

# 第13章 食

## 1. オランダの食事情

オランダは酪農が盛んで、乳製品が豊富です。さらに、野菜、果物も温室栽培の普及や、アメリカ、南ヨーロッパ、北アフリカからの輸入が多く、一年中新鮮なものが入手できます。また、日本の野菜も、こちらで栽培されており、大根、かぼちゃ、椎茸、貝割れ菜、しょうが等多種出回っています。肉類は比較的安く、特にハム、ソーセージ等の加工品は日本に比べるとかなり安価で、種類も豊富です。また、魚介類は種類こそ少ないものの、新鮮なものを入手できます。肉類に比べて相対的に高価です。

### オランダの典型的な食品

「オランダ料理」という特別なものはありませんが、オランダの家庭料理である **stamppot** (スタンポット)、**hutspot** (ヒュッツポット)、**erwtensoup** (エルテンスープ) などはオランダらしい料理と言えるでしょう。

#### \* Stamppot スタンポット

ゆでた青野菜をマッシュポテトに混ぜ込んだもの。代表的な青野菜には **boerenkool**, **andijvie**, **zuurkool** (ザワークラウト) などが挙げられ、それぞれ **boerenkoolstamppot**, **andijviestamppot** などと呼ばれます。普通はソーセージが添えられ、カリカリに焼いたベーコンも一緒に混ぜます。特に **zuurkoolstamppot** には、フルーツを入れ、オーブンで調理する料理もあります。

#### \* Hutspot ヒュッツポット

ポテト、人参、肉などの煮込み。これもやはり、マッシュポテトに混ぜ合わせます。

#### \* Erwtensoup エルテンスープ

青豆のスープ。 **hamschijf** と呼ばれる骨付き豚肉やソーセージ、セロリアック、人参、玉ねぎ、リーキ、 **spliterwten** とよばれる二つに割れた乾燥えんどう豆が材料として使われ、家庭で作る本格的なものは、しっ

かりおなかにたまり、体の芯から温まり、冬のメンディシュとなるスープです。

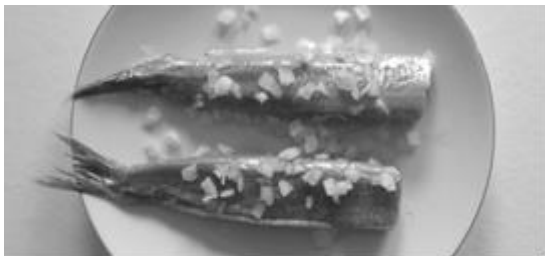
伝統的な食べ方として **roggebrood** と呼ばれる黒いライ麦パン（オランダ特有のもので、北欧のライ麦パンに近い。）と一緒に食べますが、近年は、スープのみの場合や普通のフランスパン等と食べる人が多いようです。

この他、オランダ人に好まれている食品をいくつか挙げてみましょう。

#### \* Haring ハーリング

にしん。街角で大きな口を開けて **haring** をパクついているオランダ人をよく見かけます。これは、にしんを塩漬けにしたものです。「サシミ = **rauwvis**」に顔をしかめるオランダ人もいますが、日本の「サシミ」や「スシ」が大好きというオランダ人が多いのもこの **haring** を生で食べる習慣があるため、抵抗が少ないのかもしれませんが。

普通は、玉葱のみじん切りとキュウリのピクルスを添えて食べますが、和風にわさび醤油、生姜醤油、またビスロックとあえても美味しくいただけます。



#### \* Patat パタット

フライドポテト。マヨネーズやトマトケチャップ、ピーナッツソースなどを付けて食べます。小さな子供もこれが大好き。「健康的な食生活」の声が一段と高くなる一方で、オランダ人はやはりこの **patat** なしでは生きられないようです。スナックバーでは、プラスチック容器に入れたもの、袋入りなど、ポーションについては、いろいろ選ぶことができます。

**\* Broodje** ブローチェ

オランダ人が昼食によく食べるサンドイッチ。パンの種類は、白、雑穀、イタリアン、フレンチ、ドイツなど多種多様、はさむのはハム、カルパッチョなどの肉製品、いろいろな種類のチーズの他、ハーリング、コロッケ、タルタル、パテ、野菜、茹で卵など、さすが主食がパンのオランダです。

