

LESSON NOTES

Advanced Audio Blog S5 #13

Top 10 Japanese Foods: Nattō

CONTENTS

- 2 Kanji
- 2 Kana
- 4 Romanization
- 5 English
- 6 Vocabulary
- 6 Sample Sentences
- 7 Grammar

13

KANJI

1. 納豆
2. 「納豆」は、大豆から作る発酵食品。特有の臭いをもちます。
3. 一般的に「納豆」というと「糸引き納豆」を指し、かき混ぜると白く細いネバネバした糸が出るのが特徴。しょう油または甘じょっぱいたれと、和ガラシを混ぜるのが主流の食べ方です。
4. 臭い・粘り気・味により、日本人の中でも好き嫌いがはっきりと分かれる位なので、外国の方はなおさら「苦手」と感じる方が多いかもしれません。
5. しかし、日本人にとっては身近な食材。日本の旅館に泊まると、朝食には必ず納豆がついてくると思って間違いないでしょう。全国のスーパーやコンビニエンスストア等で販売され、その多くは四角い発泡スチロール容器3個1パック(ひとぱく)になっています。簡単に、おいしく味わいたいのであれば、白いご飯の上に乗せて食べるのがおすすめです。
6. 平安時代(794年-1185年)の文献にその名が見られるほど、長きにわたって日本人に親しまれてきた納豆。大変栄養豊かな食材としても知られています。大豆から作るのでタンパク質が豊富なのは言うまでもなく、腸内環境を整える食物繊維にも富んでいます。さらに、血栓を溶かす酵素や骨形成(こつけいせい)を促進するビタミンも摂取できるため、「特定保健用食品」として認可されているほど。
7. ちなみに、語呂合わせで7月10日は「納豆の日」です。これは、日本では7(しち)を「なな」、10(じゅう)を「とう」と読むため。勇気のある方は是非、日本に来た際に納豆を試してみたいかがでしょう。

KANA

1. なっとう

CONT'D OVER

2. 「なっとう」は、だいずからつくるはっこうしょくひん。とくゆうのにおいをもちます。
3. いっぱんてきに「なっとう」というと「いとひきなっとう」をさし、かきまぜるとしろくほそいネバナバしたいとができるのがとくちょう。
4. しょうゆまたはあまじょっぱいたれと、わガラシをまぜるのがしゅりゅうのたべかたです。
5. におい・ねばりけ・あじにより、にほんじんのなかでもすききらいがはっきりとわかれるくらいなので、がいこくのかたはなおさら「にがて」とかんじるほうがおおいかもしれません。
6. しかし、にほんじんにとってはみじかなしょくざい。にほんのりょかんととまると、ちょうしょくにはかならずなっとうがついてくるとおもってまちがないでしょう。ぜんこくのスーパーやコンビニエンスストアなどではんばいされ、そのおおくはしかくいはっぼうスチロールようき3こ1パックになっています。
7. かんたんに、おいしくあじわいたいのであれば、しろいごはんのうえにのせてたべるのがおすすめです。
8. へいあんじだい(794ねん-1185ねん)のぶんけんにそのながみられるほど、ながきにわたってにほんじんにしたしまれてきたなっとう。たいへんえいようゆたかなしょくざいとしても知られています。
9. だいずからつくるのでタンパクしつがほうふなのはいうまでもなく、ちょうないかんきょうをととのえるしょくもつせんいにもとんでいます。
10. さらに、けっせんをとかすこうそやこつけいせいをそくしんするビタミンもせっしゅできるため、「とくていほけんようしょくひん」としてにんかされているほど。

CONT'D OVER

11. ちなみに、ごろあわせで7がつ10にちは「なっとうのひ」です。これは、にほんでは7を「なな」、10を「とう」とよむため。ゆうきのあるかたはぜひ、にほんにきたさいになっとうをためしてみてはいかがでしょう。

