

楽楽英語カテゴリー：料理で英語を勉強

(2019年から2021年4月)

1：料理で英語(1)～(13)

(1) 料理で英語：ジェイミーオリバー：カルボナーラ



【Ingredients: 材料】

Guanciale: グアンチャーレ

Cured cheek of the pork: 豚の頬肉の塩漬け *cured (塩漬けの)

Pancetta: パンチェッタ (バラ肉を塩漬け乾燥したあと熟成したもの)

Parmesan: パルメザンチーズ

Free-range organic egg: 放し飼い有機栽培の卵

Pasta: パスタ

Black pepper: 黒こしょう

Garlic は optional.(お好みで)

【作り方】

Grab the pasta by two hands, twist it, into water.

Put a tiny amount of water.

Guanciale: Remove the skin and roughly chop this to about half centimeter chunks.

Turn it on to a medium high heat.

Give the garlic a crack, and then put it in the pan.

Crack an egg into a bowl and whisk it up.

Drag the pasta and water into the pan.

Add the egg and some more water.

Finish with pepper.

以上が【材料】と【作り方】の大きな二つの流れである。

作り方では特にどの動詞を使っているのかに注目してもらいたい。

難しい単語はなく基本的な動詞ばかりである。

今回の作り方の流れは、

①grab, ②twist, ③put, ④remove, ⑤chop,

⑥turn, ⑦give, ⑧crack, ⑨drag, ⑩add, ⑪finish

の順番である。

①から⑪までの流れを英語で練習してみよう。

(2) 料理で英語：ジェイミーオリバー：野菜ボロネーゼ



【Ingredients(材料)】

Two sticks of celery：セロリ二本

Two carrots：にんじん二本

Two onions : 玉ねぎ二つ

Two cloves of garlic : にんにく二かけら

20 grams of dried porcini : ポルチーニ (きのこ) 二十グラム

100 mills of chianti : キャンティ (ワイン) 百ミリ

Tomatoes : トマト

Lentils : レンティル豆

【ボロネーゼソースの作り方】

Put a pan on a medium heat.

Chop the vegetables.

Put them on the pan.

Put a lid on.

Leave it for 15 minutes.

100 mills of chianti goes in here.

Chop the mushrooms.

Put the porcini in hot water to make broth.

We're gonna go in with the broth now.

(Put the broth in the pan.)

We're gonna go in with the tomatoes.

(Put the tomatoes.)

Loosely bash those up.

Put the lentils.

Let that simmer for about 30 minutes.



【Ingredients (材料)】

Strong bread flour: 強力粉（パン専用か？）

Yeast: イースト

Water: セブグラムのイーストに対して 620 グラムの水

Sugar: 砂糖少量

【作り方】

Make a well of strong bread flour and then add water.

Add yeast to the well and mix them.

Leave that for about 5 minutes to activate the dormant dry yeast.

dormant: 休止中の、不活性の

Add a little pinch of sugar and salt.

Stretch it, rip it, and knead it.

Leave this over about 2 hours until it's doubled in size.

Cook it in an oven for 30 minutes.

It will become fluffy on the inside and the top is crisp.

crisp: かりかりの

【パンに関する用】

proof: 発酵

proove: 発酵する

(4) 料理で英語：ジェイミーオリバー：タイグリーンカレー



(Ingredients: 材料)

(How to cook: 作り方)

①Put thumb-sized piece of ginger into the food processor.

ginger: しょうが

②We're gonna go in with the lemon grass.

lemon grass: レモングラス (ハーブ)

「We're gonna go in with」と「Put」が同じような意味になる。

③Put 4 cloves of garlic and 6 leaves of Kaffir lime.

garlic: にんにく

Kaffir lime: カフェライム (ハーブ)

④Put a pinch of cumin and little green chilies.

cumin: クミンの実

green chili: 青唐辛子

⑤Put 2 shallots and a bunch of coriander.

shallot: エシャロット (植物)

coriander: コリアンダー (葉)

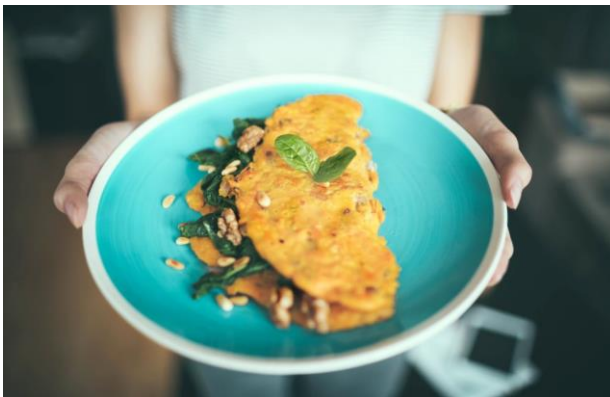
⑥Blend them all.