**\* Krokot** クロケット（ひき肉入りクリーム）

コロッケ、代表的な食べ方は、カデットと呼ばれる白い丸パンにはさんでマスタードを付けて食べます。



**\* Bitterballen** ビターバレン

小さなボール状のコロッケ。パーティーなどでよく供され、芥子を付けて食べます。一口で食べ切れますが、大抵揚げたてでとても熱いので、やけどをしないように。

**\* Ossenvorst** オッセヴォルスト

新鮮な牛肉を塩とスパイスで味付けした生ソーセージ。そのままメルバトーストにのせたり、芥子を付けて食べたりします。

**\* Pannenkoek** パヌクック

パンケーキというより、クレープに似ている。のせるものは、ベーコン、フルーツ、シロップとお好み次第。

同様の生地を、たこ焼き器のような鉄板で焼いた、ポフェチェもあり、バターと粉砂糖を付けて食べますが、見かけのくどさの割にバターの香りが利いて美味ものです。

**\* Uitsmijter** アウツマイター

パンにハム、チーズ等を載せ、更に目玉焼きをのせたオープンサンドイッチ。ハムの代わりにベーコンやローストビーフなどバリエーションもあって、ボリュームたっぷりです。

**\* Tosti** トスティ

ホットサンドイッチ。バターを塗ったパンにハムやチーズをはさんでトーストしたもの。最近ではパニーニと呼ばれるイタリア風ホットサンドイッチもあります。イタリア風パンにトマト、ペスト、モッツアレラチーズを挿んでトーストしたものが一般的です。



**\* Dropje** ドロッピー

オランダ特有の一種の薬草（甘草の一種リコリス）キャンディー。ほとんどの外国人が口を揃えて「まずい」という代物。特に塩味の物は100%お手あげでしょう。ワインガムと呼ばれる赤や黄色の物は、一頃日本で流行ったグミキャンディーに似ていて、これなら日本人の口にも合いますが酸味の強いものもあるので注意。



### \* (Limburgse)Vlaai フラワイ

チェーン店もあり、オランダ国内至る所で食べられますが、南部のリンブルフ州が本場のタルト。オランダのケーキはかなり甘口ですが、この vlaai は、あっさりとした甘さです。フィリングは、一番シンプルな米、アップルクラモルの他、季節の果物など色々。

### ホットスナック

街中のあちこちに見られる **snackbar** (スナックバー)。先に挙げた **patat, kroket, broodje** 等のスナックを売っています。気軽にホットスナックが食べられるので、土曜日のお昼時などは、大変な人だかりです。夜遅くまで営業している店が多いので、急に何か食べたくなったりした時に便利です。このスナックバーの他に、駅や繁華街にはホットスナックの自動販売機もあります。

これらのオランダ風スナックの他に、とても人気があるのが **shoarma** (ショアルマ) という中近東風のスナックでしょう。店 (**Grill Room** と表示してあるところが多く、夜半まで開いている) に入ると、肉の薄切りを重ねて棒に刺してローストしているのが目に入ります。注文すると、その肉を削ぎ取って調理してくれます。最もポピュラーなのは **broodje shoarma** で、ピタ(白くて平たい丸パン) に肉の削ぎ切りやサラダを挿み、辛味ソース、ヨーグルトソースなど、好みのソースを付けて食べます。肉はラム肉ですがカーフ、鶏肉などもあり、選べます。



### インドネシア料理

長年インドネシアを植民地としていたこともあり、インドネシア料理が定着しています。中でも大変人気があるのは **rijsttafel**(rijst=米、tafel=卓) です。これは肉、魚介類、鶏、野菜など、何種類もの料理をご飯と一緒に食べるもので、数人でテーブルを囲み、和やかで楽しく食べられるのが人気の秘密かも知れません。

次のような料理がポピュラーです。

- \* Loempia (ルンピア) もやしがつっぷり入った大きな春巻
- \* Saté (サテ) 串焼き肉 (牛、豚、鶏) のピリッと辛いピーナッツソースかけ
- \* Bami goreng (バミ・ゴレン) 焼きそば
- \* Nasi goreng (ナシ・ゴレン) 焼飯
- \* Gadogado (ガドガド) サラダ風野菜料理。ピーナッツソースがかかっています。

### 飲料水について

石灰分がやや多い水質ですが、飲料にも適しています。地域的にとくに石灰分が多いところでは、お茶やコーヒーを（コーヒーメーカーではなく自分で）煎れる時に、3~5分ほど沸騰させるとよいようです。

また、食卓ではミネラルウォーターがよく飲まれます。ベルギー産のスパが一番ポピュラーなためか、「スパ」というのがミネラルウォーターの代名詞のようになっていて、種類はそのラベルの色で区別します。

- \* Spa Rood (スパロート) 炭酸入り
- \* Spa Blauw (スパブラウ) 炭酸なし

その他いろいろな味のものや炭酸がきつくないものなど多種あります。またミネラルウォーターはスパだけでなく他国製品もたくさん売られています。

## 2. 食料品店

日本食品店リスト

- 明治屋  
Beethovenstraat 18 – 21 Amsterdam  
**Tel:020-673.7410** E mail: meidiya@xs4all.nl
- 伊勢屋  
Kostverlorenhof 66 Amstelveen  
Tel: 020-453.6289
- たけや(Take-ya) Rembrandtweg 340 Amstelveen  
**Tel:020-640.3740**

