

買い物・食品



●スーパーのレジ袋は有料●

チェーン店のスーパーはレジ袋が有料。マイバックを持って買物に行ったほうがよい。もし忘れた時は、レジで **Mag ik een tasje?** (マフ イク ウン タッシュェ)袋を下さい。 と言え、袋を購入することができる。

また、マーケットや個人商店では

Wilt u een tasje mee? (ヴィルトゥ ウ ウン タッシュェ メイ)袋はいりますか? とよく聞かれる。

袋が欲しいときは **Ja, graag** (ヤー フラーフ)

袋がいらぬときは **Nee, dank u wel**(ネイ ダンク ウ ヴェル) と答える。

●ショッピングカート●

大抵のスーパーには、小型のかごの他に、鎖につながれたショッピングカートが入口付近に置いてある。持ち手部分に50セントコインを入れると鎖から外れる。使用後再び鎖をカートにつなぐと、コインが戻ってくる。

●順番札●

郵便局や銀行、肉屋・パン屋・果物屋など店によっては、順番待ちの番号札を取る機械が置いてある。札を取って順番待ちをしないといつまで経っても順番が回ってこないで注意!

●青果売場の秤●

スーパーによっては青果売場に秤が置いてある。必要な分量を備え付けのビニール袋に入れて秤の上に置き、品物の名前や絵・番号のボタンを押し、最後に BON と書かれたボタンを押し。自動的に値段が計算され、値札になったシールが出てくる。そのシールを袋に貼り、レジへ持って行く。

●空きビン・空きボトル返却●

ビール、SPA(水)、清涼飲料水などを購入した時に、レシートに statiegeld として加算されていれば、そのビン・ペットボトルは使用後に換金できる。ビール瓶が1本10セント、ボトルが1本25セント。ビール瓶単体でも、瓶を入れたケースごとでも受付してくれるが、店によっては受付してくれない種類の瓶もある。

スーパーや酒屋にある返却機に戻すとレシートが出てくるので、会計の際にそのレシートをレジに出すと、その分を差し引いてもらえる。換金できないビン類には glasbak という、ゴミ箱に瓶を入れるような絵がついている。

●各種割引(メンバーズカード・ポイント・スタンプ等)のついでのお得な情報●

カード名(サービス名)	店名	詳細
AIR MILES (エアマイルカード)	AH(アルパートハイム)、Shell, etos, Gall & Gall、PRAXIS など	まずサービスカウンターでカード(€2,50)を買う。各店舗のレジで支払う時にそのカードを見せると、金額ごとにポイントが貯まる。貯まったポイント数によって景品と交換できる。各取扱店で入手でき、ポイントはすぐに貯めることができる。インターネット等で登録するとポイントを使うことができる。
Bonuskaart (ボーナスカード)	AH	各店舗のサービスカウンターで申し込みをすれば、その場でカードが無料でもらえる。レジで支払う時にそのカードを見せると、その時の特売商品を割引価格で購入できる。

●Zelfscannen (セルフスカンネン)

AH や Jumbo の大型店で利用可能

ハンドスキャナーで商品のバーコードを読み取り、自動精算しPINかChipknipで支払う事が出来る。

●広告チェックにお役立ちオランダ語●

de opruiming	大売り出し	op=op	在庫限り	c.a.(circa) 100g	約100g
de uitverkoop	セール	v.a.(vanaf)	最低料金	koel bewaren	要冷蔵
aanbieding	奉仕品	50%korting	50%割引	koopavond	夜間営業
reklame	お買い得品	goedkoop	値段が安い	t/m(tot en met)	・・・から・・・まで
ten minste houdebaar tot	(日付)賞味期限	2e halfve prijs	2割半値	2個買うと2個目のみ半額	
3 halen2 betalen	3個で2個の値段	Actie	目玉商品		

●知っておきたい 食品のオランダ語●

野菜 Groent(en)



