

留学生向けの本

ARE YOU HUNGRY?

*Jiwon Park,
Alyssa Vandervelde,
Arianna Guerrero*

HIROSHIMA UNIVERISTY:
HUSA





Thanks

We, the members of the group project, "Are You Hungry?" , would like to sincerely express our gratitude to Mrs. Kishimoto Yasuko and to the members of city hall that helped us to create our finished product. They both helped us to connect with the local community as well as research and figure out what recipes would be the most suitable for foreign students living alone.

Especially, Mrs. Kishimoto Yasuko as she contributed recipes and photos that we were able to put into our project. Without either of them we would not be able to have completed our project as we did. Thank you so much.

Best Regards,

Alyssa VanDervelde

この本を作ることにお手助けくださった全ての々にありがとうございます。特にレシピを提供してくださった岸本康子先生に心より感謝しております。そして東広島の市役所の生涯学習課の方々にもご恩をいただいたことに、改めてお礼を申し上げます。また、アンケートに回答してくださった地元の方々とボランティアたちの助力がなかったらこの本は完成できなかったと思います。ありがとうございました。

最後にこの本が留学生の皆様の生活に役に立ったら本当にうれしいと思います。ありがとうございます。

パク・ジウオン

■ Table of contents

Recipe (Japanese)	1
豆腐&ワカメのみそ汁	2
おむすび	3
肉じゃが	4
炊き込みご飯	5
カレーライス	6
厚焼き卵	7
焼きめし (チャーハン)	8
ソース焼きそば	9
五目野菜いため	10
卵かけご飯	11
クリームシチュー	12~13
夏野菜のスープ	14~15
すき焼き	16~17
寒天で作るゼリー	18
白玉だんご	19
美酒鍋	20
広島お好み焼き	21~22
Recipe (English)	23
Tofu and Seaweed Miso Soup	24
Rice Ball	25
Meat and Potato Stew	26
Japanese Mixed Rice	27
Curry Rice	28
Japanese Rolled Omelet	29
Fried Rice	30
Fried Buckwheat	31
Stir-fried Vegetables	32
Egg and Rice	33
Cream Stew	34
Summer Vegetable Soup	35
Sukiyaki	36
Jelly with Agar	37
White Dango	38
Bisho Hot Pot	39
Hiroshima Okonomiyaki	40~41
Grocery stores	42~45
Restaurants	46~51
Vocabulary list	52~68
Map	69~73

レシピ

(日本語)



豆腐&ワカメのみそ汁

材料（2人分）

煮干し……………8g
水……………400ml
乾燥ワカメ……………1g
豆腐……………1/2丁
みそ……………大さじ1杯
細ネギ……………1本



作り方

#1. だしをとる

煮干しの内蔵を取る。頭は、そのまま使ってもよい。
鍋に煮干しを入れ、中火にかける。
あくを取りながら 沸騰させ、
2~3分たったら煮干しを取り出す。

#2. 具を準備する

ワカメ : 水でもどしておく
豆腐 : 2cm角のさいころ 状に切る
細ネギ : 小口切りにする

#3. 煮る

だし汁を中火にかけ、みそを入れてとがす。
豆腐とワカメを入れ、沸騰直前に火を止め、ネギをのせてでき上がり。

おむすび

材料（2人分）

温かいご飯……………適量

中に入れる具

【 かつおぶしにしょうゆをかけたもの
梅干し
塩こんぶ
焼き塩サケ
焼きたらこ

塩



作り方

- # 1 . ご飯を軽くよそい、
具を真ん中にのせ茶碗をぽんぽんと上下に動かして、
ご飯を裏返す。
- # 2 . 軽く手を湿らせて塩を置き、両手にまぶす。
水が多いとご飯が傷みやすいので注意する。
- # 3 . 左手を下にして、茶碗のご飯をのせる。
- # 4 . 山形にした右手をご飯の上ののせて軽く押し、
手前にご飯を送りながら三角形ににぎる。

肉じゃが

材料（2人分）

じゃが芋……………3個
玉ねぎ……………1個
牛薄切り肉……………100g
にんじん……………1/3本
しょうゆ……………大さじ3杯
水……………200ml
グリーンピース……………適宜



作り方

#1. 肉の下ごしらえ

鍋で分量外の湯を沸騰させ、火を止める。そこに、牛肉の薄切り肉を入れ、手早くかきまぜ、裏面の色が変わったらざるにサッと引き上げる。

#2. 野菜を準備

ピーラーで皮をむいて一口大に切ったじゃが芋をボールの中に入れて水に10分ほどさらし、あく抜きをして、ザルにあげて水気を切る。玉ねぎは、皮をむいて一口大、にんじんは皮をむかずに5mmの輪切りにする。肉も一口大に切る。

#3. 煮る

鍋にじゃが芋、にんじん、玉ねぎ、肉の順番にいれてしょうゆと水を加える。中火にかけてふたをして沸騰したら、少し火を弱めて7~8分くらい煮込む。ふたを開けて様子を見ながら煮て、竹串が通るくらいじゃが芋がやわらかく煮えたら最後にゆでたグリーンピース（冷凍でもよい）を加えたらでき上がり。

炊き込みご飯

材料 (2人分)

米……………2合
塩……………小さじ1/2
しょうゆ……………大さじ2
干ししいたけ……………2枚
鶏もも肉……………50g
にんじん……………1/4本
こんにやく……………1/4枚
水……………適量
絹さや……………お好みで



作り方

#1. 材料を切る。

干ししいたけ	……	水で戻す。戻し汁は、取っておく。
鳥もも肉	……	皮を取り、熱湯で洗いきさみを取る。
にんじん	……	皮をむく。
こんにやく	……	塩でもんでおく。

★すべての材料をさいの目切りにする。

#2. 具の準備

米をといて水きりをしてから、炊飯器の内釜に入れる。
しいたけの戻し汁と塩、しょうゆを加え、内釜の2合の目盛りまで水を入れる。できればそのまま30分浸水させる。
切った材料を米の上のにのせ、かき混ぜずにそのまま炊く。
炊き上がったら、ざっくり混ぜて、器に盛る。
筋を取ってゆでた絹さやの千切りをのせていただく。

カレーライス

材料 (4皿分)

肉……………150g
じゃが芋……………中1個
玉ねぎ……………中1個
にんじん……………中1/2本
サラダ油……………大さじ2杯
水……………600ml
カレールー……………4皿分
温かいご飯……………適量



作り方

1 . 材料を切る

肉	……	一口大に切る
玉ねぎ	……	一口大に切る
じゃが芋	……	皮をむいて一口大に切る
にんじん	……	一口大に切る

2 . 煮る

鍋にサラダ油を熱し、一口大に切った具材を入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。水を入れ、あくを取りながら具材が柔らかくなるまで煮込む。(沸騰後約15分)
カレールーを入れて溶かし、時々かき混ぜながら、再び煮込む。(約10分) ご飯にかけていただく。

厚焼き卵

材料 (1人分)

卵……………2個
しょうゆ……………小さじ1杯
水……………小さじ2杯
サラダ油……………少々



作り方

#1. 卵液を作る

ボールに卵を割り入れ、しょうゆ・水を加えてしっかりと
かき混ぜる。

#2. 炊く

卵焼き器を中火で温め、油をひいてからペーパータオルで
余分な油を取る。卵の1/4量を流し入れ、
半熟状になったら手前に巻き、巻き終わったら奥へスライドさせ、
あいた部分に油をひく。残りの1/2量の卵を流し入れ、
先に焼けた卵を箸で持ち上げて下にも流し入れ、くるりと巻く。
あいた部分に油をひいて、残りの卵をいれて、同じように炊く。

焼きめし (チャーハン)

材料 (2人分)

ベーコン又は焼きブタ・・・100g
ネギ (小)……………1本
卵……………2個
サラダ油……………大さじ3杯
ご飯 茶碗……………2杯
塩……………大さじ1/2杯
コショウ……………少々
しょうゆ……………小さじ1杯



作り方

#1. 材料を切る

ベーコン又は焼きブタ …… 5mm角に切る。
ネギ …… 縦半分に切って、7~8mm幅に切る。

#2. 作る

卵は、ボールに割りほぐし、中華鍋を強火にかけて
サラダ油大さじ2杯を熱し、卵を全部流し入れてかき混ぜ、
もとのボールに取り出す。中華鍋にサラダ油大さじ1杯を入れ、
ベーコン又は焼きブタとネギをさっと炒め、ご飯を加えて
鍋肌に押し付けるようにして、パラパラになるまで炒める。
卵を加えて、切るように混ぜ、塩、コショウをふり、
仕上げに鍋肌からしょうゆを回し入れて、香りをつけ、全体を炒め
合わせたらでき上がり。

ソース焼きそば

材料 (2人分)

焼きそば用袋麺	2袋
豚肉薄切り	50g
キャベツ	2枚
にんじん	30g
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1個
サラダ油	大さじ2杯
ウスターソース又はお好みソース	大さじ1杯
塩	少々
コショウ	少々



作り方

#1. 材料を切る

豚肉	一口大に切る
キャベツ	3~4cm角に切る。
にんじん	4~5cm長さの短冊切りにする。
玉ねぎ	しんを取って、1cm幅に切る
ピーマン	種を取って、縦1cm幅に切る

#2. 炒める

フライパンに油大さじ1杯を熱し、豚肉を炒め肉の色が変わったらいったん取り出す。同じフライパンに油大さじ1杯を足し、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマンの順に入れて炒める。野菜がしんなりしたら、そばをほぐして入れて炒める。全体に油が回ったら肉を戻入れ、塩、コショウをして炒め、仕上げにソースをからめてでき上がり。

五目野菜いため

材料 (2人分)