- ダンク  
Kastelen 264 Amsterdam  
Tel:020-646.4587 [www.danksuper.nl](http://www.danksuper.nl)
- SHILLA  
Gelderlandplein 32 - 34 Amsterdam  
Tel:020-642.8423
- KAZAGURUMA Japanese and Korean Food  
Pannekoekstraat99 Rotterdam  
[Tel:010-433.0769](tel:010-433.0769)
- HAYATO Japans Supermarkt  
Elgarlaan 24-26 Rotterdam  
Tel:010-422.0789

#### 宅配

- 健蘭 無農薬・無添加のお味噌、大豆、米など。  
Grasmeent 50 1357 JE Almere [www.ken-ran.nl/日本語/](http://www.ken-ran.nl/日本語/)
- 三五八屋 日本食材 Tel: 06-3700-3588  
E mail: [3588@euronet.nl](mailto:3588@euronet.nl) <https://www.facebook.com/sagohachiya>
- 北海水産 鮮魚の加工品  
Lindenstraat 3 1971 JM IJmuiden  
Tel:025-554.1166 [www.hokkai.com/](http://www.hokkai.com/)

#### 東洋食品店 (To ko)

普通 Toko (トーコー=インドネシア語で店の意) と呼ばれ、インドネシア料理や中華料理の材料を扱っていますが、中華料理用のもち米、あずき、竹の子缶詰、干し椎茸などは、日本食にも代用できます。また、中には、日本食料品を置いている店もあります。

#### Amsterdam

Nieuw Markt 近辺が中華街となっています。

- Toko Wah Nam Hong Geldersekaade 90/92  
Tel:020-627.0303

#### Rotterdam

WestKruistkaade の通り Toko が立ち並んでいます。

#### Den Haag

- TokoCheungKong Wagenstraat 94-100 Tel:070-360.9052

## Tilburg

- Sin Fa Toko Stadhuisplein 262  
Tel:013-543.3461

## Maastricht

- Toko Het Oosten Markt 63  
Tel:043-321.8917

## 東方形

オランダ各地に店舗を持つ大きな TOKO です。日本コーナーも充実しています。すき焼き用薄切り牛肉、冷凍魚介類、その他アジア料理に必要な食材が手に入ります。野菜も豊富です。

<http://www.amazingoriental.com/>

上記の他にも、Toko は多数あります。

## 自然食品店 (Natuurwinkel)

健康食ブームの折から、自然食品店が増えています。日本の食材も健康食として注目を浴びているため、Natuurwinkel で手に入れることができます。自然食品専門店は食品だけではなく、環境にやさしく作られた生活雑貨などもあります。

スーパーマーケットでも自然食コーナーがあり、エコマーク (ECO merk、demeter) の付いた有機野菜を置いています。

普通のものとは比べると割高になりますが最近の Duurzaam の思考にあり消費者も意識しながら生活をしています。

EU では、遺伝子操作された農作物は禁止されています。

## 魚屋 (Vishandel)

肉食が主なオランダですが、海に面しているため魚介類も手に入ります。鮭、アジ、鯛、まぐろ、イカ、蟹、海老、カレイ、ヒラメ、ニシン、サバ、イワシ、ムール貝などは、魚屋でよく見かけます。

新鮮な魚介類の入手で有名なのは IJmuiden (アイマウデン) で、日本人が買いやすい魚屋さんがあります。規模も大きく週末には日本と同じような魚を買うことができます。キロ単位、一匹単位でも売ってくれます。また、「刺身用」と頼めば、その日どの魚が適当か教えてくれます。



### 肉屋(Slagerij)・鶏肉屋(Poelier)

肉屋では、牛、豚、鶏肉の他、秋になると、兎、鴨なども買うことができます。また、精肉の他に、ハムやソーセージも豊富に揃えています。すき焼きやしゃぶしゃぶ用の薄切り肉は、日本人が多く住む地区の肉屋では「スキヤキ」または **chinese bouillon fondue** (シネースブイヨンフォンデュ) と伝えると分かるところもありますが、何処でもできるという訳ではありませんので、確認してみてください。

### オープンマーケット(青空市場)

オランダ各地でよく見かける、オープンマーケット。活気があり、食品から雑貨、衣料品等々が売られています。品物も売る人も買う人も世界中から集まっている感があります。時に変わった野菜や魚も見つけられます。人混みの中ではスリなどには十分気をつけて下さい。

### サンデー／ナイトショップ (Avondwinkel)

大きな街なら、**Avondwinkel** (アフントヴィンケル=ナイトショップ)、**Zondagwinkel** (ゾンダフヴィンケル=サンデーショップ) があります。お値段は少し割高ですが、月曜から土曜の夕方4時頃から深夜1時頃までと日曜の夕方6時から12時まで開いています。また、ユダヤ系の商店は日曜日に営業しています。