()は複数形

人参	worteltje(s) 小さくて軟らかい	ヴォルテルチェス	キャベツ	spitskool	スピツコール 先の尖った形で葉が柔らかい
	wortel/peen 大きくて硬い	ヴォルテルペン		wittekool	ウイットコール 丸い形で葉が固い (煮込み用)
ジャガイモ	aardappel(en)	アールドゥアペル	芽キャベツ	spruiten	スプラテン
	vastkokend 煮くずれしない	ファストコカント	白菜	chinese kool	シネースコール
	kruimig マッシュ用	クرائمフ	ブロッコリー	broccoli	ブロッコリー
	zeer kruimig とても軟らかい	シーアークرائمフ	カリフラワー	bloemkool	ブルムコー
玉ねぎ	ui(en)	アウエン	セロリ	bleekselderij	ブレークセルレイ
長ねぎ	prei	プライ	チコリ	witlof	ウイットロフ
青ねぎ	bosui	ボスウイ	サラダ菜	sla	スラー
大豆	sojabonen	ソジャボネン	レタス	ijsbergsla	アイスベルスラ
インゲン	sperziebonen	スペルジボネン	ほうれん草	spinazie	スピナーツィ
モロッコインゲン	snijbonen さや幅が広く平たい	スナイボネン	アスパラガス	asperge(s)	アスベルジェス
グリーンピース	doperwten	ドッペルテン	ピーマン	paprika	パプリカ
そら豆	tuinbonen	トゥンボネン	なす	aubergine	アウベルジーン
サヤエンドウ	peulen(peultjes)	ペウレン	ズッキーニ	cougette	クジエッテ
マッシュルーム	champignon(s)	シャンピヨオニス	トマト	tomaat(tomaten)	トマト(トマーテン)
パセリ	peterselie	ペーテルセリー	きゅうり	komkommer	コムコマー
ニンニク	knoflook	クノフロク	もやし	tauge	タウハ
生姜	gember	ハンバー	大根	rettich(daikon)	レティヒ
			西洋かぶ	raap	ラーブ
			トウモロコシ	mais	マイス
			かぼちゃ	pompoen(en)	ポムポーン(ポムポーネン)
			赤ピーツ	rode biet(en)	ロードビーツ

※バックに gewassen と書かれてある物は、既にきれいに洗ってある。

果物 Fruit(vruchten)



()は複数形

りんご	appel (s) (en)	アップル(アップレン)	バナナ	banaan(bananen)	バサーン(バサーネン)
みかん	mandarijn(en)	マンダリン(メーライネン)	スイカ	watermeloen(en)	ウォーターメロー(メローネン)
オレンジ	sinaasappel(s)	シナーズアップル (=アップルス)	パイナップル	ananas(sen)	アナナス(アナナツェン)
グレープフルーツ	grapefruit	グレイプフルトフ	メロン	meloen(en)	メローン(メローネン)
イチゴ	aardbei(en)	アードバイ(エン)	レモン	citroen(en)	シットゥルン(シットゥルネン)
ぶどう	druif(druiven)	ドラウフ(ドラウヴァ)	キーウィ	kiwi	キーウィ
ブルーベリー	blauwe bosbes(sen)	ブラウベス(ベス(ベツェ))	いちじく	viig(en)	ファイブン
サクランボ	kers(en)	ケルス(ケルセン)	プラム	pruim(en)	プラム(プラムメン)
洋なし	hand peer(peren) 生食用	ペールペーレン	もも	perzik(en)	ペルツィク(ペーツィーケン)
	stoof pee 調理用	ストーフペール	ネクタリン	nectarine(s)	ネクターネス