ブタ薄切り肉……………100g

A 酒 大さじ1/2杯
塩・コショウ 少々

カタクリ粉……………大さじ1/2杯

エビ……………4尾

B 酒 大さじ1/2杯
塩 少々

キャベツ……………150g 塩……………少々

にんじん……………30g コショウ……………少々

玉ねぎ……………1/2個 サラダ油……………大さじ2杯

ピーマン……………1個 しょうゆ……………小さじ1杯



作り方

#1. 材料を切る

ブタ肉 …… 3~4cmに切り **A** で下味つけ、カタクリ粉をまぶす。

エビ …… 塩で洗って背わたと殻を取り、 **B** で下味をつける。

キャベツ …… 3~4cm角に切る。

にんじん …… 4~5cm長さの短冊切りにする。

玉ねぎ …… しんを取って、1cm幅に切る

ピーマン …… 種を取って、縦4つに切る

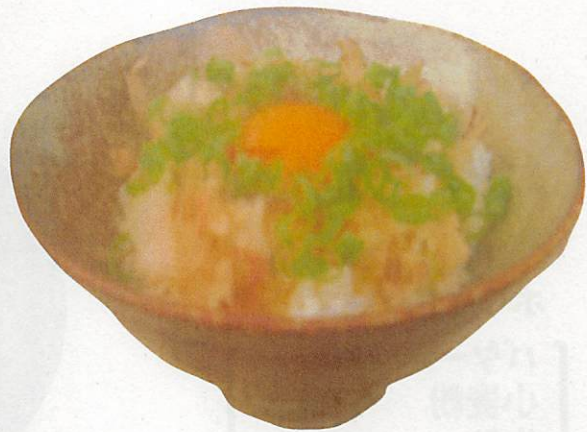
#2. 炒める

フライパンにサラダ油大さじ1杯を熱し、ブタ肉とエビを炒めて取り出す。フライパンにサラダ油大さじ1杯を足して、にんじん、玉ねぎの順に炒め、他の野菜も入れて炒め、全体に火通ったらブタ肉とエビをを戻しいれ、塩、コショウをして、味が全体になじんだら、最後にしょうゆを鍋肌から回し入れて仕上げる。

卵かけご飯

材料 (1人分)

温かいご飯……………1人分
新鮮な卵……………1個
細ネギ……………1/2本
かつおぶし……………少々



作り方

- # 1 . 茶碗にご飯をよそおい、ご飯にしょうゆを回しかけ、
ご飯の真ん中に穴をあけ、卵を割り入れる。
 - # 2 . 細ネギの小口切りとかつおぶしをのせて、
卵をほぐしながらいただく。
- ※ まずご飯にしょうゆをかけてから卵をいれることで、
食べ終わった時、お茶碗に卵液が残りません。
これだけで、卵がご飯に残らずきれいにからまってくれます。
ネギとかつおぶしをのせるだけで、ぐっとおいしくなります。

クリームシチュー

材料 (2人分)

ホワイトソース

バター	20g
小麦粉	20g
牛乳	300ml



鶏もも肉.....200g
じゃが芋.....中2個
玉ねぎ.....中1個
にんじん.....中1/2本
スナップエンドウ.....10個
チキンスープ.....600ml

サラダ油.....大さじ2杯
塩.....少々
コショウ.....少々
ローリエ.....1枚

クリームシチュー

作り方

#1. 材料を切る

- 鶏もも肉 …… 大きめの一口大に切る。
じゃが芋 …… 皮をむいて一口大に切り、水にさらして水けを切る。
にんじん …… 皮をむかないで一口大に切る。
玉ねぎ …… 1cm幅の楕形切りにする。
スナップエンドウ …… スジを取って、熱湯でサッとゆがく。

#2. 煮る

鶏肉に塩・コショウして鍋に油をひいて焼き、
じゃが芋・にんじん・玉ねぎを入れて一緒に炒め、
チキンスープ・ローリエを加えて、あくを取りながら
10分煮る。別の鍋にバターを溶かして小麦粉を入れ、
弱火で焦げ色がつかないように4~5分炒り、
牛乳を1/4量加えてなめらかになるまでよく混ぜ、
残りの牛乳を少しずつ加えながら混ぜて
ホワイトソースを作る。鍋にホワイトソースを加え、
塩・コショウで味を整えて10分ほど野込み、
とろりと仕上げる。器に盛って、スナップエンドウを
入れてでき上がり。

夏野菜のスープ

材料 (2人分)

A
にんじん……………1/2本
玉ねぎ……………1/2個
なす……………1本
ピーマン……………2個
じゃが芋……………1個
きゅうり……………1本
トマト……………1コ
かぼちゃ……………1/8個
塩……………小さじ1/4杯
水……………200ml

B
みそ……………大さじ1杯
しょうゆ……………大さじ1杯
酢……………小さじ1杯
みりん……………小さじ1杯



夏野菜のスープ

作り方

#1. 材料を切る

にんじん	いちよう切りにする。
玉ねぎ	2cm幅の櫛形切りにする。
なす	へたを取って、1cmの輪切りにする。
ピーマン	種を取って、乱切りにする。
じゃが芋	皮をむいて、乱切りにする。
きゅうり	乱切りにする。
トマト	乱切りにする。
かぼちゃ	小さめの乱切りにする。

2. 煮る

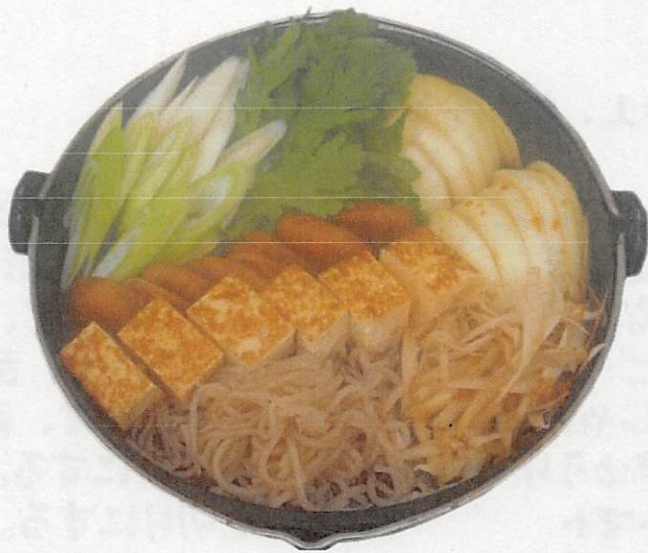
鍋にAの材料を全部入れて火にかけて、沸騰したら弱火で10分ほど蒸し煮にする。(ふたをして煮る)
Bを加え、全体がくたくたになるまで、10~15分蒸し煮にする。
器に盛って、でき上がり。

すき焼き

材料 (2~3人分)

牛すき焼き用肉・・・200g
焼き豆腐・・・・・・・・1丁
ごぼう・・・・・・・・100g
玉ねぎ・・・・・・・・1個
ネギ・・・・・・・・1本
春菊・・・・・・・・1/2束
生しいたけ・・・・・・4枚

糸こんにゃく・・・・180g
卵・・・・・・・・1個
牛脂 (ヘット)・・・適量
砂糖・・・・・・・・大さじ3杯



割りしょうゆ	しょうゆ	40ml
	酒	20ml
割り下	みりん	100ml
	酒	50ml
	しょうゆ	50ml

すき焼き

作り方

#1. 材料を切る

焼き豆腐	やっこに切る。
ごぼう	ささがきにして、水にさらし水気をきる。
玉ねぎ	横1cm幅に切る。
ネギ	斜め切り
春菊	葉先を摘む。
生しいたけ	軸を取る
糸こんにゃく	食べやすく切る。

#2. 割りしょうゆと割り下は、それぞれの調味料を合わせておく。

#3. 肉を焼く

冷たい鉄鍋に牛脂を入れて熱し、溶けたら火からおろす。
少しさめたら牛肉の半量を広げて並べ、砂糖の半量を全体に
ふって火にかける。砂糖が溶けてきたら割りしょうゆの半量を
ふって好みの加減に焼き、取り鉢にとって卵をからめていただく。
残りの肉も同様にして焼く。

#4. ほかの具を煮る

肉を食べ終わったら、ほかの具を並べ入れ、
割り下を注いで煮立て、好みの加減に火を通して卵でいただく。

寒天で作るゼリー



コーヒーゼリー

材料 (3人分)

粉末寒天……………2g
水……………300g
インスタントコーヒー…大さじ1杯
砂糖……………20~30g
ミルク……………適量

作り方

- #1. 鍋に水を入れ、沸騰したら中火にして、粉末寒天と砂糖を入れ、約2分間、泡立て器で混ぜて溶かす。
- #2. インスタントコーヒーを加えて混ぜる。
- #3. 型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- #4. お好みで、ミルクをかける。



みかん入り牛乳ゼリー

材料 (3人分)

粉末寒天……………2g
水……………300g
牛乳……………100ml
砂糖……………30g
みかん缶……………1缶

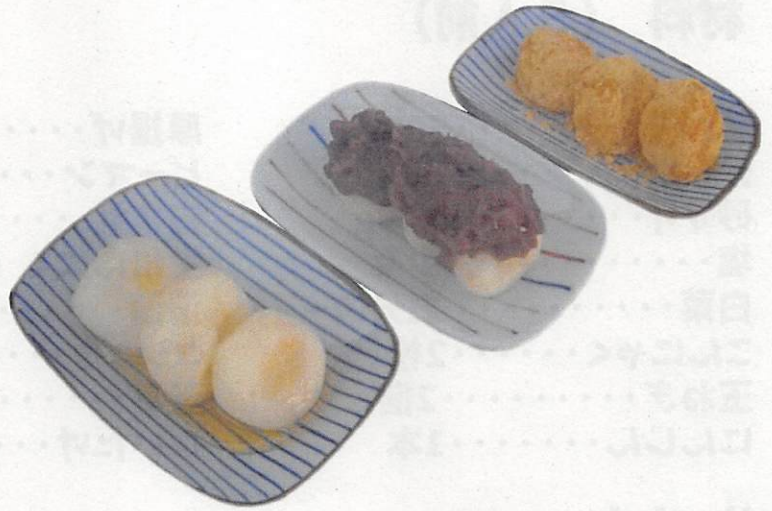
作り方

- #1. 鍋に水を入れ、沸騰したら中火にして、粉末寒天と砂糖を入れ、約2分間、泡立て器で混ぜて溶かす。
- #2. 牛乳を加え、さらに1分、混ぜながら煮る。
(ふきこぼれないように注意)
- #3. みかん缶は、みかんとシロップに分け型にみかんと#2を入れ、冷やし固める。

白玉だんご

材料 (約16コ)

白玉粉……………100g
水……………80g
きなこ……………適量
あんこ……………適量
はちみつ……………適量



作り方

#1. 粉を混ぜる

白玉粉をボールに入れて、分量の水を少しずつ加えてはなじませ、全体にまんべんなく吸水させる。手の腹を使ってしっかりとこね、全体をひとつにまとめる。生地を2等分にし、それぞれをざっと棒状に整える。台の上で転がして、直径3cmの棒状にする。めらした包丁で3cm幅に切り、1個ずつ手のひらで転がして、球状に丸める。