スーパーマーケットは日曜日にも開いているところが増えていますが、営業時間は通常と異なるので、注意してください。

地域によって曜日は異なりますが、週に1回 **koopavond** (コープアフント) があり、この日はスーパーマーケットやデパート、繁華街の商店などは21時まで営業しています(18時から19時まで閉店するところもあります)。木曜日か金曜日の所が多いようです。

### 3. 買い物

店によっては、中に入ると番号札を取る機械が置いてあります。その札を取って順番を待ちますが、これをしないと何時までも順番が回ってきませんので要注意。スーパーマーケット内の肉製品部門やパン、チーズ部門などでもこの番号札器（ヌメルチェトレクテン Nummertje Trekken-番号札引き）を置いてあるところもあります。

#### スーパーマーケットでの買い物

原則的にスーパーマーケットでの買い物はどここの国でも大差ありません。入口(In/Ingang)にショッピングカートや籠が置いてありますので、一つ取って入ります。また大手スーパーマーケットのアルバートハインでは、セルフスキャンと呼ばれている、買うものを自分でスキャンして支払いも銀行カードで精算する、すべてセルフサービスのシステムもあります。

#### ◆カートの使い方

ショッピングカートが鎖につながれており、1ユーロコイン、あるいは、スーパーマーケットが無料でくれるカート用コインを入れて外すようになっている店が多くなりました。この1ユーロは使用後また鎖に繋ぎ直すと戻ってくる仕組みで、カートを使用後放置しておく人が多い為、考案された措置です。

#### ◆生鮮品売場にて

スーパーによって少し異なりますが、肉売場や魚売場が独立して、それだけは売場で会計をする仕組みになっているところもあります。その場合、先に触れた番号札を取るようになっているところがよくありますので、注意しましょう。

#### ◆青果売場で

スーパーマーケットでは、野菜、果物売場に秤が置いてあります。必要な分量を備え付けのビニール袋か紙袋に入れて秤の上に置き、品物の名前や絵、番号などのボタンを押し、最後に Bon と書かれたボタンを押すと、自動的に値段が計算されて値札が出てきますので、それを袋に貼

ります。品名や絵が記されていない場合は売場の人に頼めばやってくれます。この方法だと、欲しい分だけ買えて、自分で選べるのが便利です。

ただし、町中のスーパーの場合、自分で好きな量だけ取って値段の確認をするだけで、最終的な値段決定は支払いのレジでするところもあります。この場合、値札(Bon)は出てきません。

#### ◆空きビン、ペットボトル返却

飲料、乳製品などの空きビンやペットボトルに **statiegeldfles** (スタシーヘルトフレス) とあれば換金できます。スーパーなどの返却機に戻すとレシートが出てくるので、会計の際にレジで最初に渡し清算します。**geen statiegeld**(ヘーンスタシーヘルト) とあったら換金できません。その時はビン類は、ガラスコンテナ=**glasbak** (フラスバック)に、ペットボトルはプラスチック用ゴミ箱に捨てましょう。



#### ◆レジでの支払い

普通は、現金あるいはバンクカード、PINカードで支払いをします。スーパーなど多くの店には、端末自動支払機("PIN"という表示がある)が設置されています。レジの専用機械にカードを挿入し、インプット用のキーボードにピンコード(暗証番号)を入力します。ディスプレイの金額を確認して"ja"のキーを押します。これで支払い終了です。ピンコード入力時には他の人にコードを知られないように手元を隠します。

#### ◆買い物袋 (tasje)

ヨーロッパのスーパーマーケットでは、日本のようにすぐ袋を出してくれません。そして多くの場合有料です。買い物袋はなるべく持参するようにしましょう。万一忘れたら、レジで袋を求めます。その場合、袋の値段は買い物の合計金額に加算されます。

無料で配布されるプラスチックの袋は特別な場合を除いて 2016 年 1 月から禁止となります。

「袋を下さい」のオランダ語は、

Mag ik een tasje? (マフ イク エイン タッシュェ?)

#### ◆スーパーのスタンプ (zegel)

スーパーによっては、レジで「スタンプを集めていますか?」("Wilt u zegels?" または、"Spaart u zegels?")と聞かれます。"Ja"と返事をする  
と、買い物の額に応じてスタンプをくれます。但し、Albert Heijn のように店によっては買上げ額に応じてスタンプを買い (1 枚 10 セント) これ  
をためて専用の用紙に貼り込んで持参するとスタンプ代の合計プラスアルファの商品券として使えます。買い物をしないで換金することもできます。

最近では、いろいろなキャンペーンが始終行われて、買上げ額によってスタンプを集めることで、特典がもらえます。今、何のキャンペーンが行われているか知っておくことも大切ですね。