ROMANIZATION

1. Nattō
2. "Nattō" wa, daizu kara tsukuru hakkō shokuhin. Tokuyū no nioi o mochimasu.
3. Ippanteki ni "nattō" to iu to "itohiki nattō" o sashi, kakimazeru to shiroku hosoi nebaneba shita ito ga deru no ga tokuchō.
4. Shōyu mata wa amajoppai tare to, wagarashi o mazeru no ga shuryū no tabekata desu.
5. Nioi, nebarike, aji ni yori, Nihonjin no naka de mo suki kirai ga hakkiri to wakareru kurai na node, gaikoku no kata wa naosara "nigate" to kanjiru kata ga ōi kamo shiremasen.
6. Shikashi, Nihonjin ni totte wa mijika na shokuzai. Nihon no ryokan ni tomaru to, chōshoku ni wa kanarazu nattō ga tsuite kuru to omotte machigai nai deshō. Zenkoku no sūpā ya konbiniensu sutoa nado de hanbai sare, sono ōku wa shikakui happōsuchirōru yōki 3-ko hito-pakku ni natte imasu.
7. Kantan ni, oishiku ajiwaitai no de areba, shiroi gohan no ue ni nosete taberu no ga osusume desu.
8. Heian jidai(794-nen kara1185-nen) no bunken ni sono na ga mirareru hodo, nagaki ni watatte Nihonjin ni shitashimarete kita nattō. Taihen eiyō yutaka na shokuzai to shite mo shirarete imasu.
9. Daizu kara tsukuru node tanpakushitsu ga hōfu na no wa iumade mo naku, chōnai kankyō o totonoeru shokumotsu sen'i ni mo ton de imasu.

CONT'D OVER

10. Sara ni, kessen o tokasu kōso ya kotsukeisei o sokushin suru bitamin mo sesshu dekiru tame, "tokutei hokenyō shokuhin" to shite ninka sarete iru hodo.
11. Chinamini, goroawase de shich-gatsu tōka wa "nattō no hi" desu. Kore wa, Nihon de wa shichi o "nana", jū o "tō" to yomu tame. Yūki no aru kata wa zehi, Nihon ni kita sai ni nattō o tameshite mite wa ikaga deshō.

ENGLISH

1. "Nattō"
2. "Nattō" is a fermented foodstuff made from soybeans. It has a characteristic smell.
3. Generally, "nattō" is taken to refer to "itohiki nattō" ("string-pulling nattō"), which has the trait of giving out sticky thin white strings when mixed. The mainstream ways of eating it are to mix it with soy sauce or with sweet-salty sauce and Japanese mustard.
4. The smell, the stickiness, and the taste are such that even Japanese people are clearly divided between those who love it and those who hate it, so probably there will be still more non-Japanese who dislike it.
5. However, to Japanese people, it is a familiar foodstuff. If you stay at a Japanese inn, there will be no doubt that "nattō" will come along with breakfast. It is sold in supermarkets and convenience stores and so on across the country; most comes in the form of three square styrofoam containers that make up one pack. If you want to try it simply and deliciously, I recommend putting it on white rice.
6. "Nattō" has become familiar to Japanese people over such a long period of time that its name even appears in the literature of the Heian period (794-1185). It is known as a foodstuff that is very nutritiously rich. It is made from soybeans, so needless to say it is abundant in protein, and it is also rich in dietary fiber, which is good for the intestines. Furthermore, due to the fact that it provides enzymes that dissolve blood clots and vitamins that promote bone growth, it has been approved as a "designated health food."

CONT'D OVER

7. Incidentally, in a play on words, the tenth of July (7月10日) is "Nattō Day." This is because in Japanese, "seven" is read "nana," and "ten" is read "tō." Those of you who are brave, why not give "nattō" a try when you visit Japan?