#2. ゆでる

中央を指で押して少しへこませ、沸騰した湯に入れゆでる。だんごが浮いて裏面が透明になったら、ゆで上がり。冷水にとり、ざるに上げて水気を切る。器に盛り、お好みできなこ・あんこ・はちみつをかけて食べる。

美酒鍋

材料（5人前）

豚バラ肉	500g	厚揚げ	2枚
かしわ肉	500g	ピーマン	2袋
砂ずり	500g	白ネギ	3本
塩	少々	生にんにく（スライス）	少々
白菜	二分の一	清酒	少々
こんにやく	2枚	コショウ	少々
玉ねぎ	2個	玉子	5個
にんじん	1本	しいたけ	2袋

作り方

- #1. 鍋を軽く温める。
- #2. ニンニクのスライスを入れ香りが立つと豚バラ肉を入れてひっつかないように混ぜる。
- #3. かしわを入れる。
- #4. 砂ずりを入れる。
- #5. 野菜、こんにやく、しいたけ等をきれいにかためて並べて入れる。すき焼きのようにあまりたくさん入れない。鍋底が見えなくなるくらいでやめておく。
- #6. 清酒をほんの少し入れる。
- #7. 塩、コショウを入れる。
- #8. 試食をして甘かったら塩、コショウを、辛ければ清酒を加える。
- #9. 焦げ付くようなら、清酒を入れる。
- #10. 適当に不足分の肉、野菜を追加し食す。

広島お好み焼き

材料 (1人分)

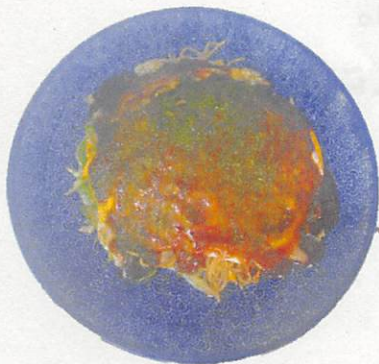
豚バラスライス 3枚
 中華めん 1玉
 モヤシ 30g
 キャベツ 150g
 青ネギ 5g
 天かす 10g
 かつお粉 2g
 卵 1個
 青のり 少々
 お好みソース
 適量
 ウスターソース又は焼き
 そばソース 適量
 塩 少々
 コショウ 少々
 生地 50ml

生地 (5枚分)

[水.....150ml
 みりん.....2.5ml
 薄力粉...100g

具材を乗せる順番

つなぎの生地
 塩・コショウ
 豚バラスライス
 もやし
 青ネギ
 天かす
 キャベツ
 かつお粉
 お玉8分目
 約20cm



広島お好み焼き

作り方

- #1. 生地を切る。水にみりんを加え、薄力粉を振り入れ、ボウルのふちで押しつぶすように粉玉がなくなるまで混ぜる。ゆるりと糸を引く感じに。冷蔵庫で1時間以上休ませるとよい。
- #2. ホットプレートを160~180度にし、お玉で生地を真ん中に落として中心から外へ広げていく。直径20cm。かつお粉をまんべんなくかける。
- #3. キャベツ、天かす、青ネギ、モヤシの順に乗せる。
- #4. 豚バラ肉を縦に3枚、川の字になるようにかぶせる。塩・コショウする。肉をこげにくくするため、つなぎとして残りの生地をかける。2の生地がきつね色にやけたらひっくり返す。
- #5. 温度を200度以上にして、肉をしっかり焼く。押えつけずにじっと待つ。肉が焼けたら温度を160~180度に戻し、野菜を蒸らす。
- #6. 野菜が蒸れたら端へ寄せ、隣でめんを炒め、ウスターソースもしくは、焼きそばソースで味つけする。そばを円形に広げ、お好み焼きに乗せる。
- #7. 隣で卵を割り、お好み焼きの大きさにへらで広げる。卵の上にお好み焼きに乗せる。再びひっくり返し、卵の面を上にする。お好みソースをたっぷりぬって、あおのりをふりかけてでき上がり。

Recipes (English)



Tofu and Seaweed Miso Soup

(Tofu to Wakane no Misoshiru)

Ingredients 2 Servings

Dried Anchovy8g
Water.....400ml
Dried Seaweed.....1g
Tofu.....½ Block
Miso.....1 tbsp
Green Onion.....1



Instructions

Making the Soup

- ① Pull out the entrails of the dried anchovy. The head can be used as is.
- ② Put entrails and head in pot and heat at medium heat.

Boil ingredients for 2 to 3 minutes.

Preparing the ingredients

Seaweed.....Soak in water
Tofu.....Cut into 2cm dices
Green Onion.....Finely chop

Boil

Heat the soup on medium heat, and then insert miso.

Add tofu and seaweed. Turn off stove before water boils and spread green onions

Meat and Potato Stew

(Nikku Jagga)

Ingredients 2 Servings

Potato.....3
Onion.....1
Sliced beef.....100 g
Carrot..... $\frac{1}{3}$ Carrot
Soy Sauce.....3 tbsp
Water.....200ml
Green Peas.....as desired



<Instructions>

Meat Preparation

Boil water in a pot. Once boiling, turn stove off.

Add sliced beef into pot and stir. When the meat changes color quickly flip. After, add in colander.

Vegetable Prep

① Using a peeler, peel the potatoes and then cut them into bite-sized pieces.

Put them in a bowl and soak in water for about 10 minutes.

Using a colander, drain all excess water.

② Peel onions and cut them into bite-sized pieces.

Do not peel carrots. Cut them into 5mm slices.

Be sure to cut the meat into bite-sized pieces as well!

Boil

① Put potatoes, carrots, onions, and meat in the pot in said order.

Add soy sauce and water.

② Heat on medium in a covered pan.

Bring to boil, then reduce heat to low and simmer for about 7 to 8 minutes.

Remove the cover and boil. Be sure to stir occasionally.

When the potatoes are nearly done, sprinkle the green peas in.

Japanese Mixed Rice

(Takikomi Gohan)

Ingredients 2 servings

Rice.....2 Cups
Salt.....1/2 tsp
Soy Sauce.....2 tbsp
Dried Mushroom...2
Chicken Thighs.....50g
Carrot.....1/4
Konnyaku.....1/4
Water.....As desired
Snap Peas.....As desired



<Instructions>

Ingredient Prep

Dried Mushroom.....Soak in water
Chicken Thighs.....Peel off the skin and wash it in hot water
Carrot.....Peel
Konnyaku.....Rub with salt
★ Dice all ingredients (1~1.5cm)

Cooking

- ① Rinse the rice in water and drain. Place in cooker.
Add water (to soak the rice), salt, and soy sauce.
Water should reach the 2 cups mark (seen inside of the rice maker). Let steep for 30 min.
- ② Add additional ingredients into the rice. Cook rice in a rice cooker without stirring.
- ③ When done, put into a bowl.
Finally, cut the baked snap peas into strips and spread on the rice.

Curry Rice

(Karee Raisu)

Ingredients 4 Servings

Meat.....150g
Potato.....1
Onion.....1
Carrot.....1/2
Salad Oil.....2 tbsp
Water.....600ml
Curry Roux.....4 serving sizes
Cooked Rice.....as desired



<Instructions>

Ingredient Prep

Meat.....Cut into bite-sized pieces.
Onion.....Cut into bite-sized pieces.
Potato.....Peel and cut into bite-sized pieces.
Carrot.....Cut into bite-sized pieces.

Boil

- ① Heat oil in pan and add the chopped ingredients. Stir until onions sizzle.
- ② Add water. Continue to stir occasionally until ingredients completely soften.

(Approximately 15 minutes)

- ③ Crumble the curry roux in the pan and stir it occasionally.

Return to simmer. Approximately 10 minutes

Serve it on the rice.

Enjoy Various Curries!

- ① If you put cutlets on the curry, it is Cutlet Curry.
- ② If you put natto on the curry, it is Natto Curry.
- ③ If you put boiled eggs or fried eggs on the curry, it is Egg Curry.
- ④ If you put udon on the curry, it is Udon Curry.

Japanese Rolled Omelet

(Tamagoyaki)

Ingredients 1 Serving

Egg.....2
Soy Sauce.....1 tsp
Water.....2 tsp
Salad Oil.....as desired



<Instructions>

Making the Egg Mixture

Crack eggs into a bowl. Add soy sauce, water, and be sure to mix well.

Cooking

① Heat a pan over medium heat.

Add oil to the pan and remove any extra oil with a paper towel.

② Put in 1/4 of the egg mixture in the pan.

Once the underside has cooked (the top still uncooked), begin rolling the egg in sections. After rolling, slide it back towards you and add oil in the empty part of the pan.

③ Put in 1/2 of the remaining egg mixture.

Combine them by lifting the already cooked egg roll slightly and allowing some of the newly added raw egg to slide under it (not all of it). Repeat the rolling process.

④ Put oil in the empty part of the pan and add the remaining egg mixture.

Repeat the rolling process.

Fried Rice

Yaki Meshi

Ingredients 2 Servings

Bacon or Roast Pork.....100g
Green Onion.....1
Eggs.....2
Salad Oil.....3 tbsp
Cooked Rice Bowl.....2 cup
Salt.....1/2 tbsp
Pepper.....(to taste)
Soy Sauce.....1 tsp



<Instructions>

Ingredient Prep

Bacon or Roast Pork.....Cut into 5mm cubes

Green Onion.....Cut lengthwise in half then cut into 7 to 8mm width

Cooking

① Crack eggs and put into a bowl.

Heat a pan on high heat and add two tbsp of salad oil.

Fry the eggs in a pan, making scrambled eggs. Remove.

② Add one tbsp of salad oil in the pan.

Put the bacon or roast pork, and saute it alongside the green onions.

Add rice and fry. Be sure to press it until it becomes non-sticky.

③ Add the scrambled eggs in the pan once again.

Fold them and season with salt and pepper.

Add soy sauce for flavor and mix it in.