#### 覚えておきたいオランダ語

ten minste houdbaar tot (THT)	賞味期限
koel bewaren	要冷

#### レストラン、カフェで役立つオランダ語

Voorgerechten	前菜
Visspecialiteiten	魚料理
Vegetarisch	菜食
Mag ik de rekening?	お勘定をお願いします。
Dagschotel	本日のお勧め料理
Gereserveerd	予約席
Hoofdgerechten	主菜
Vleesspecialiteiten	肉料理
Nagerechten	デザート
Dranken	飲み物

## 出前

日本ほど便利な出前の制度はありませんが、中華料理やイタリア料理店では **afhaal** といって、テイクアウトの出来るレストランが昔からあり、最近多くの店が周辺地域への出前サービスをしています。

豪華な物ではないのでお客様料理というわけにはいきませんが、友人が大勢集まった時や、ちょっと疲れた時には便利です。電話をすると大体 30 分か 45 分くらいで持って来ます。配達料は無料の所が多い（或る一定金額以内の場合は出前料金を取るところもあります）ですが、その場合は出前をした人に 1 ユーロくらいのチップを。

afhaal centraal	テイクアウト センター
bezorging	出前
gratis bezorging	無料配達

## 買い物に便利な単語・会話集



100/200/300. g	een/twee/drie...ons	エイン/トゥウ <sup>g</sup> エー/ド <sup>g</sup> ウー <sup>g</sup> オンズ
150 グラム	anderhalf ons	アンデルハルフオンズ
250 グラム	tweenhalf ons/ 又は、half pond	トゥウ <sup>g</sup> エーエンハルフ オンズ ハルフ ポント
500 グラム	een pond	エイン-ポント
750 グラム	anderhalf pond	アンデルハルフポント
1/2/3y キロ	een/twee/drie...kilo	. . . . キロ
1. 5 キロ	anderhalf kilo	アンデルハルフ キロ

これだけでなく、普通に gram (グラム)、kilo (キロ) 等も使います。

例)	牛挽肉 100 g	een ons rundergehakt
	小海老 500 g	een pond garnalen
	りんご 2 k g	twee kilo appels

## 第13章 食

薄い	dun	デュン
厚い	dik	ディック
大きい	groot	フロート
小さい	klein	クライン
もっと多く	meer	メーア
もっと少なく	minder	ミンダー
値段が高い	duur	デュール
安い	goedkoop	フートコープ
奉仕品/お買い得品	aanbieding/reclame	アアンビデーイング/レクラーメ
～を下さい。	Mag ik～?	マフ イク ～
トマトを 500 g 下さい。 Mag ik een pond tomaten?		マフ イク エンポント トマーテン
見せて下さい。	Mag ik even kijken?	マフ イク エイヴェン カイクン
いくらですか。	Hoeveel kost het?	フーフエール コステット
合計でいくらですか。	Hoeveel krijgt u?	フーフエール クライフトウ
～ははいくら	Hoeveel kost een kilo～?	
～はありますか。	Heeft u～?	ヘーフテュ～
いくつありますか。	Hoeveel heeft u?	フーフエール ヘーフテュ
いくつ入っていますか。	Hoeveel zijn het er?	フーフエール ザイネット エル
どの位(重さが)ありますか。	Hoeveel weeg het?	フーフエール ウェーフテット
もう少し追加して下さい。 Mag ik iets meer?		マフ イク イーツ メーヤ
少し減らして下さい。 Mag ik iets minder?		マフ イク イーツ ミンダー
別のものを下さい。 Mag ik een andere?		マフ イク エン アントレ?

## 主な食品オランダ語対照表

### ★ 野菜 Groenten ★



じゃがいも	aardappelen/aardappels	アールドアペレン/...アペルス
一般用	bintjes	ビンチェス
茹で/マッシュ用	eigenheimers/irene	アイヘハイメルス/イレーネ
新じゃが	nieuwe oogst	ニューオーフスト
小じゃがいも	krieltjes	クリールチェス
玉葱	uien	アウエン
長葱	prei	プライ
人参	wortel/peen	ヴォルテル/ペイン
小人参	worteltjes	ヴォルテルチェス
セイヨウゴボウ	schorseneren	スホルスネーレン
きゅうり	komkommer	コンコマー
なす	aubergine	オベルジヌ
キャベツ	witte kool (ひねキャベツに似てる)	ヴィッテコール
	spitskool (新キャベツに似てる)	スピッツコール
	groene kool (緑の葉で薄く縮れている)	フルンヌコール
赤キャベツ	rode kool	ローデコール
ちりめんキャベツ	boerenkool	ブーレンコール
白菜	chinese kool	シネーセコール
芽キャベツ	spruitjes	スプラウチェス
大根	rettich	レティッヒ
ラディッシュ	radijs	ラダイス
レタス	ijsbergsla	アイスベルフスラ
サラダ菜	sla	スラー
トマト	tomaten	トマーテン