VOCABULARY

Kanji	Kana	Romaji	English
なおさら	なおさら	naosara	all the more, still more;Adj
たんぱく質	たんぱくしつ	tanpakushitsu	protein
粘り気	ねばりけ	nebarike	stickiness
腸	ちょう	chō	bowels, intestines, guts
摂取	せっしゅ	sesshu	intake, ingestion
和がらし	わがらし	wagarashi	Japanese mustard
食物繊維	しょくもつせんい	shokumotsu sen'i	dietary fiber
発泡スチロール	はっほうスチロール	happō suchirōru	styrofoam, polystyrene foam
語呂合わせ	ごろあわせ	goro awase	pun, play on words
容器	ようき	yōki	container

SAMPLE SENTENCES

<p>風がないので、なおさら暑く感じる。 <i>Kaze ga nai node, naosara atsuku kanjiru.</i></p> <p>Since there's no breeze it feels even hotter.</p>	<p>たんぱく質を含む食品を食べるようにしている。 <i>Tanpakushitsu o fukumu shokuhin o taberu yō ni shite iru.</i></p> <p>I'm trying to eat food that contains protein.</p>
---	--

<p>腸に癌が見つかった。 <i>Chō ni gan ga mitsukatta.</i></p> <p>Cancer was found in the bowels.</p>	<p>もう少し摂取カロリーを減らしてください。 <i>Mō sukoshi sesshu karōri o herashite kudasai.</i></p> <p>Please slightly decrease your calorie intake.</p>
<p>マスタードは和がらしよりも酸っぱい。 <i>Masutādo wa wagarashi yori mo suppai.</i></p> <p>Mustard is more sour than Japanese mustard.</p>	<p>食物繊維をとらねばならない。 <i>Shokumotsu sen'i o toraneba naranai.</i></p> <p>You have to take in dietary fiber.</p>
<p>発泡スチロールはリサイクルできる。 <i>Happō suchirōru wa risaikuru dekiru.</i></p> <p>Styrofoam is recyclable.</p>	<p>父の冗談にはいつも面白い語呂合わせが含まれている。 <i>Chichi no jōdan ni wa itsumo omoshiroi goroawase ga fukumarete iru.</i></p> <p>My father's jokes always have funny puns in them.</p>
<p>この容器は食べられる。 <i>Kono yōki wa taberareru.</i></p> <p>This container is edible.</p>	

GRAMMAR

Yuichi: オーディオブログ第5シーズン第11課 「納豆」

Jessi: こんにちは ジェシーです。

Yuichi: ゆういちです。レッスン6からレッスン15までは日本の食べ物・料理を紹介していきます。

Jessi: 今回紹介する食べ物はなんですか？

Yuichi: 好きか嫌いがはっきり別れると思いますが、「納豆」です。 **Jessi:** では、ブログを聞いてみましょう。

*** ブログ本文 ***

Yuichi: さて、今回は納豆がテーマのブログでしたね。ブログには好き嫌いがはっきり別れると書いてありましたけど、ジェシーさんはどうですか、納豆？

Jessi: うーん、正直私は普通です。嫌いではないんですけど、好きとも言えないですね。でも食べられます。ゆういちさんはどうですか？

Yuichi: 実は、大嫌いなんです。

Jessi: そうなんだ～。

Yuichi: リスナーの皆さんの中には、納豆が好きな人がいるかもしれませんが、すみません。

Jessi: リスナーの中には、納豆を食べた事がないという人もいると思うんですけど、どこで買えるんですか？

Yuichi: 基本的にスーパーやコンビニに必ず置いてあります。豆腐とかが置いてある場所の近くにおいてあることが多いかなと思います。

Jessi: ゆういちさんは、どうして納豆が嫌いですか？

Yuichi: まずですね、においがだめです。足の裏のような臭いですね。

Jessi: たしかにきついですね。

Yuichi: それに僕、実はねばねばしているものが苦手なんですよね。まさに、納豆は僕の嫌いなものが詰まっているっていう感じですね。

Jessi: なるほど～。

Yuichi: ネットで調べたら、外国人が嫌いな日本食で納豆は堂々の一位でした。二位は生卵だったんですけども。

Jessi: 私も生卵はちょっと…。

Yuichi: そうですね。ちなみに、日本人の嫌いな食べ物の調査は見つからなかったんですけど、日本の小中学生を対象にした調査では、一番嫌いな食べ物は、ピーマンが挙がっていました。