Fried Buckwheat

(Yaki Soba)

Ingredients *2 Servings*

Yaki Soba Bags.....	2
Sliced Pork.....	50g
Cabbage.....	2
Carrot.....	30g
Onion.....	1/4
Bell Pepper.....	1
Salad Oil.....	2 tbsp
Worcester or Okonomiyaki Sauce.....	1 tbsp
Salt.....	(to taste)
Pepper.....	(to taste)



<Instructions>

Ingredient Prep

Pork.....	Cut into bite-sized pieces
Cabbage.....	Cut into 3 to 4 cm cubes
Carrot.....	Slice into 4 to 5cm wide strips
Onion.....	Remove the onion core and cut into 1cm-wide pieces
Bell Pepper.....	Remove seeds and cut vertically in 1cm-wide pieces

Fry

- ① Put 1 tbsp oil into the pan. Fry the pork.

When the color of the pork changes, take it out.

- ② Add 1 tbsp of oil into the pan.

Sauté carrots, onions, cabbages, and bell peppers in that order.

- ③ Fry the soba noodles once the vegetables become soft.
- ④ Once everything in the pan is coated with oil, re-add the pork into the pan. Add salt and pepper, fry and then apply the sauce of your choice.

Stir-fried Vegetables

(Gomoku Yasai Itami)

Ingredients 2 Servings

Sliced Pork.....100g
A: Sake.....1/2 tablespoon
Salt and Pepper.....(to taste)
Katakuri Powder.....1/2 tbsp
Shrimp.....4
B: Sake.....1/2 tbsp
Salt.....(to taste)
Cabbage.....150g
Carrot.....30g
Onion.....1/2
Bell Pepper.....1
Salt.....(to taste)
Pepper.....(to taste)
Salad Oil.....2 tbsp
Soy Sauce.....1 tsp



Instructions

Prepare Ingredients

Pork.....Slice and coat with Katakuri Powder
Shrimp.....Wash in salt, devein it, and coat in Katakuri Powder
Cabbage.....Cut into 3 to 4 cm cubes
Carrot.....Slice into 4 or 5 wide strips
Onion.....Remove onion core and cut into 1cm wide pieces
Bell Pepper.....Remove seeds and cut lengthwise into four slices

Fry

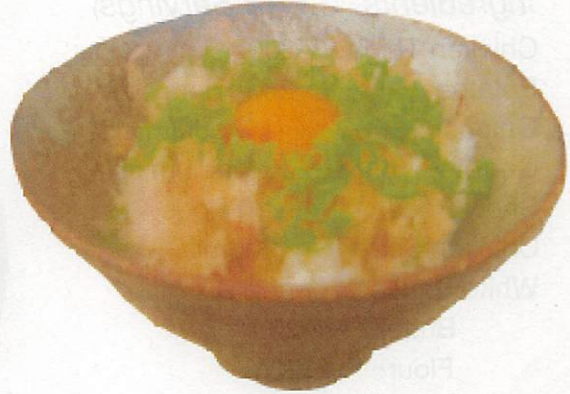
- ① Put 1 tbsp of oil into the pan. Fry the pork and shrimp and then remove them.
- ② Add 1 tbsp of oil into the pan. Saute the carrots and then the onions
and then add the other vegetables and fry.
When almost browned, re-add fried pork and shrimp, also adding salt and pepper to taste. Then add soy sauce.

Egg and Rice

(Tamago kake Gohan)

Ingredients (1 Serving)

Warm Rice.....1 serving size
Fresh Eggs.....1
Green Onion.....½ a stick
Shredded Dried Bonito.....(to taste)
Soy Sauce.....(to taste)



<Instructions>

1. Put the warm rice into a bowl, sprinkle soy sauce over the rice to taste. With a spoon make a hole in the middle of the rice. Crack the egg into the hole.
2. Cut the green onion thinly. Sprinkle the Green onion and Bonito over the egg. Mix them all together.

* If the egg is put on the rice, right after the soy sauce, after you eat there should not be any egg left over. The egg should completely attach to the rice, and it can become delicious with just green onion and bonito.

Cream Stew

(kuriimu shichuu)

Ingredients (2 Servings)

Chicken Thigh.....200g
Potatoes.....2 Medium size
Onions.....1 Medium size
Carrots.....½ Medium size
Snow Peas.....10 Pods
Chicken Soup.....600ml
White Sauce
 Butter..... 20g
 Flour.....20g
 Milk.....300ml
Salad Oil.....2 tbsp
Salt.....(to taste)
Pepper.....(to taste)
Bay Leaf.....1 Leaf



<Instructions>

Preparing Ingredients

Chicken Thigh.....Cut into bite-sized pieces.

Potato.....Peel the potatoes, cut into bite-sized pieces. Soak in water for a few minutes, then drain water.

Carrot.....Without peeling, cut into bite-sized pieces.

Onion.....Dice into pieces about 1 cm wide.

Snap Peas.....Cut the stem off, and boil them in water. Only for a short time so they are still a bit crunchy

Simmer

① Season the chicken thigh with the salt and pepper. Put oil in the pot, and grill the chicken. Put the potatoes, carrots, and onions in the pot. Add the chicken soup and bay leaf, let simmer for 10 minutes

② In another pan, melt the butter then add in the flour on low heat. Cook for 4 to 5 minutes, to keep it from not burning. Add in the ¼ of the milk, mix until smooth. Slowly add in the remaining milk, mix until smooth. This is the white sauce.

③ In the pot with the chicken add in the white sauce from the second pan. Add salt and pepper to taste. Let simmer for 10 minutes. Should be smooth at the end.

④ Add snap peas on top and serve.

Summer Vegetable Soup

(Natsu yasai no suupu)

Ingredients 2 Servings

A:

Carrots.....½
Onion.....½
Eggplant.....1
Green Bell Pepper.....2
Potato.....1
Cucumber.....1
Tomato.....1
Pumpkin.....⅛
Salt.....1 tsp
Water.....200ml

B:

Miso.....1 tbsp
Soy Sauce.....1 tbsp
Vinegar.....1 tbsp
Mirin.....1 tbsp



Instructions

1 Preparing Ingredients

Carrots.....Dice into pieces about 2 cm wide
Onion.....Dice into pieces about 2 cm wide
Eggplant.....Slice it, and cut it into 1cm circles
Green Bell Pepper.....Remove the seeds and dice
Potato.....Peel and chop (desired size)
Cucumber.....Chop (desired size)
Tomato.....Chop (desired size)
Pumpkin.....Cut into small pieces

Simmer

① On low heat place all the ingredients in the pot. Let it simmer for about 10 minutes.

(With lid on)

② Add in the items from the B section, and let simmer everything together for about 10~15. Until everything is soft.

③ Serve and eat.

Sukiyaki

Ingredients 2~3 People

- Beef Sukiyaki Meat.....200g
- Grilled Tofu.....1 Pack
- Burdock Root.....100g
- Onion.....1
- Green Onion.....1
- Edible Chrysanthemum...1/2
- Shiitake Mushroom.....4
- String Konyaku.....180g
- Egg.....1
- Beef Tallow.....(to taste)
- Sugar.....3 tsp
- Split Soy Sauce
 - Mirin.....100 ml
 - Sake.....50ml
 - Soy Sauce.....50ml
- Sukiyaki Stock
 - Soy Sauce.....40ml
 - Sake.....20m



Instructions

Ingredient Preparation

- Grilled Tofu.....Cut into squares
- Burdock Root.....Shave length-wise, catching the pieces in a bowl of water.
Drain the water.
- Onion.....Cut to 1 cm width
- Green Onion.....Cut Diagonally
- Edible Chrysanthemum.....Pluck the leaf.
- Shiitake Mushroom.....Remove and discard the stems.
- String Konyaku.....Cut to bite size

With the Split Soy Sauce and Sukiyaki Stock season as you like.

Grill the Meat

- ① In a cold iron pan place the beef tallow, and heat it. Once it melts down place half of the sukiyaki meat in the pan. Sprinkle half of the sugar over the meat.
- ② When the sugar melts, sprinkle on half of the split soy sauce and cook to your liking. Cook the remaining meat in the same way. Crack the egg into a small bowl. Boil the other ingredients. Then put all the ingredients into the bowl. Each ingredient should have its own section. Add in the Sukiyaki Stock. Simmer.
Cook the egg as you like.

Jelly with Agar

(Kanten de tsukuru zerī)

Flavor: Coffee

Ingredients 3 Serving

Powdered Agar.....2g
Water.....300g
Instant Coffee.....1 tbsp
Sugar.....20~30g
Milk.....(to taste)



Instructions

① Put the water in a pot, and boil on medium heat.

Add in the powdered agar and sugar.

Whisk for about 2 minutes, until everything is dissolved.

② Mix in the instant coffee.

③ Put the mixture into a mold. Chill in the refrigerator.

④ When serving, pour milk over jelly to taste.

Flavor: Milk Jelly with Oranges

Ingredients 3 Servings

Powdered Agar.....2g
Water.....300g
Milk.....100ml
Sugar.....30g
Canned Mandarin Orange..1 Can



Instructions

① Put the water in a pot, and boil on medium heat. Add in the powdered agar and sugar.

Whisk for about 2 minutes, or until everything is dissolved.

② Add in the milk. Mix for about 1 minute, well it simmers.

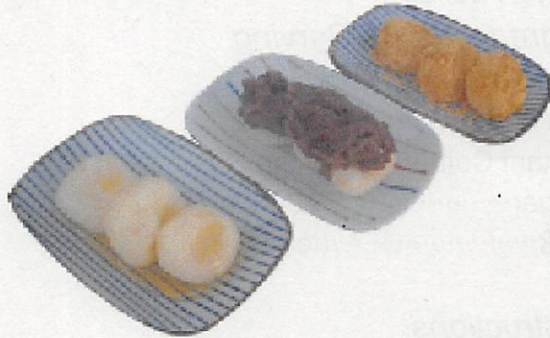
Be careful not to spill

③ Drain the juice from the can, and put the mandarin oranges into the milk mixture. Pour in a mold. Chill in the refrigerator.

White Dango

Ingredients *Makes 16*

Refined Rice Flour.....100g
Water.....80g
Roasted Soybean Flour.....(to taste)
Red Bean Paste.....(to taste)
Honey.....(to taste)



Instructions

Making the Powder

① Put the white rice ball powder into a bowl and slowly mix the water in until blended completely.

Use the palm of your hand to knead the dough well. All the dough is combined into one.

② Divide the dough into two parts. Roll each side into a stick like shape.

③ Roll it on a table. It should be about 3 cm in diameter.

With a wet kitchen knife the dough into 2-3 cm pieces. Roll each piece into a small ball

Boiling

① Push in the middle of each ball a little then put in into boiling water. When a ball is floating and has turned transparent take it out of the water. Rinse ball in cold water and let drain.