※種無し=zonder pitten

※プラム=すもも、梅。もも：皮にうぶ毛がある。ネクタリン：皮にうぶ毛がない。

乳製品 Zuivelprodukten



全脂牛乳	volle melk	フォルメルク	ヨーグルト	yoghurt	ヨグルトフ
低脂肪牛乳	halfvolle melk	ハルフフォルメルク	マーガリン	margarine	マルマリナー
スキムミルク	magere meik	マーレメルク	有塩バター	gezouten boter	ヘザウテンボータル
生クリーム	slag room	スラ ROOM	無塩バター	ongezouten boter	オンヘザウテンボータル
チーズ kaas カース	熟成の長い順：brokkel, oudejarig, extra belegen, belegen, jong belegen, jong 5月~10月の若い草を食べた牛から作った期間限定のチーズを grass kaas という				



調味料・スパイス・ハーブ Specerijen/Kruiden

砂糖	suiker	サウカー	塩	zout	ザウト
酢	azijn	アゼイン	油	olie	オリー
小麦粉	tarwe bloem	タルヴルム	イースト	gist	ヒスト
強力粉	paten bloem	パテントタルヴルム	ベーキングパウダー	bakpoeder	バックブーダル
ナツメグ	nootmuskaat	ノートムスカート	重曹	baksoda	
片栗粉	aardappel zetmeel	アードアペルゼットメール	コーンスターチ	maizena/ mais zetmeel	マイゼナ/ マイゼナ
クローブ	Kruidnagel	クラウドナーヘル			



魚 Vis

マグロ	tonijn	トナイン	ニシン	haring	ハーリング
鮭	zalm	ザルム	薫製のニシン	bokking	ボッキング
タラ	kabeljauw	カベルヤウ	ウナギ	paling	パリング
カレイ	tarbot	タルボット	エビ	gamba's	ガンバース
舌平目	tong	トング	伊勢エビ	kreeft/zeekreeft	クレーフト/ゲールフト
ヒラメ	griet	フリート	小エビ	garnalen	ハナーレン
ツノガレイ	schol	スホル	タコ	octopus	オクトプス
オヒョウ	heilbot	ヘイルボツ	イカ	inktvis	インクッフィス
サバ	makreel	マクレール	ホタテ貝	st.jako's schelp	セントヤコブスシェル
スズキ	zeebaars	ゼーバールス	ムール貝	mossel(en)	モッセレン
アジ	horsmakreel	ホルスマクレール	カキ	oester	ウースター
イワシ	sardine	サルディネ	イクラ	zalmkuitjes	ザルムカウチェス
マス	forel	フォルル	キャビア	kaviaar	カビアー
カマス	snoek	スヌック	数の子	haringkuitjes	ハーリングカウチェス
ワカサギ	spiering	スピーリング	鯛	zeebrasem	
バス	pangasius	パンガシウス	いずみ鯛	tilapia	



肉 Vlees

★共通語★

挽肉	gehakt	ヘハクト
合い挽き肉	half om half	ハルフオムハルフ
レバー	lever	
タン	tong	トン(グ)
尾	ossenstaart	
心臓	hart	

カレイ科

- ・ヒラメ…表側頭手前にして、目が左寄り
- ・カレイ…表側頭手前にして、目が右寄り
(マヌガレイは例外)
- ・オヒョウ

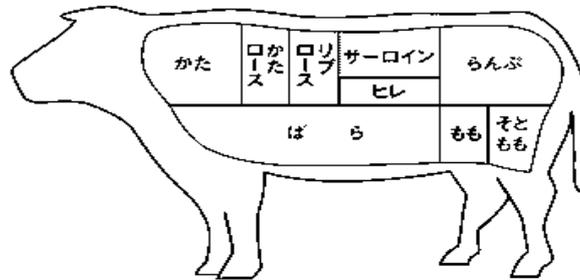
生ハム	rauweham	ラウハム
肩ハム	schouderham	スハウダーハム
ロースハム	achterham	アクターハム
ベーコン	bacon/ ontbijtspek	ベーコン/ オガイトスベック
ソーセージ	worst/saucijs	ウォルストノ
カツレツ	schnitzel	シュニッツェル

七面鳥	kalkoen	カルクーン
鴨	eend	
仔牛	kalf	カルフ
ラム(子羊)	lam	ラム
マトン(羊)	schapen	
うさぎ	konijn	コナイン

