры только с *イ*-прилагательными, а к *ナ*-прилагательным *～そうです* присоединяется так: *元気そう* (выглядит / кажется бодрым), *大変そう* (выглядит / кажется сложным) и т.п.
- 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。  
Этот мандарин кажется кисловатым.

B: そんなことないわよ。甘いわよ。  
На самом деле нет. Он сладкий.

②

ナA-		そうなN
イA-		

それ、辛そうな料理ですね。  
Это блюдо выглядит острым.

- *～そうです* также может использоваться для определения существительных. В таких случаях используется конструкция *～そうなN*. *それ、辛そうな料理ですね* также можно сказать *その料理、辛そうですね*.
- 「～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】 ▶ おいしそうなケーキですね。  
Какой аппетитный торт.

3

イA-くて、～  
イA-くなくて、～

この<sup>たまごや</sup>卵焼き、<sup>あま</sup>甘くて、おいしいですね。  
Этот омлет сладкий, а потому вкусный.

<sup>ちやわんむ</sup>茶碗蒸し、<sup>あま</sup>甘くなくて、おいしいですよ。  
Тяванмуси несладкий, а потому вкусный.

- В уроке 5 объяснялось, что ～くて используют с *い*-прилагательными, чтобы перечислить два или больше прилагательных. Конструкция ～くて、～ может также использоваться не только для перечисления, но и когда стоящее в первой части конструкции прилагательное описывает причину того, о чём говорится во второй части. Так, в примере выше причиной того, что омлет вкусный, является то, что он сладкий.
- Для отрицания используется форма ～くなくて. В примере выше причиной того, что тяванмуси вкусный, является то, что он несладкий.
- 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、「～くなくて」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] ▶ <sup>れい</sup>梅干しは<sup>うめぼ</sup>すっぱくて、<sup>にがて</sup>苦手です。  
Сливы *умэбоси* не для меня – они кислые.

▶ この<sup>りょうり</sup>料理は<sup>から</sup>辛くなくて、<sup>こ</sup>子ども<sup>た</sup>も食べることができます。  
Это блюдо неострое, так что его могут есть даже дети.

4

V-てみます

よかったら、この<sup>たまごや</sup>卵焼き、<sup>た</sup>食べてみてください。  
Если хотите, попробуй(-те) этот омлет.

- Конструкция *V-てみます* (*V-てみる*) используется, когда вы говорите о чём-то, что попробуете впервые, чтобы узнать, что это за действие / вещь. В этом уроке конструкцию *V-てみてください* говорящие используют, чтобы предложить собеседнику попробовать какую-нибудь еду.
- В уроке 10 объясняется, что говорящие используют конструкцию *V-てみたいんですが…*, чтобы рассказать о своём желании попробовать что-то новое и посоветоваться с собеседником на этот счёт.
- Вот ещё несколько выражений с *V-てみます*: *行ってみませんか?* (Не попробовать ли вам / тебе сходить?), *行ってみる?* (Попробуешь сходить?), *行ってみたい* (Хочу попробовать сходить), *行ってみます* (Попробую сходить).
- 「*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?  
 Попробуешь сливы умэбоси?
- B: はい。いただきます。  
 Да, спасибо.
- ▶ 今度、おすしを作ってみます。  
 В следующий раз я попробую приготовить суши.

## 5

## Непереходные и переходные глаголы

## 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。

В это блюдо входит курица, креветки, грибы.

ときどき、銀杏も入れますよ。

Иногда в него кладут плоды дерева гинкго.

- Существует два типа глаголов: переходные и непереходные. Переходные используются, когда инициатива действия исходит от человека, например, ご飯を食べる (съесть пищу) или ドアを閉める (закрыть дверь). Непереходные глаголы используются при сосредоточении внимания на самом действии, а не на том, кто его совершает, например, 雨が降る (идёт дождь) или ドアが閉まる (дверь закрывается).
- Вот пример непереходного глагола в паре с переходным: 入る (входить) – непереходный глагол, а 入れる (класть) – переходный глагол.
- テ-форма непереходного глагола + います используется для описания состояния. ～が入っています используется для объяснения входящих в состав блюда ингредиентов. ～を入れます выражает действие, когда вы собираетесь добавить ингредиенты.
- 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。  
 В сукияки входит говядина, тофу и зелёный лук.

ときどき、しいたけを入れます。

Иногда в него кладут грибы шиитаке.

- ▶ A: 肉が焼けましたよ。食べてください。  
 Мясо поджарилось. Пожалуйста, угощайтесь / угощайся.
- B: いただきます。  
 Спасибо.
- A: 次は何を焼きますか?  
 Что мне пожарить дальше?

## ◆ переходные и непереходные глаголы 自動詞・他動詞

непереходные глаголы 自動詞	переходные глаголы 他動詞
はいる 入る   входить (в состав блюда)	いれる 入れる   класть
やける 焼ける   поджариваться	やく 焼く   жарить
にえる 煮える   свариться	にる 煮る   варить

Непереходные глаголы употребляются в конструкции NがV. Переходные глаголы – в конструкции (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?  
Не слишком пресно?

- Эту конструкцию говорящие используют, чтобы выразить беспокойство и спросить, всё ли в порядке. В этом примере используется, чтобы спросить о вкусе. Человек спрашивает, потому что обеспокоен тем, что другие люди, не привыкшие есть японские блюда, считают их вкус слишком невыразительным или пресным.
- Другие примеры: 難しく(むずか)くないですか? (Не слишком сложно?) и 寒く(さむ)くないですか? (Вам / тебе не холодно?).
- 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(むずか)くないですか?」「寒く(さむ)くないですか?」などの言い方があります。

【例】 ▶ A: わさび、辛(から)くないですか?  
Wasabi не слишком острый?