② When serving flavor with roasted soybean flour, red bean paste, or honey to taste.

Bisho Hot Pot

(Bisho Nabe)

Ingredients 5 Servings

Pork Belly Meat.....	500g	Deep Fried Tofu.....	2
Chicken Meat.....	500g	Green Bell Pepper.....	2 bags
Chicken Gizzard.....	500g	White Leek.....	3 sticks
Salt.....	(to taste)	Raw Garlic Sliced)....	(to taste)
Chinese Cabbage.....	1/2	Sake.....	(to taste)
Konyaku.....	2	Pepper.....	(to taste)
Onion.....	2	Egg.....	5
Carrot.....	1	Shiitake.....	2 bags

Instructions

Lightly warm a pan.

Put the sliced raw garlic into the pan. After you can smell the garlic add in the pork belly meat, be sure to mix them together.

Add in the chicken meat.

Add in the chicken gizzard.

Neatly add in the vegetables, konyaku, and shitake mushrooms. Stop adding ingredients once the bottom of the pan disappears..

Add in a little sake.

Add in the salt and pepper.

When tasting, if sweet add more salt and pepper, if hot add a bit more sake.

If its burning add some sake.

10 You can add in more of the vegetables or pork belly if needed.

Hiroshima Okonomiyaki

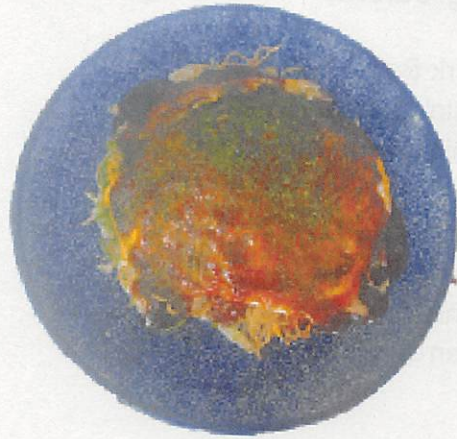
Ingredients 1 Serving

Batter (5 Servings)

Water.....150ml
Sweet Sake.....2.5ml
Flour.....100g

Okonomiyaki 1 Serving

Batter.....50ml
Pork Belly Slices.....3
Chinese Noodle.....1 Pack
Bean Sprouts.....30g
Cabbage.....150g
Green Onion.....5g
Tempura Scraps (Tenkasu).....10g
Bonito Powder.....2g
Egg.....1
Green Dried Seaweed.....(to taste)
Okonomiyaki Sauce.....(to taste)
Worcester Sauce or Yakisoba sauce.....(to taste)
Salt.....(to taste)
Pepper.....(to taste)



Instructions

1. Cut the dough, and add in Mirin, water, and sifted flour. Starting from the outside of the bowl moving in, mix the dough until it feels loose and like pulling threads.

Let it rest in the refrigerator for at least 1 hour.

2. Heat the hot plate to 160-180°C. In the middle, use the batter to create a small thin circle, about 20cm wide. Make sure it is evenly spread.

3. Add in cabbage, tempura scraps, green onion, in order of moisture levels.

4. Place 3 pieces of pork meat on top, in the shape of the character Sprinkle salt and pepper.

To make sure the meat does not get burnt, pour the rest of the batter. When the batter golden brown be sure to flip it over.

5. Increase the temperature to 200°C to cook the meat through. Do not push down on the meat yet. Once the meat is cooked, return the temperature to 160-180°C and steam the vegetables.

6. Once the vegetables are steamed, fry the noodles next to it. Add Worcester Sauce or yakisoba sauce to taste. Then place the noodles over the vegetables.

7. Crack the egg next to the okonomiyaki. Spread it out, so both are around the same size. Place the okonomiyaki on top of the egg.

Flip everything over, so the egg is face up.

You can draw on it with the okonomiyaki sauce. Sprinkle green dried seaweed on top, to taste.

Grocery Stores In Higashi Hiroshima



*Location rating: Distance from Hiroshima University

YouMe Town

☆☆☆☆ Location

Address:

-〒739-0007 Hiroshima Prefecture,
Higashihiroshima, Saijodoyomaru, 1-5-7

Items:

- General Groceries (meats, vegetables, packaged items, omiyage, etc)
- Daiso Shop on Second Floor (Various cheap household items/snack food items)
- Medicinal Items (Various over-the-counter medicines)
- Household Items (Cooking supplies, cleaning supplies, etc)
- Toiletries (Bathroom supplies, hair supplies, face supplies, contact solutions, etc)
- Bicycles
- Clothes



Shouji

☆☆☆☆ Location

Address:

- 〒730-0811 Hiroshima Prefecture, Higashi Hiroshima,
Chuukunagashimamachi, 1-5 (広島県広島市 中区中島町
-広島平和記念公園内) (Closer to campus)
- 〒739-0036 Hiroshima Prefecture, Higashi Hiroshima,
西条町大字田口2826 (Farther from campus)

Items:

- General Groceries (meat, vegetables, packaged items)
- Medicinal Items (Various over-the-counter items/snack food items)
- Toiletries (Bathroom supplies, hair supplies, face supplies, contact solutions, etc)



NAFCO

☆☆☆☆Location

Address:

-〒739-0047 Hiroshima Prefecture, Higashi

hiroshima, Saijo shitami, 7 Chome-4-1

Items:

- Household Items (Cooking supplies, cleaning supplies, etc)
- Household Furniture (Futon, pillows, curtains, sofas, etc)
- Bicycles
- Gardening Items
- Boxed food (small section of packaged food goods)
- Workout items



Ramu

☆☆Location

Address:

-〒739-0041 Hiroshima Prefecture, Higashi

hiroshima, Saijocho Jike, 6499番地8

Items:

- General Groceries (meats, vegetables, packaged items)



Fuji Grand

☆☆ Location

Address: 〒739-0024 Hiroshima Prefecture,
Higashi hiroshima, 西条町御園宇

Items:

- General Groceries (meats, vegetables, packaged items, etc.)
- Various other stores are connected, similar to a mall.
- Clothing Shops
- Household Items (Cooking supplies, cleaning supplies, etc)
- Toiletries (Bathroom supplies, hair supplies, face supplies, contact solutions, etc)
- Movie Theater
- Restaurants



Fresta

☆☆ Location

Address:

〒739-0025 Hiroshima Prefecture,
Higashihiroshima, Saijochuo, 4 Chome-1-1

Items:

- General Groceries (meat,vegetables, packaged items, etc.)
- Medicinal Items (Various over-the-counter medicines)
- Small Cafe
- Electronics and Books/ CD



Recommended Restaurants



Recommended restaurants BEST 5



くら寿司

★★ DISTANCE

ADDRESS

Hiroshima-Ken,
Higashihiroshima-shi,
Saijodoyomaru, 2-2-32

CONTACT

082-493-7610

Business hours

11:00 a.m. ~11 p.m. (Weekday)

10:20 a.m. ~11 p.m. (Weekend)

RECOMMENDED

あぶりえびチーズ 100 yen



Kura sushi

Kura sushi is a restaurant of sushi which has many chain stores nationwide. It is famous for its 100 yen sushi, it's a place where one can enjoy traditional Japanese food for a cheap price. You even can order fresh sushi from a tablet at your table. There are also options, for people who do not like Wasabi. So everyone can find something to try. In addition, there are a lot of side dishes such as Curry, Udon, Unagi-don, so you can enjoy various kinds of dishes as well as Sushi.



Recommended restaurants BEST 5



ADDRESS

Hiroshima-Ken,
Higashihiroshima-shi,
Saijoshitami, 6chome 11-35

CONTACT

082-424-3456

Business hours

11 a.m. ~ 02 p.m.
05 p.m. ~ 10 p.m. (Weekday)
11 a.m. ~ 10 p.m. (Weekend)

RECOMMENDED

炙りネギマヨ 750 yen



Q

★★★★★ DISTANCE

Q

Okonomiyaki is one of Hiroshima's specialities. Okonomiyaki is a dish that is like a Japanese pancake. It includes ingredients such as meat, squid, cabbage, and egg. It is cooked on a griddle, seasoned with mayonnaise and katsuobushi. Okonomiyaki is found throughout Japan, but Hiroshima style okonomiyaki is renown for containing noddle. As one of the representative foods in Hiroshima, many people recommend going to a okonomiyaki shop. One of which is Q. It is located next to police box near campus, so you'll find it easily.



Recommended restaurants BEST 5



西遊記

★★★★★ DISTANCE

ADDRESS

Hiroshima-Ken,
Higashihiroshima-shi,
Saijoshitami, 5chome 1-2

CONTACT

082-424-0308

Business hours

11:00 a.m. ~ 03:00 p.m.
05:30 p.m. ~ 10:45 p.m. (Weekday)
11:00 a.m. ~ 10:15 p.m. (Weekend)

RECOMMENDED

地獄めん **650 yen**



Saiyuki

Ramen is a Japanese noodle dish which puts long noodle in a soup boiled with pork. On cold day, You can warm up while drinking the hot soup. Saiyuki is located next to the Sukiya. It sells many different kinds of ramen. However, it sells not only ramen, but also Karaage and Gyoja, which are both go well with ramen. When entering the restaurant, they welcome customers with a bright and powerful voice. It gets crowded during dinner time. So it is recommended to make a reservation or go in the early hours.



Recommended restaurants BEST 5



おせん

★★★★★ DISTANCE

ADDRESS

Hiroshima-Ken,
Higashihiroshima-shi,
Saijoshitami, 5chome 5-8

CONTACT

082-424-2996

Business hours

11:00 a.m. ~ 02 p.m.
05:30 p.m. ~ 10 p.m.

RECOMMENDED

鶏のから揚げ **750 yen**



Osen

Osen is a restaurant which sells Japanese home-style cooking. However, in the evening, it changes to an Izakaya. So you can enjoy Japanese home-style dish with a nice glass of beer. It is located on the first floor of an apartment in a residential area, so it is easy to pass by unknowingly. Although it is not a big store, there are many types of set meals. Also there is a daily special menu, making it possible to cheaply eat Japanese home-style dishes.



Recommended restaurants BEST 5



タンドール

★★★★ DISTANCE

ADDRESS

Hiroshima-Ken,
Higashihiroshima-shi,
Saijoshitami, 6chome 11-16

CONTACT

082-422-0377

Business hours

11 a.m. ~ 03 p.m.