鶏肉 kip キップ		
胸肉	kipfilet	キップフィレー
ささみ	haasje	
もも肉	kippendijen	キップンダイエン
骨付きもも肉	kippenpoot	キップンポート
ドラムスティック	drumstick	ドラムスティック
手羽先	hele vleugel	
手羽元	karbo zonder rug	
手羽中	vleugel zonder tip	
コーンで育った鶏	mais-	
若鶏	kuiiken	
砂肝	Maag	
卵	ei(eren)	アイ(エレン)

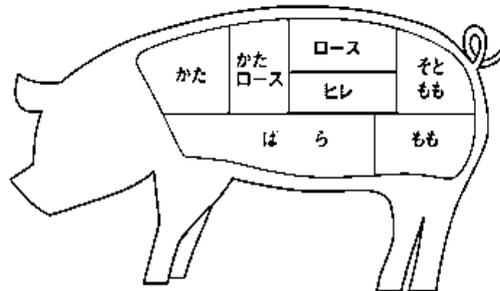
豚肉 varkensvlees ファルケンスフレイス	
ヒレ肉厚切り	filetlappen
最上級のヒレ	haas
ももの脂が少ない部位	fricandeau
もも肉	oesters/hamlap
ロース	haaskarbonade
肩ロース	ribkarbonade
肩肉	schouderkarbonade
三枚バラ厚切り	speklappen
スペアリブ	sparerib/krabbetjes
肩肉煮込み用(シチュー等)	schouderlappen
豚足付け根 (エルテンスープ等)	hamscijf

牛 rundvlees ルンドフレイス		
ランプ		biefstuk
赤身		baklap(pen)
ヒレ肉		ossenhaas
サーロイン	ステーキなど	entrecote
リブアイ(リブローズ)		rib-eye
かたローズ		runder riblap
かた肉		sukadelap
もも肉		kogelbiefstuk
細切り かた肉		runder reepjes
煮込み用 かた肉		magere runderlap(pen)
煮込み用 ばら肉		doorregen runderlap(pen)
ばら肉		klapstuk
ばら肉 角切り	シチューなど	hacheevlees
すね肉		runder schenkel
ネック 角切り	シチューなど	runder poulet
スープ用角切り		soep vlees
ひき肉の薄切り肉巻		runder vink
ロールビーフ	ロースト用	doorregen runderrollade
サーロインローズロール		lenderollade
ローストビーフ		rosbief
タルタルステーキ用		tartaar
牛ひき肉		rundergehakt



★牛の部位名と使い道★

- ① かた : よく運動する部位であるため、肉質はやや硬めであり、煮込み料理などに。
- ② かたローズ : 適度に脂肪がのった部位で、薄切り肉にして、幅広い料理に利用。
- ③ リブローズ : 最も霜降りの多い部位で、すきやきやステーキなど、肉そのものを味わう肉料理に利用。
- ④ サーロイン : ステーキといえば「サーロインステーキ」と連想する代表的な部位。柔らかく脂肪分が少ない肉質。
- ⑤ ヒレ : 牛の部位の中で最も運動しない部位のため、柔らかい肉質。
- ⑥ ばら : 前足に近い「かたばら」と、後足に近い「ともばら」の2カ所からなる部位。両方とも濃厚な風味があり、薄切りにして、牛丼や焼き肉用に最適な部位。
- ⑦ もも : 肉質は赤身の肉で、カレーやシチューなどの煮込み料理に適している。
- ⑧ そともも : ももよりは固い部位なので、挽肉にしたり、煮込み料理に使用。
- ⑨ らんぶ : 肉のきめが細かく、非常に質のよい赤身肉。脂肪分が少なくステーキ料理に使用するのが適している。