Jessi: ピーマンですか？納豆は？

Yuichi: ベスト10には、入っていませんでしたが、上位には入っていました。このことから、日本人の中にも苦手な人は結構いることがわかりますよね。

Jessi: そうですね。逆に、納豆が好きな人もいますよね。あと、健康にも良いって言われてますね。

Yuichi: そうですね。一般的には、関東の人に比べて、関西の人に納豆が苦手な人が多いと言われてますね。関東と関西だと、食文化が違うので、そういうことも影響してるのかな・・・とおもいます。もちろん関西の人で、納豆が好きな人もいるとは思いますが、傾向として多いんじゃないかなと思います。

Jessi: じゃあ、関西の人とは気が合いそうですね。

Yuichi: はい、そうかもしれません。まあ、このまま僕とジェシーさんが納豆は大嫌いだと色々納豆の嫌なことお話ししても良いんですけども、今回はちょっと「納豆嫌いをどうすれば克服できるか」について話してみようと思います。

Jessi: 納豆を食べれるようになる方法を考えるってことですね。

Yuichi: そのとおりです！克服方法を考えようということです。

Jessi: はい。

Yuichi: やはり、納豆は健康にいいので、どうすれば食べられるようになるのかなという人は結構多いみたいですよ。

Jessi: 別に、無理して食べたいとは思わないんですけどね・・・。

Yuichi: そういわずに、ちょっと考えてみましょうよ。僕が今から、インターネットで調べた「納豆嫌いを克服した方法」というのを3つ紹介したいと思います。

Jessi: どうぞ。

Yuichi: まず、一つ目が納豆カレーです。

Jessi: 納豆と、カレーライス???

Yuichi: ご飯の上に納豆を乗せて、その上からカレーのルーをかけます。そうすると、カレーのにおいが強くて、納豆の臭さというのが気にならなくなるそうです。

Jessi: へー。ゆういちさんカレー好きだから、いいんじゃないですか？

Yuichi: そうですね。カレーが好きなのでもしかしたらいけそうかもしれません。

Jessi: 次は？

Yuichi: 納豆手巻き寿司です。

Jessi: 手巻き寿司？お酢のご飯の上に納豆を乗せるんですか？

Yuichi: そうです。そして、のりで巻いて食べるんです。海苔で巻くので納豆は見えないし、けっこう美味しいみたいです。

Jessi: へー。確か、これは、コンビニとかでも売っていますよね。食べたことはないですけど。

Yuichi: あ、そうですね。そして、最後の方法は、納豆てんぷらです。これは、居酒屋のメニューにあったのを試して上手くいったそうなんですけども、ちくわの中に納豆を入れて、てんぷらにするそうです。

Jessi: ちくわの中に入れるのが大変そうですね

Yuichi: そうですね。確かにそうなんですけども、揚げてしまうのはいい手かもしれないですね。

Jessi: 今、気付いたんですけど、今までこのブログで紹介した日本食と納豆を組み合わせていますね。カレー、寿司、てんぷら。

Yuichi: そういえばそうですね。ジェシーさんは、この三つの方法で試してみたいものがありますか？

Jessi: 納豆カレーが気になりますね！これだと匂いとかは気にならなくなりそうですね。

Yuichi: なるほど。

Jessi: ゆういちさんは？

Yuichi: 僕は納豆てんぷらが気になりますね。やっぱり揚げてみるとにおいが落ちると思うので、それはちょっとやっぱり食べてみたいと思います。

Jessi: なるほど。

Yuichi: リスナーの皆さんは、納豆を食べた事がありますか？好きですか？嫌いですか？是非教えてください。

Jessi: コメントお待ちしております。

Yuichi: それじゃあ、今回はここまで。 Jessi: さようなら。