05 p.m. ~ 10 p.m.

RECOMMENDED

ミニセット 1490 yen



Tandoor

There are many Japanese style curry restaurants around Hiroshima University. Curry is originally an Indian food, but the Japanese have created their own style of curry to suit their own taste. However, if you want a more authentic Indian style curry that's Tandoor's specialty. Unlike Japanese style curry which generally uses powder, authentic Indian curry puts various spices and materials to give it a unique flavor. Because of that, the authentic Indian curry restaurants are highly recommended. Let's try authentic Indian curry in Japan!



Vocabulary list

Seasonings and Condiments/ 調味料

調味料	ちょうみりょう	choumi ryou	Flavoring
香辛料	こうしんりょう	koushinryou	Spices
塩	しお	shio	Salt
故障	こしょう	koshou	Pepper
砂糖	さとう	satou	Sugar
黒砂糖	くろざとう	kurozatou	Brown Sugar
きな粉	きなこ	kinako	Roasted Soybean Flour
しょう油	しょうゆ	shouyu	Soy Sauce
味噌	みそ	miso	Soybean Paste
酢	す	su	Vinegar
料理酒	りょうりしゅ	ryourishu	Cooking Sake
味醂	みりん	mirin	Sweet Cooking Sake
	わさび	wasabi	Japanese Horseradish
胡麻	ごま	goma	Sesame Seeds
	ケチャップ	kechappu	Ketchup
	マヨネーズ	mayoneezu	Mayonnaise
芥子	からし	karashi	Hot Yellow Mustard
	はちみつ	hachimitsu	Honey
	コーンスターチ	koonstaaachi	Cornstarch
	ゼラチン	zerachin	Gelatin
	カレーこ	kareeko	Curry Powder
	イースト	iisuto	Yeast
海苔	のり	nori	Edible Seaweed
油	あぶら	abura	Oil

	ローリエ	roorie	Bay Leaf
サラダ油	サラダあぶら	sarada abura	Salad Oil
粉末寒天	ふまつかんでん	Funmatsu kanten	Powder Agar
春菊	しゅんぎく	shungiku	Edible Chrysanthemum
	ウスターソース	wosutaasoosu	Worcester Sauce
焼きそばソース	やきそばソース	yakisobasoosu	Yakisoba Sauce
乾燥ワカメ	かんそうわかめ	kansouwakame	Green Dried Seaweed
塩こんぶ	しおこんぶ	shiokonbu	Salted Kombu
カタクリ粉	カタクリこ	katakuriko	Katakuri Powder

Fruits / 果物

果物	くだもの	kudamono	Fruit
林檎	りんご	ringo	Apple
	オレンジ	orenji	Orange
	バナナ	banana	Banana
西瓜	すいか	suika	Watermelon
苺	いちご	ichigo	Strawberry
檸檬	レモン	remon	Lemon
桃	もも	momo	Peach
梨	なし	nashi	Pear
	マンゴー	mangoo	Mango
	ドリアン	dorian	Durian
	パイナップル	painappuru	Pineapple

蜜柑	みかん	mikan	Mandarin Orange
葡萄	ぶどう	budou	Grape
干し葡萄	ほしぶどう	hoshi budou	Raisin
梅	うめ	ume	Plum
梅干し	うめぼし	umeboshi	Dried Plum
杏	あんず	anzu	Apricot
	アプリコット	apurikotto	Apricot
	サクランボ	sakuranbo	Cherry
	チェリー	cherii	Cherry
柿	カキ	kaki	Persimmon
無花果	イチジク	ichijiku	Fig
栗	クリ	kuri	Chestnut
柚 / 柚子	ゆず	yuzu	Citron
石榴	ざくろ	zakuro	Pomegranate
	メロン	meron	Melon
	グアバ	guaba	Guava
	キウイ	kiui	Kiwi
	パパイヤ	papaiya	Papaya
	ココナッツ	kokonattsu	Coconut
	グレープフルーツ	gureepu furuutsu	Grapefruit
	ジャックフルーツ	jakku furuutsu	Jackfruit
	ブルーベリー	buruu berii	Blueberry
	ブラックベリー	burakku berii	Blackberry
木苺	きいちご	kiichigo	Raspberry

	ラズベリー	razu berii	Raspberry
	アボカド	abokado	Avocado
	ライム	raimu	Lime

Vegetables / 野菜

野菜	やさい	yasai	Vegetables
里芋	さといも	satoimo	Taro
じゃが芋	じゃがいも	jagaimo	Potato
	スナップエンドウ	sunappindou	Snow Peas
青豌豆	あおえんどう	endou	Green Peas
玉葱	たまねぎ	tamanegi	Onion
薩摩芋	さつまいも	satsumaimo	Sweet potato
生姜	しょうが	shouga	Ginger
蓮根	れんこん	renkon	Lotus root
大蒜/胡	にんにく	ninniku	Garlic
葱	ねぎ	negi	Green Onion
	ヨウサイ	yousai	Water Spinach
筍/竹の子	たけのこ	takenoko	Bamboo Shoot
牛蒡	ごぼう	gobou	Burdock
芥子菜	からしな	karashina	Mustard Greens
	キャベツ	kyabetsu	Cabbage
	クレソン	kureson	Watercress
小松菜	こまつな	komatsuna	Japanese Mustard Spinach
ほうれん草	ほうれんそう	hourensou	Spinach

青梗菜	ちんげんさい	chingensai	Bok choy
	セロリ	serori	Celery
人参	にんじん	ninjin	Carrot
大根	だいこん	daikon	Japanese Radish
	ブロッコリー	burokkorii	Broccoli
	レタス	retasu	Lettuce
	アスパラガス	asuparagasu	asparagus
	カリフラワー	karifurawaa	cauliflower
玉蜀黍	とうもろこし	toumorokoshi	corn
胡瓜	きゅうり	kyouri	cucumber
	トマト	tomato	tomato
茄子	なす	nasu	eggplant
南瓜	かぼちゃ	kabocha	pumpkin
豌豆	えんどう	endou	pea
	ピーマン	piiman	bell pepper
椎茸	しいたけ	shiitake	shiitake mushroom
	マッシュルーム	masshuruumu	mushroom
枝豆	えだまめ	edamame	green soybeans
	オリーブ	oriibu	Olives
	アーティチョーク	aatichyooku	Artichokes
豆	まめ	mame	Beans
	こんにゃく	konnyaku	Konnyaku
糸こんにゃく	いとこんにゃく	ito konnyaku	Thread Konnyaku
	リーキ	riiki	Leek

Nuts / 木の实

木の实	きのみ	kinomi	Nuts
	ナッツ	nattsu	Nuts
	アーモンド	aamondo	Almond
银杏	ぎんなん	ginnan	Ginkgo Nut
栗	くり	kuri	Japanese Chestnut
胡桃	くるみ	kurumi	Walnut
	ピーナツ	piinutsu	Peanut
落花生	らっかせい	rakkasei	Peanut
松の实	まつのみ	matsunomi	Pine Nut

Meat and Seafood / 肉と海鮮物

肉	にく	niku	Meat
海鮮物	かいさんぶつ	kaisanbutsu	Seafood
魚	さかな	sakana	Fish
貝	かい	kai	Shellfish
鱈	たら	tara	Cod
鱒	ます	masu	Trout
ムール貝	ムールかい	muurukai	Mussel
鮪	まぐろ	maguro	Tuna
牡蠣	かき	kaki	Oyster
鮭	さけ	sake	Salmon
煮干し	にぼし	niboshi	Dried Sardines
鰻	うなぎ	unagi	Eel
蝦海老	えび	ebi	Shrimp/Prawn
	ロブスター	robustaa	Lobster
鮫	さめ	same	Shark
海鼠	なまこ	namako	Sea Cucumber

蟹	かに	kani	Crab
帆立貝	ほたてがい	hotategai	Scallop
蛤	はまぐり	hamaguri	Clam
烏賊	いか	ika	Squid
章魚蛸	たこ	tako	Octopus
河豚	ふぐ	fugu	Blowfish
鯖	さば	saba	Mackerel
	イクラ	ikura	Salmon Roe
鰹節	かつおぶし	Katsuobushi	Bonito
鯛	たい	tai	Sea Bream
雲丹	うに	uni	Sea Urchin
煮干し	にぼし	niboshi	Dried Anchovy
脂身	あぶらみ	aburami	Meat Fat
牛肉	ぎゅうにく	gyuuniku	Beef
豚肉	ぶたにく	butaniku	Pork
豚バラ	ぶたバラ	butabara	Pork Ribs
鶏肉	とりにく	toriniku	Chicken
	チキン	chikin	Chicken
鶏もも肉	とりももにく	torimomoniku	Chicken Thigh
砂ずり	すなずり	sunazuri	Gizzard
七面鳥	しちめんちょう	shichimenchou	Turkey
羊の肉	ひつじのにく	hitsujinoniku	Lamb
子牛肉	こぎゅうにく	ko gyuuniku	Veal
	ハム	hamu	Ham
	ベーコン	beekon	Bacon
	ハンバーガー	hanbaagaa	Hamburger
	ステーキ	suteeki	Steak

	ソーセージ	sooseeji	Sausage
□きフ□タ	やきふた	yakibuta	Roast Pork

Dairy / 乳製品

乳製品	にゅうせいひん	nyuuseihin	Dairy Products
牛乳	ぎゅうにゅう	gyuunyuu	Milk
	ミルク	miruku	Milk
豆乳	とうにゅう	tounyuu	Soy Milk
脱脂乳	だっしにゅう	dasshinyuu	Skim Milk
	バター	bataa	Butter
	ヨーグルト	yooguruto	Yogurt
	サワークリーム	sawaakuriimu	Sour Cream
卵/玉子	たまご	tamago	Eggs
粉ミルク	こなミルク	konamiruku	Powdered Milk
練乳	れんにゅう	rennyu	Condensed Milk
	エバミルク	ibamiruku	Evaporated Milk
	マーガリン	maagarin	Margarine
	クリーム	kuriimu	Cream
	チーズ	chiizu	Cheese
	カッテージチーズ	katteejichiizu	Cottage Cheese
	クリームチーズ	kuriimuchizu	Cream Cheese