⑦Put a table spoon of groundnut oil into the pan.

groundnut oil: 落花生油

- ⑧ We're gonna go in with chicken.
 - ⑨ Put a bunch of different mushrooms.
 - ⑩ We're gonna go in with the paste(ミキサーで混ぜたやつ).
 - ⑪ Put the coconut milk.
 - ⑫ Add a just little bit of water.
 - ⑬ Now in with the mangetout.
mangetout: さやえんどう (サヤごと食べられるタイプ)
 - ⑭ Cook it for 2 minutes.
-

(5) 料理で英語：ジェイミーオリバー：オムレツ



加えるのはチーズのみで、こつは火加減と時間。

(How to cook the perfect omelette)

- ① Crack the eggs.
- ② Add pinch of salt and pepper.
- ③ Put a pan on a medium heat.
medium heat: 中火
- ④ Whisk up the eggs.
whisk: 泡立てる
- ⑤ Put a little bit of oil and a knob of butter.
knob: こぶ、ひとかたまり
- ⑥ Coat the bottom of the pan.
- ⑦ Put the eggs into the pan.

⑧ **Bring in** the egg from the sides for the first 20 seconds.

bring in: 呼ぶ、よせる

⑨ **Turn** the heat down a little bit.

⑩ **Put** a little bit of cheddar cheese in.

⑪ **Let it take over** on a low heat for 40 seconds.

⑫ **Tilt** the omelette, **get** the spatula underneath, and **flap** it.

spatula: スパチュラ、ヘラ、フライ返し

(6) 料理で英語：日本料理：ぞうに



(Ingredients for 2 people) 材料二人分

2 pieces of kirimochi

Daikon radish slices

Carrot slices

Komatsuna greens (小松菜)

Fish paste slices (かまぼこ)

Soup stock (だし)

Salt

Mirin (Sweet sake)

Soy sauce

(How to cook)

① **Simmer** the daikon radish and carrots in soup stock until tender.

tender: やわらかい (肉がやわらかい時もこの単語を使う)

② **Boil** komatsuna greens until color changes and remove.

③ **Grill** the kirimochi in an oven until browned.

until browned: 焦げ目がつくくらい

④ **Bring** the soup stock to a boil.

⑤ **Season** with salt, mirin, and soy sauce.

season: 味付けする

⑥ **Place** the mochi in a bowl and pour the hot broth.

broth: スープ、だし汁

(7) 料理で英語：和食：ちらし寿司



① **Cook** the rice in a rice cooker with Sake and Kobu(Kobu kelp) in it.

② **Combine** vinegar, sugar, and salt. (**Dissolve** the sugar and salt.)

dissolve: 溶かす

③ **Combine** soup stock, sugar, soy sauce and salt.

④ **Add** the combination in ③ in a pot add the lotus root and carrot, then stir and cook until most of the liquid has been cooked out.

lotus root: れんこん

stir: まぜる

liquid: 水分

⑤ **Heat** the frying pan and add the beaten eggs and cook until the eggs are scrambled well.

beaten eggs: とき卵

scramble: ぼろぼろになる

⑥ **Transfer** the rice into a big bowl. **Drizzle** the sushi vinegar all over the rice and mix well.

transfer: うつす

sushi vinegar: すし酢

⑦**Spread the ingredients onto the sushi rice and mix lightly.**

spread: 広げる

料理で使われている動詞は基本的なものが多いので
スピーキングの練習にはやりやすい。

①から⑦まで自分の言葉でいいので説明できるようになろう。

(8) 料理で英語：和食：ぼたもち



以下6つのステップを英語で説明できるようになろう。

①**Combine and rinse the regular and mochi rice.**

(rinse)は「すすぐ」の意味。

②**Cook them in a rice cooker.**

③**When cooked, crush half the rice.**

(crush)は「つぶす」の意味。

④**Add the boiling water a little at a time to control the consistency of the rice.**