## 第13章 食

	(単) tomaat	トマト
ハウレンソウ	spinazie	スピナージー
キクヂシャ/エスカロール	andijvie	アンダイヴィー
エンダイブ/チコリ	witlof	ヴィットロフ
さやいんげん	sperziebonen	スペルシボーネン
そらまめ	tuinbonen	タウンボーネン
モッコいんげん	snijbonen	スナイボーネン
グリーンピース	doperwtten	ドップエルテン
さやえんどう	peulen	プーレン
もやし	tauge	タウゲー
セロリ	bleekselderij	ブレークセルデライ
葉セロリ	bladselderij	ブラッドセルデライ
ういきょう	venkel	フェンケル
かぶ	raap	ラープ
カリフラワー	bloemkool	ブルムコール
ブロッコリー	broccoli	ブロッコリー
マッシュルーム	champignons	シャンピヨンス
アスパラガス	asperges	アスペルジェス
赤カブ	bietjes	ビーチェス
生	ongekookte-	オンヘコークテ
茹でたもの	gekookte-	ヘコークテ
ピーマン	paprika	パプリカ
緑	groene-	フルンヌ
赤	rode-	ローデ
黄	gele-	ヘーレ
アーティチョーク	artisjok	アルティシヨック
アボカド	avocado	アヴォカド
ズッキーニ	courgette	クルジェッテ
とうもろこし	mais	マイス
貝割れ	daikonkers/tuinkers/sterrekers	タウンケルス/ステレケルス
パセリ	peterselie	ペータルセリー
あさつき	bieslook	ビースローク



## 第13章 食

しょうが	gemberwortel	ヘンバルヴォルテル
にんにく	knoflook	クノフローク
ザワークラウト	zuurkool	ズュールコール

### ★ 果物 Fruit en Vruchten(フラウト&フルフテン) ★



りんご	appelen/appels (単) appel	アップレン/アップルス アップル
オレンジ	sinaasappels	シナーズアペルス
ジュース用	pers-	ペルス
一般用	hand-	ハント
みかん	mandarijnen	マンダライネン
種なし	zonder pitten	ゾンデルピッテン
レモン	citroenen (単) citroen	シトルーネン シトルン
グレープフルーツ	grapefruit	グレイプフルート
バナナ	bananen (単) banaan	バナーネン バナーン
ぶどう	druiven	ドラウヴェン
マスカット	muscat	ムスカット
洋梨	peren	ペーレン
煮込み用	stoof	ストーフペーレン
一般用	hand	ハントペーレン
桃	perzik	ペルジック
ネクタリン	nectarines	ネクタリーネス
メロン	meloenen (単) meloen	メルーネン メルン
西瓜	watermeloenen	ヴァテルメルーネン
パイナップル	ananas	アナナス
いちご	aardbeien	アールドバイエン

## 第13章 食

さくらんぼ	kersen	ケルセン
ブルーベリー	bosbessen	ボスベッセン
ブラックベリー	bramen	ブラーメン
ラズベリー	frambozen	フランボーゼン
赤すぐり	rode bessen	ロードベッセン
黒すぐり	zwarte bessen	ズヴァルトベッセン
プラム	pruimen	プラウメン
柿	kaki/sharon fruit	カキ/シャロンフルーツ

### ★ ドライフルーツとナッツ類 Gedroogde vruchten & noten ★ (フドロフト フリュフテン & ノーテン)



あんず	abrikozen	アブリコーゼン
デーツ	dadels	ダードルス
いちじく	vijgen	フェイヘン
プラム	pruimen	プラウメン
干ぶどうレーズン	rozijnen	ロザイネン
干ぶどうカレント	krenten	クレンテン
アーモンド	amandelen	アマンデレン
ピーナッツ	pinda's	ピンダース
ヘーゼルナッツ	hazelnoten	ハーゼルノーテン

### ★ 肉類 Vlees (フレース) ★



牛肉	rundvlees	ルンドフレース
ヒレ	ossenhaas	オッセハース
ステーキ用	biefstuk	ビーフステュック
煮込み用切り身	runderlappen	ルンダーラッペン