Grains / 穀物

穀物	こくもつ	kokumotsu	Grains
	パン	pan	Bread
食パン	しょくパン	shokupan	White Bread

	バゲット	bagetto	Baguette
	フランスパン	furansupan	French Bread
黒パン	くろパン	kuropan	Rye Bread
	かしパン	kashipan	Snack Breads
	メロンパン	melon pan	Melon bread
	アンパン	anpan	Red Bean Paste Bread
	クリームパン	kurimupan	Cream Filled bread
	クロワッサン	kurowassan	Croissant
焼きそばパン	やきそばパン	yakisoba pan	Fried Noodle Bread
	カレーパン	kareepan	Deep Fried Curry Bread
	クロケットパン	kurokettopan	Croquette Bread
	カツサンド	katsu sando	Pork Cutlet Sandwich
ご飯	ごはん	gohan	Rice (cooked)
米	こめ	kome	Rice (uncooked)
玄米	げんまい	genmai	Brown Rice
麵	めん	men	Noodles
	うどん	udon	Thick Wheat Flour Noodle
	そば	soba	Buckwheat Noodles
	もち	mochi	Sticky Rice Cakes
パン粉	パンこ	panko	Bread Crumbs
天かす	てんかす	tenkasu	Tempura Scraps
白玉粉	しらたまこ	shiratamake	Refined Rice Flour

Desserts / デザート

	デザート	dezaato	Dessert
和菓子	わがし	wagashi	Japanese Sweets
	ケーキ	keeki	Cake
	クッキー	kukki	Cookie
お菓子	おかし	okashi	Sweets
	プリン	purin	Pudding
	あんこ	anko	Red Bean Paste
	カスタード	kasutaado	Custard
	パイ	pai	Pie
	ゼリー	zerii	Jelly
	アイスクリーム	aisukuriimu	Ice Cream
餅	もち	Mochi	Sticky Rice Cake
	チョコレート	chokoreeto	Chocolate
	ドーナツ	doonatsu	Donut
	タルト	taruto	Tart

Drinks / 飲み物

飲み物	のみもの	nomimono	Drinks
水	みず	mizu	Water
	ジュース	juusu	Juice
	オレンジジュース	orenji juusu	Orange Juice
	ココア	kokoa	Cocoa
お茶	おちゃ	ocha	Tea
	レモンティー	remontei	Lemon Tea
紅茶	こうちゃ	koucha	Black Tea

	ミルクティー	mirukuteii	Milk Tea
抹茶	まっちゃ	matcha	Green Tea
麦茶	むぎちゃ	mugicha	Barley Tea
牛乳	ぎゅうにゅう	gyunyu	Milk
豆乳	とうにゅう	tonyuu	Soy Milk
	ソーダ	sooda	Soda
	アルコール	arukooru	Alcohol
	ビール	beeru	Beer
お酒	おさけ	osake	Sake
	ワイン	waine	Wine
	ウイスキー	uisukii	Whiskey
	ウォッカ	uokka	Vodka
	コーヒー	koohee	Coffee
	アイスコーヒー	aisukoohee	Ice Coffee
	インスタントコーヒー	insutanto koohee	Instant Coffee
	コーラ	koora	Cola
	シャンパン	shanpan	Champagne

Cooking measurements / 計量

計量	けいりょう	keiryou	Measurements
	グラム	guramu	Grams
	リットル	rittoru	Liters
	ミリリットル	miririttoru	Milliliter
	カップ	kappu	Cup
小さじ	こさじ	Kosaji	Teaspoon

大さじ	おおさじ	oosaji	Tablespoon
-----	------	--------	------------

Kitchen Utensils/ 台所道具

	フォーク	fooku	Fork
	スプーン	supuun	Spoon
	ナイフ	naifu	Knife
お箸	おはし	ohashi	Chopstick
	ボウル	bouru	Bowl
泡立て器	あわだてき	awadateki	Whisk
	コップ	koppu	Glass
	カップ	kappu	Cup
お皿	おさら	osara	Plate
まな板	まないた	manaita	Cutting Board
包丁	ほうちょう	hoochoo	Kitchen Knife
鍋	なべ	nabe	Pot
	フライパン	furaipan	Fry pan
	ちゅうかなべ	chuukanabe	Wok
	へら	hera	Spatula
おろし器	おろしき	oroshiki	Grater
	オーブン	oobun	Oven
	ガスコンロ	gasukonro	Gas stove
	ストーブ	sutoobu	Stove
急須	きゅうす	kyu-su	Teapot
薬缶	やかん	yakan	Kettle
濾過器	ろかあき	Roka-ki	Strainer
蓋	ふた	futa	Lid

炊飯器	すいはんき	suihanki	Rice Cooker
杓文字	しゃもじ	shamoji	Rice Paddle
	オーブントースター	oobuntosutaa	Toaster Oven
電子レンジ	でんしれんじ	Denshirenji	Microwave Oven
冷蔵庫	れいぞう	reizouko	Refrigerator
冷凍庫	れいとうこ	reitouko	Freezer
缶切り	かんきり	kankiri	Can opener
	ミキサー	mikisaa	Blender
容器	ようき	youki	Container

Cooking Phrases / 料理の単語

焼く	やく	yaku	To Grill
焼く	やく	yaku	To Bake
焼く	やく	yaku	To Broil
煮る	にる	niru	To Boil
煮る	にる	niru	To Cook
煮る	にる	niru	To Simmer
揚げる	あげる	ageru	To Deep Fry
炒める	いためる	atameru	To Stir-fry
混ぜる	まぜる	mazeru	To Stir/ Mix
切る	きる	kiru	To Cut
細切れ	こまぎれ	komagiri	To Cut into Small Pieces
薄切り	うすぎり	usugikiri	To Cut Thin
刻む	きざむ	kisamu	To Mince
潰す	つぶす	tsubusu	To Mash
細切り	ほそぎり	hosogiri	To Shred

温める	あたためる	atatameru	To heat
冷やす	ひやす	hiyasu	To Cool
剥く	むく	muku	To Peel
洗う	あらう	arau	To Wash
卸す	おろす	orosu	To Grate
蒸す	むす	musu	To Steam
蒸かす	ふかす	fukasu	To Steam
火加減	ひかげん	hikagen	Heat Adjustments
弱火	よわび	yowabi	Low Heat
中火	ちゅうび	cyuubi	Medium Heat
強火	つよび	tsuyobi	High Heat
火にかける	ひにかける	hinikakeru	To Turn On the Heat
火を強める	ひをつよめる	hiwotsuyomeru	To Turn Down the Heat
火から下ろす	ひからおろす	hikaraorosu	To Remove From the Heat
火を止める	ひをとめる	hiwotomeru	To Turn Off the Heat

Flavors / 味

甘い	あまい	amai	Sweet
辛い	からい	karai	Spicy
酸っぱい	すっぱい	suppai	Sour
塩っぱい	しょっぱい	shoppai	Salty
苦い	にがい	nigai	Bitter
濃い	こい	koi	Strong (flavor)
薄い	うすい	usui	Weak (flavor)
新鮮な	しんせんな	shinsenna	Fresh

	まずい	mazui	Bad (taste)
美味しい	おいしい	oishii	Good (taste)

Miscellaneous/ いろいろな

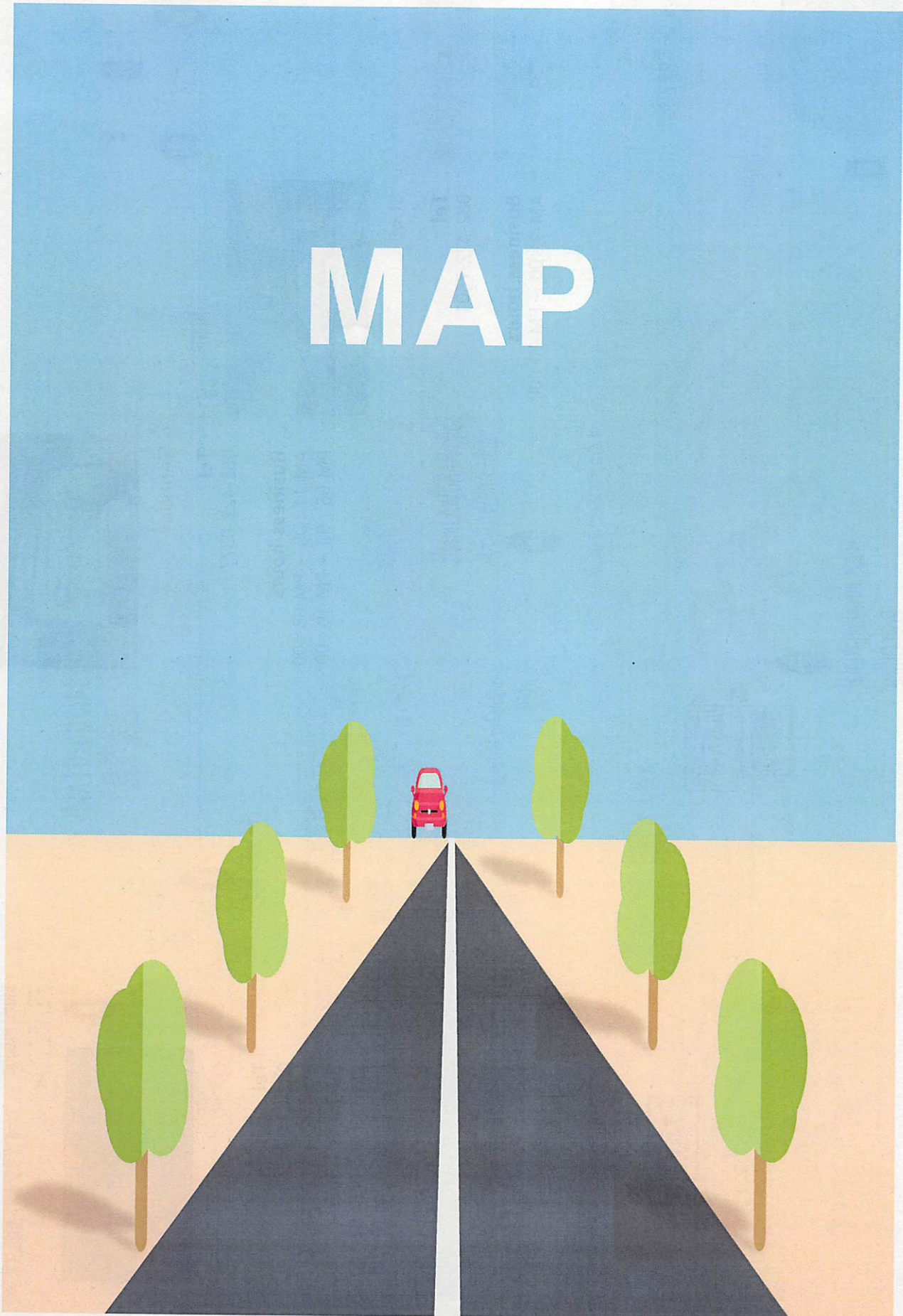
弁当	べんとう	bentou	Lunch Box
熱い	あつい	atsui	Hot (to touch)
冷たい	つめたい	tsumetai	Cold (to touch)
細い	ほそい	hosoi	Thin
厚い	あつい	atsui	Thick
火	ひ	hi	Fire
おやつ	おやつ	oyatsu	Snacks
氷	こおり	koori	Ice
	ソース	soosu	Sauce
膨らし粉	ふぐらしこ	fukurashiko	Baking Powder
重曹	じゅうそう	jyuusou	Baking Soda
中力粉	ちゅうりきこ	cyuurikiko	Flour
生地	きじ	kiji	Batter
缶	かん	kan	Can
壺	びん	bin	Bottle
	ボトル	botoru	Bottle
朝ご飯	あさごはん	asagohan	Breakfast
朝食	ちゅうしょく	choushoku	Breakfast
昼ご飯	ひるごはん	hirugohan	Lunch
昼食	ちゅうしょく	chuushoku	Lunch
晩ご飯	ばんごはん	bangohan	Dinner
夕食	ゆうしょく	yuushoku	Dinner