B: だいじょうぶです。わさび、大好き(だいす)ですから。  
Всё в порядке. Я очень люблю васаби.

日本の生活  
TIPS● <sup>べんとう</sup> お弁当 *Ланч-бокс обэнто*

Вы можете купить ланч-бокс *обэнто* в комбини, супермаркете или специализированном магазине *обэнтоя*. Некоторые готовят обэнто дома и приносят на работу. Типичные блюда, которые входят в обэнто – это омлет, карагэ, котлеты, картофельный салат и др. При приготовлении японского обэнто важен не только вкус, но и внешний вид, поэтому многие продумывают красивые цветовые сочетания: например, берут красные помидоры, жёлтый омлет, зелёные овощи, белый рис и чёрные водоросли или семена кунжута и т.п. Более того, продаётся большое количество разнообразных аксессуаров для приготовления обэнто, с помощью которых можно красиво украсить свой ланч.

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。

● <sup>たまごや</sup> 卵焼き *Омлет тамагояки*

Для японцев это типичное домашнее блюдо. Его часто едят на завтрак и кладут в обэнто. Чтобы приготовить тамагояки, нужно хорошо взбить яйца, добавить соль, соевый соус, мирин, сахар, бульон *даси* или другую приправу. Затем нужно медленно перелить получившуюся смесь в сковороду с маслом и жарить, скручивая в рулетик. Приправы, добавляемые в тамагояки, отличаются от семьи к семье: например, в Канто предпочитают сладкие приправы с использованием сахара, а в регионе Кансай – несладкие, с использованием *даси*. Существуют различные вариации тамагояки: с зелёным луком, шпинатом, варёными мальками *сирасу*, острой икрой *мэнтайко* и др.

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いれて、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。

● <sup>このや</sup> お好み焼き *Окономияки*

Это блюдо готовят из капусты, мяса, морепродуктов и других ингредиентов, которые добавляют в тесто из пшеничной муки, замешанной на воде, и жарят на открытой стальной поверхности *тэппан*. Окономияки по-кансайски готовятся путём смешивания теста с ингредиентами с последующим приготовлением на тэппан. Окономияки по-хиросимски готовят, помещая тесто и ингредиенты на тэппан по очереди, не смешивая. В специализированных заведениях *окономиякия* в Осака и Хиросима окономияки приготовят для вас сотрудники ресторана, а в Токио посетители обычно готовят самостоятельно, используя тэппан за своим столом.



Окономияки можно не только попробовать в ресторане, но и приготовить дома. Самый простой способ – купить в комбини окономияки в замороженном виде и разогреть в микроволновке.

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。

### ▶ お好み焼きの作り方 この や つく かた Как приготовить окономияки

1.



Хорошо перемешайте в миске тесто с ингредиентами.

ボウルに入った生地と具をよく混ぜる。

2.



Добавьте на тэппан масло и вылейте на неё тесто.

鉄板に油を引き、鉄板の上に生地をのばす。

3.



Когда верхняя сторона теста схватится, переверните его лопатками на др. сторону.

表面が固まってきたら、へらを使って裏返す。

4.



Подождите пару минут и переверните окономияки ещё раз.

しばらく経ったら、もう一度裏返す。

5.



Полейте соусом.

ソースを塗る。

6.



Добавьте по вкусу майонез, стружку тунца и сушёные водоросли. Готово!

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 や Сукияки

Это горячее блюдо из тонко нарезанной говядины, тушённой с овощами и другими ингредиентами, приправленными соевым соусом и сахаром. Ингредиенты для сукияки отличаются в зависимости от региона или семьи: помимо мяса, могут использовать пекинскую капусту, конжаковую лапшу, тофу, грибы *эноки*, зелёный лук и пр. Обычно сукияки едят, макая в сырое яйцо. Поскольку для сукияки используется говядина высокого качества, это блюдо не считается повседневным, а выступает в роли особого угощения. В ресторанах сукияки стоит довольно дорого, но вы можете дёшево поесть незамысловатое сукияки в сетевых заведениях, специализирующихся, например, на блюде *гюдон*.

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。



## ● ちゃわん む 茶碗蒸し Тяванмуси

Это блюдо, которое часто подают как часть традиционного японского обеда *wasёку*. Его часто подают как гарнир, например, к суши. Тяванмуси готовят на пару из взбитых яиц, в которые добавляют бульон и другие ингредиенты, например, курицу, рыбные палочки *камабоко*, грибы *шиитаке* и *эноки*, плоды гинкго, креветки и многое другое. Тяванмуси едят ложкой, а палочки не используют, потому что по консистенции он мягкий и похож на пудинг.



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 Даси



Даси – это основа вкуса японской кухни. Это бульон, который получают путём кипячения стружки сушёного тунца, ламинарии, сушёных сардин, грибов *шиитаке* и других ингредиентов в воде. Название «даси» (записывается иероглифами как 出汁) – это сокращение от слова 煮出し汁. Иногда его называют 出し汁.

Приготовить даси с нуля сложно, поэтому при готовке дома всё чаще используют основу для быстрого приготовления – “*даси-но мото*”. Это порошкообразный даси, который разводят в горячей воде.

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 ヤкисоба быстрого приготовления

Готовая к употреблению через 3-5 минут после добавления кипятка лапша быстрого приготовления появилась в Японии в 1971 году и сегодня распространена во всём мире. Сейчас в продаже можно увидеть множество видов лапши быстрого приготовления, например, рамен или удон. Особенность жареной лапши *якисоба* заключается в том, что после того, как она размягчится, воду сливают. Лапша быстрого приготовления дешёвая и долго хранится. Это продукт, который может пригодиться в качестве провизии на случай чрезвычайной ситуации.



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。