## 第13章 食

すき焼き用	entrecot	アントルコット
霜降り	rib-eye	リブアイ
胃袋	rolpens	ロールペンス
挽肉	rundergehakt	ルンダーハハクト
合挽肉	half om half	ハーフオムハルフ
タルタル	tartaar	タルタール
オックステール	ossestaart	オッセスタールト
ローストビーフ用	rosbief (普通は薄切りで、サンドイッチ用)	ロズビフ
ロールビーフ	rollade	ロラーデ
サーロイン	lendenstuk	レンデステュック
仔牛肉	kalfsvlees	カルフスフレース
カツレツ用	kalfskotelet	カルフコテレット
豚肉	varkensvlees	ファルケンスフレース
煮込み用	varkenslappen	ファルケンスラッペン
ヒレ	varkenshaas	ファルケンスハース
三枚バラ	speklappen	スペックラッペン
ポークチョップ	karbonade	カルボナーデ
焼き豚用ロール	rollade	ロラーデ
スペアリブ	krabbetjes	クラベチェス
ホットドッグ用ソーセージ	knakworstjes	クナックヴォルシェス
生ソーセージ	verse worst	フェルスヴォルシェス
鶏肉	kip	キップ
ささみ	kipfilet	キップフィレ
胸肉	kipborst	キップボルスト
ドラムスティック	drumstick	ドラムスティック
卵	eieren (単) ei	エイエレン エイ
七面鳥	kalkoen	カルクーン
マトン	schapenvlees	スハーペンフレース
ラム	lamsvlees	ラムスフレース

## 第13章 食

もも	lambout	ラムスバウト
ハム	ham	ハム
ロースハム	achterham	アフタルハム
肩	schouderham	スハウダーハム
コーンビーフ	corned beef	コルネドビーフ
タン	tong	トン(グ)

### 肉屋で Bij de slager

(すき焼き用に) 薄く切って下さい。

Wilt u het zo dun mogelijk op de snijmachine snijden?

ヴィルト・ユ・エット・ゾー・デュン・モーヘルク・スネイデン?

かたまり肉が欲しい。

Mag ik een groot stuk hebben?

マフ・イク・エン・フロート・ストウック・ヘベン?

### ★ 魚介類 Vis (フィス) ★



マグロ	tonijn	トナイン
サケ	zalm	ザルム
サバ	makreel	マクレール
アジ	horsmakreel	ホルスマクレール
スズキ	zeebaars	ゼーバールス
タラ	kabeljauw	カベリヤウ
カレイ	tarbot	タルボット
ヒラメ	schol	スホル
ニシン	haring	ハーリング
マス	forel	フォレル
うなぎ	paling	パーリング
タコ	octopus	オクトピュス
イカ	inktvis	インクトフィス

## 第13章 食

エビ	gamba's	ガンバース
小エビ	garnalen	ハルナーレン
伊勢海老	zeekreeft	ゼークレーフト
ホタテ貝	St. Jakob's schelp	シント・ヤコブススヘルプ
ムール貝	mosselen	モッセレン
カキ	oesters	ウースターズ
イクラ	zalmkuitjes	ザルムカウチェス
かずのこ	haringkuitjes	ハーリングカウチェス
キャビア	kaviaar	カフィアー

### ★ 乳製品 Zuivelproducten ★



牛乳	melk	メルク
全脂乳	volle melk	フォルメルク
ローファット	halfvolle-	ハルフフォル
スキムミルク	magere-	マーヘレ
バターミルク	karne-	カルネ
ヨーグルト	yoghurt	ヨフルト
全脂ヨーグルト	volle-	フォル
ローファット	halfvolle	ハルフフォル
フルーツ入り	vruchten-	フリュフテン
ブルガリア	Bulgaarse-	ブルハールセー
ドリンク	drinkyoghurt	ドリンクヨーフルト
生クリーム	slagroom	スラハローム
サワークリーム	zure room	ジュールローム
コーヒークリーム/ミルク	koffieroom/melk	コーヒーローム/メルク
全脂	volle-	フォル
ローファット	halfvolle-	ハルフフォル
カスタード	vla	フラ
バニラ	vanille-	ファニレ

## 第13章 食

チョコ	chocolade-	ショコラーデ
バタースカッチ	hopjes-	ホッピェス
バター	boter	ボーテル
無塩バター	roomboter	ロームボーテル
有塩バター	gezouten(room)boter	フザウテン (ローム) ボーテル
マーガリン	margarine	マルハリーネ

パン用はカップ入りのものが塗りやすくて、便利です(Bona, Blueband など)。

ソテー用バター／マーガリン	bakboter/braadmargarine	ブラードボーテル/マルハリーヌ
チーズ	kaas	カース
若い	jonge	ヨング
熟成した	oude	アウド
フレッシュクリームチーズ	kwark	クヴァルク
アイスクリーム	ijs	アイス

(アイスクャンディーは、waterijs ワーテルアイス)

### ★ パン・ケーキ・菓子類 Bakkersproducten ★



食パン	brood	ブロート
白食パン	wit brood	ヴィットブロート
ミルクパン	melk wit-	メルク ヴィット
黒食パン	bruin-	ブラウン
全粒粉食パン	volkoren	フォルコーレン
四角のパン	casino-	カシノ
山形パン	rond-	ロント
スライスしたパン	gesneden brood	ヘスネーデンプロート
一斤	heel brood	ヘールブロート
半斤	half brood	ハルフブロート
フランスパン	(Frans) stokbrood	(フランス) ストックブロート
オニオンパン	uienbrood	アウエンブロート
レーズンパン	rozijnenbrood	ロザイネンプロート