冷凍食品	れいとうしょひん	reitou shokuhin	Frozen Food
	サラダ	sarada	Salad
材料	ざいりょう	zairyou	Ingredients
	スープ	suupu	Soup
豆腐	とうふ	toufu	Tofu / Bean-Curd
	レシピ	reshipi	Recipe

Restaurant words/ レストランの単語

定食	ていしょく	teishoku	Set Meal
和食	わしょく	washoku	Japanese Food
	テーブル	teeburu	Table
ボックス席	ボックスせき	bokkususeki	Booth
椅子	いす	isu	Chair
禁煙席	きんえんせき	kinenseki	Non-Smoking (section)
	メニュー	menyuu	Menu
お会計	おかいけい	okaikai	Bill (restaurant)

MAP



upermarket
ジョージ下見店



Home



Shoji

Tel
082-422-7501

Business hours
AM 9 : 00 ~ PM 10 : 00

Saijo HAKUWA hotels
西条HAKUWAホテル



ビューティーまるたか

Tandoor
Tel
082-422-0377

Business hours
AM 11 : 00 ~ PM 03 : 00
PM 05 : 00 ~ PM 10 : 00



SAIJOSHITAMI
西条下見

まねきねこ 広大前店

Video Arcade
ファミラこじや

ガラスノスト 西条広大前



Tel
082-424-3456

Business hours
AM 11 : 00 ~ PM 02 : 00
PM 05 : 00 ~ PM 10 : 00

セブスターコーヒム広大前通り

サンフランシスコ

お好み焼きの西条店

ダブルボール 西条下見店

クロソハラス

広大前交番

広島大学内
郵便局前

Hiroshimadaigakunai
Post Office
広島大学内郵便局

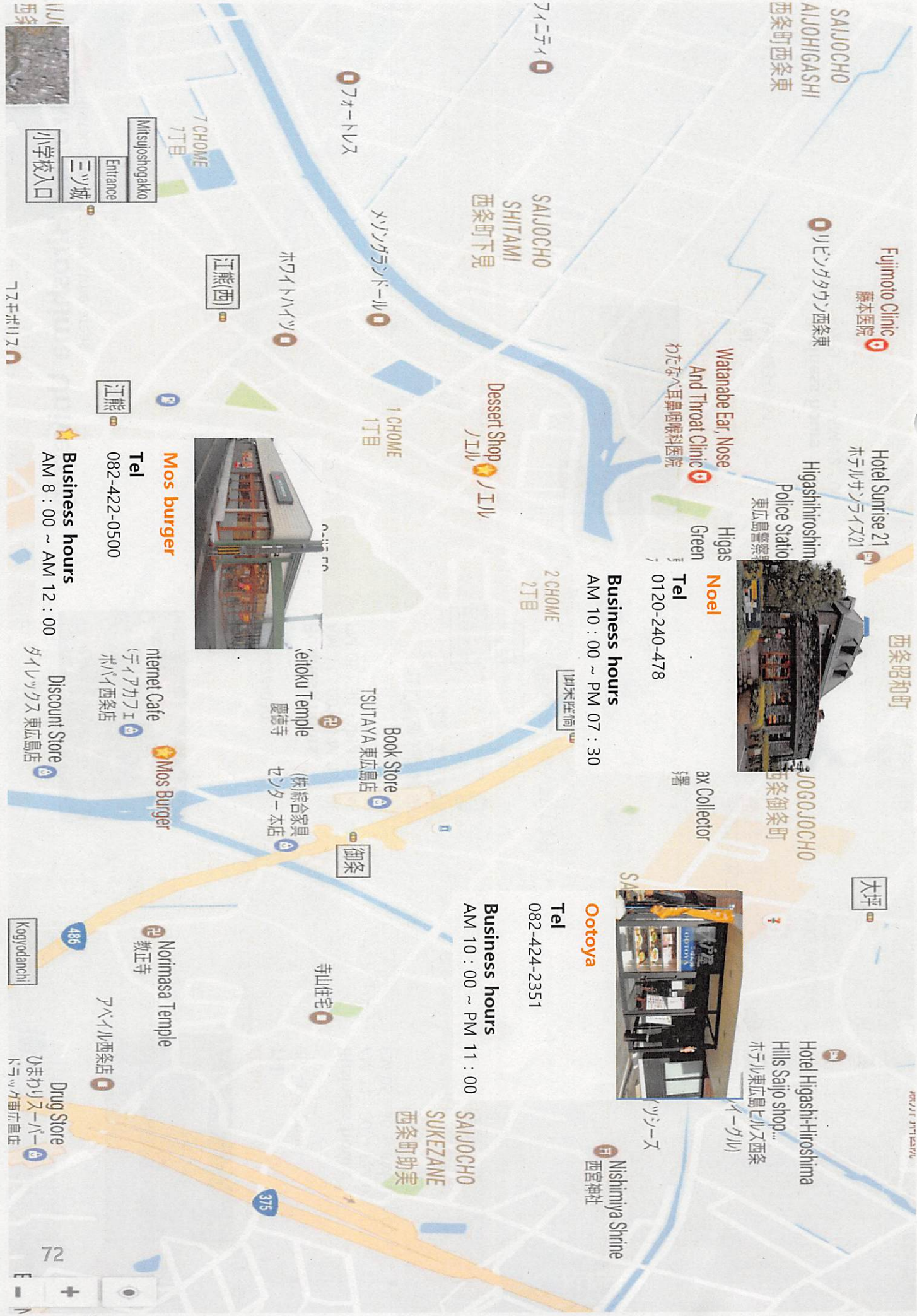
見大池東

7 CHOME
7丁目

コーポやまさきB

CurePride

広大ビル



SAIJOCHO
AIJOHIGASHI
西条町西条東

Fujimoto Clinic
藤本医院
リビングタウン西条東

Hotel Sunrise 21
ホテルサンライズ21

Higashishiroshim
Police Station
東広島警察署



西条昭和町

Watanabe Ear, Nose
And Throat Clinic
わたなべ耳鼻咽喉科医院

Higas
Noel
Tel
0120-240-478



Hotel Higashi-Hiroshima
Hills Saijo shop...
ホテル東広島ヒルズ西条
（イーグル）

Nishimiya Shrine
西宮神社

フイナイ
SAIJOCHO
SHITAMI
西条町下見

Dessert Shop
ノエル

Business hours
AM 10 : 00 ~ PM 07 : 30

2 CHOME
2丁目

Otoya
Tel
082-424-2351

Business hours
AM 10 : 00 ~ PM 11 : 00

フオートリス

マンションボール

1 CHOME
1丁目

ホワイハイッ

江熊西



Mos burger
Tel
082-422-0500

internet Cafe
（デリアカフェ）
ホワイ西条店

Mos Burger

Discount Store
ダイリックス東広島店

Book Store
TSUTAYA 東広島店

eioku Temple
豊徳寺

（株）綜合家具
センター本店

御条

寺山住宅

Norinasa Temple
教正寺

アパイル西条店

Kogyodanchi

Drug Store
ひまわりスーパー
コンビニ薬店

SAIJOCHO
SUKEZANE
西条町助果



Mitsujoshogakko
Entrance
三ツ城
小学校入口

フキボリス

72



西条東北町
Siwa Shrine

Around Saijo Station

Restaurant & grocery store areas

稲荷大明神社
Inari-jingu

コロー西条
SAIJOHIGASHI
KITAMACHI
西条東北町



Super-Every
Tel
082-490-5888

Business hours
AM 09 : 00 ~ PM 09 : 45

Saijo JHS
広島市立西条中
賀茂高等
学校(北)

あい保育園西条東
コメタ珈琲店 東
広島西条店



Lamu
Tel
082-431-4430

Business hours
24 hours
工野田掛旗
イワリイ西条店

Kyozenji
教善寺

東横INN東広島西条駅前
SAIJOOKAMACHI
西条岡町



Kura Sushi
Tel
082-493-7610

Business hours
AM 11 : 00 ~ PM 11 : 00

SAIJONISHIHONMACHI
西条西本町

西条西本町
西条岡町

Childrens Library
東広島市立サンスクエア
児童青少年図書館

Miura Clinic
三浦医院
糸東交差点

岡町

市役所西

Youme Town
Tel
082-423-1111



Business hours
AM 9 : 00 ~ PM 09 : 30

SAIJOSHOWAMACHI

SAIJOSAKAEMACHI
西条栄町

SAIJODASAHIMACHI
西条朝日町

広島法務局 東
島支局登記係

SAIJOKAMICHICHO
西条上市町

マツタ西条住宅

SAIJOSUEHIROCHO
西条末広町

Dairinji
大林寺

Supern
ショーヅ R375バ

Kura Sushi
無添くら寿司東広島店

土与丸

仲伏沖

Youme Town
Higashihiroshima
ゆめタウン東広島

Youme Town
Higashihiroshima

Se Minute Internal
Medicine Clinic

Impro
DCM