(consistency)は「堅さ、調和、一貫性」

⑤**Make mochi balls.**

⑥**Stretch the red bean paste around the rice.**

料理の単語は簡単な単語を使ってあるので
基本的な単語を使いこなすいい練習になる。

(9) 料理で英語：ジェイミーオリバー：タイグリーンカレー



Ingredients:

Tofu：豆腐はカラオケや空手と同じように名詞として確立されているので「Tofu」で通じる。説明的に言うのならば「Soybean curd」とか。

「curd」は「凝固」という意味になる。イギリスのお菓子で「lemon curd」というのがある。

Cut wakame seaweed：わかめはまだ名詞としてそこまで知られていないので「seaweed」という説明が後ろに必要になってくる。

Soup stock：だし。最近の味噌にはだしが含まれてるものが多いのでいらない場合もある。

Miso：味噌。味噌は名詞として知られるようになったので「miso」でよい。あえて説明するならば「fermented soybean paste」となる。

「fermented」は「発酵された」という意味。

Directions:

- ①Cut the tofu into 1.5 cm square pieces.
- ②Put soup stock in a pot and heat.
- ③Stir the miso into the soup stock and dissolve it.
- ④Quickly add the tofu and wakame seaweed and bring to a boil.

(10) 料理で英語：和食：定番のカレー



(材料：Ingredients)

Rice

Thinly sliced pork meat：薄切りの豚肉

Potato

Onion

Carrot

Curry concentrate：カレールーは海外だとあまり使わないようだ。

Soup stock：だし

Water

(作り方：たった6つのステップ)

①**Cut the pork into easy-to-eat pieces.**

「easy-to-eat」 お好みの大きさ

②**Cut the vegetables into bite-size pieces.**

「bite-size」 一口サイズ

③**Stir-fry the pork and vegetables.**

「stir-fry」 強火でさっといためる

④**Add the water and boil them for 15 minutes.**

⑤**Add the curry concentrate and soup stock and stir until the curry thickens.**

「until the curry thickens」 カレーがとろりとなるまで

⑥**Scoop some curry on top of rice and enjoy!**

(1 1) 料理で英語：和食：親子丼



①**Slice the chicken diagonally into bite-sized pieces and cut the onion into wedges.**

「diagonally」 斜めに

「bite-sized」 一口サイズの

「wedge」 くさび形

②**Put the soup stock, chicken, and onion in a pan.**

「soup stock」 だし

「pan」 フライパン

③**Let it boil for 5 minutes.**

「boil」 沸騰する

④**Add the egg just when the soup start to boil.**

⑤**Cover it with a lid for 30 seconds**

「lid」 ふた

⑥**Place it on a bowl of rice.**

料理の英語は簡単な動詞ばかりだから
スピーキングの練習にちょうどいいと思う。
インプットよりもアウトプットの方が難しい。
スピーキング練習と思って、
親子丼の作り方を英語で説明してみよう。

(1 2) 料理で英語：和食：牛丼



①**Cut the onion into wedges.**

「wedge」 くさび形

②**Put the soup stock, soy sauce, and mirin in a pan.**

「soup stock」 だし

「mirin」 みりん

：みりんを説明的に英語で言うと「sweet sake」となる。

③**Heat the pan with a medium heat.**

「medium heat」 中火

④**Add the onion and cook it lightly, then add the beef.**

⑤**Simmer for 4 minutes.**

「simmer」 ぐつぐつ煮る

⑥**Place the ingredients on a bowl of rice.**

「ingredients」 具材

料理の英語というのは

基礎的な動詞の使い方の勉強に役立つと思う。

ぜひスピーキング練習をしながら身につけて欲しい。

(13) 料理で英語：和食：すきやき



①**Make the broth by adding the soy sauce, sugar, water, and mirin.**

「broth」 だし汁

「mirin」 みりんというのはそこまで有名ではないので説明的に言う場合だと sweet cooking sake などと言ったりする。

②**Cut shirataki roughly and put it in the boiling water for 1 minute.**

③**Put the boiled shirataki in a strainer to drain the water.**

「strainer」 こし機、ろ過機

「drain」 水気をきる

④**Cut the tofu into bite-sized pieces.**

「bite-sized」 一口サイズの

⑤**Cut the naganegi onions.**

⑥**Boil the broth and add the ingredients in the pot.**

「ingredient」 材料

⑦**You can dip sukiyaki in beaten raw egg before eating.**

「dip」 ひたす

「beaten raw egg」 とき生卵

料理の英語は基本的な動詞の使い方の勉強になるので
スピーキング練習にはぴったりだと思う。