## 第13章 食

砂糖パン	suikerbrood	サウカルブロート
ミューズリーパン	mueslibrood	ミュスリーブロート
ライ麦パン	roggebrood	ロッヘブロート
バンズ／丸型ロールパン	bolletjes	ボレチェス
白	witte-	ヴィッテ
黒	bruin-	ブラウネ
皮がパリパリしたもの	harde-	ハルデ
胡麻つき	met sesam	メットセーサム
けしつぶつき	met maanzaadjes	メットマーンザーチェス
レーズンロール	krentenbolletjes	クレンテンボレチェ
スイートロール	koffiebroodje	コーフィブローチェ
クラッカー類		
ラスク	beschuit	ベスハウト
カナッペ用ドライトースト	toastjes	トーシェス
	Melba	メルバ
	Haut	(ハウスト) 等
ソーダクラッカー	soda crackers	ソーダクラッカース

### パン屋で

スライスした黒パンを半斤下さい。

Mag ik een half bruin gesneden? マフ・イク・エン・ハルフ・ブラウン・フスネイデン?

ケーキ (台のまま)	taart	タールト
(一切れ)	punt	プント
アップルパイ	appeltaart/punt	アップルタールト/プント
ショートケーキ	slagroomtaart/punt (生クリームケーキ)	スラッハロームタールト/プント
フルーツケーキ	vruchtentaart/punt	フリュフテンタールト/プント
チーズケーキ	kwarktaart/punt	クヴァルクタールト/プント
(日本のものと比べると、どちらかというとヨーグルトケーキ風)		

Gebak(je)もケーキを指す。焼き菓子の意。

クッキー	koekjes	クッキェス
------	---------	-------

★ 調味料・スパイス・ハーブ類 Specerijen/Kruiden★

塩	zout	ザウト
砂糖(グラニュー糖)	suiker	サウカル
黒グラニュー糖	bruine suiker	ブラウヌサウカル
上白糖	witte basterdsuiker	ヴィッテバスタードサウカル
黒砂糖	bruine-	ブラウネ
粉砂糖	poedersuiker	プダーサウカル
こしょう	peper	ペーパー
白	witte-	ヴィッテ
黒	zwarte-	ズワルテ ソース
ソース	saus	サウス
醤油	sojasaus	ソヤサウス
但し、これは普通インドネシア風の醤油 ketjap (ケチャップ) を指す。		
日本の醤油	Japanse sojasaus	ヤパンセ ソヤサウス
ウスターソース	worcestersaus	ヴォセスタサウス
牡蠣油(オイスターソース)	oestersaus	ウスターサウス
マヨネーズ	mayonaise	マヨネーゼ
揚げポテト用	fritessaus	フリッツサウス
トマトケチャップ	tomatenketchup	トマーテンケチュップ
サラダドレッシング	sladressing/slasaus	スラードレッシング/スラサウス
芥子/マスタード	mosterd	モスタード
油	olie	オリー
サラダオイル	slaolie	スラオリー
コーン油	maisolie	マيسオリー
ひまわり油	zonnebloemolie	ゾネブルームオリー
胡麻油	sesamolie	セーサムオリー
オリーブ油	olijfolie	オライフオリー
小麦粉	tarwebloem	タルヴブルム
全粒粉	volkorenbloem	フォルコーレンブルム
強力粉	patentbloem	パテントブルム



## 第13章 食

ベーキングパウダー	bakpoeder	バックプーダル
イースト	gist	ヒスト
重曹	maagzout/baksoda (薬局、ドラッグストアで売っている)	マーフザウト/バックソーダ
ゼラチン	gelatine	ジェラティネ
粉	poeder-	プーダル
板	blad-	ブラッド
バジル/バジリコ	basilicum	バジリクム
オレガノ	oregano	オレハノ
アサツキ/チャイブ	bieslook	ビースローク
ディル	dille	ディレ
タラゴン	dragon	ドラホン
にくずく/メース	foelie	フーリー
オールスパイス	jamaicapeper	ジャマイカペーパー
シナモン	kaneel	カネール
ケーパー	kappertjes	カッパルチェス
ヒメウイキョウの実	karwijzaad	カルヴァイザード
にんにく	knoflook	クノフローク
クローブ	kruidnagel	クラウドナーヘル
ベイリーフ	laurierblad	ラウリブラット
マヨラナ	marjolein	マーヨライン
ホースラディッシュ	mierikswortel	ミーリックスヴォルテル
ナツメグ	nootmuskaat	ノートムスカート
パセリ	peterselie	ペテルセーリー
ローズマリー	rozemarijn	ローゼマライン
セージ	salie	サーリー
胡麻	sesamzaad	セーサムザード