★豚の部位名と使い道★

- ① かた : 運動する部位なので赤身の多い部分。煮込料理に適している部位。
- ② かたローズ : ロース特有の肉のきめ細かさに加え、豚肉特有のコクがある。ソテーや焼き肉などに。
- ③ ロース : 肉のきめは細かく、柔らかい部位。トンカツやポークソテーのような料理に適した部位。
- ④ ヒレ : 標準的な豚から、1kgしか取れない貴重な部位。トンカツに使用される代表的な部位。
- ⑤ ばら : 肉質は柔らかく、脂肪と筋肉が層をなしているのがよい部位。代表的な料理は「角煮」や「焼き豚」などの煮込み料理、薄切りにして炒め物などにも。
- ⑥ もも : 赤身の代表的な部位。どんな豚肉料理にも使える部位。
- ⑦ そともも : 赤身肉で味はあっさりしている。ももと同様、幅広い料理に使用できる。

★★★★★★ こういう食べ物ご存じですか？ ★★★★★★★
これ何だろう？というものがいっぱいあるスーパー。オランダ生活に慣れてきたら、是非お試しあれ！

★ お惣菜 ★

ハーリング：Haring

どの観光本にも載っているオランダの代表的な食べ物。日本人は生姜醤油で食べる方も多いが、ビーツ(Biet)を使ったロシアンサラダなどに入れると食べやすいです。

燻製うなぎ：Gerookte Paling

酒の肴になります。レモン醤油で食べても美味しい。スーパーに売っている真空パックのものよりも、マーケットで買う丸ごとの物が美味しい。丸ごとはお腹に切り込みがあり、そこにゴボウくらいの太さの身が入っていて、スルリと取れる。現皇太子様も日本へのお土産にお持ち帰りになりました。

燻製サバ：Gerookte Makreel

大根おろし醤油・生姜醤油・わさびマヨネーズで食べても美味しいが、サラダに載せてお酢の利いたドレッシングで食べても美味しい。(某日本行き飛行機でサラダとして出ました) スーパーでほぐした物も売っているが、マーケットで丸ごと買う方が美味しい。

鶏肉のクリスピーシュニッツェル：Kip Krokant Schnitzel

鶏肉にコーンフレークの衣が付けてあり、味もしっかりついているので、子供のお弁当に好評です。レンジよりもオーブントースターで温めた方がカリカリ感があります。

★ いざという時のお手軽パン ★

自分で焼くガーリックバタートースト Gevuld stokbrood など

半焼きの細長いパンに何箇所か切れ目が入っていて、そこにガーリックとパセリが入ったバターが塗ってあり、オーブンで少々焼くだけで熱々のガーリックパンができる。冷蔵コーナーで売られている。

自分で焼く簡単クロワッサン Danerolles Croissants、アルパートハインブランドなどがある。

クロワッサンの生地がぐるぐる巻きの筒状になって、冷蔵コーナーで売られている。生地に切れ目が入っているのですぐに成形して焼く事ができる。ミニクロワッサンタイプにハムやソーセージを入れると子供のおやつやパーティーにピッタリ。チョコクロワッサンはチョコ棒が同梱されています。

ラスク+ピーナッツバター+ハーヘル

オランダ人の子供が大好きなパン。朝食に、そしておやつとしても食べます。

ラスク：Beschuit(ベスハウト)

直径8cm厚さ1.3cmの円形で既にトーストしてあるパン。そのままオープンサンドとして使いますが、細かく砕いてハンバーグのつなぎに使ったり、フライの衣としても使える。保存が利くので、それ用に立て長の丸い缶が何処でも売ってる。缶の高さは約22cmで、買ってきたラスクがそのまま全て入れられる大きさになっている。

ピーナッツバター：Pindakaas 甘くないピーナッツバター。

ハーヘル：Hagel チョコレートフレーバーのトッピング。カラフルな色がある。

★ デザート ★

フラ：Vla

オランダ人には定番のデザート。トロトロのカスタードクリームで、そのまま食べたり、ヨーグルトや牛乳に混ぜて食べます。パフェなどを作るときのカスタードソースとして使うと便利。

トンプース：Tompoes

パイ生地の中にクリームが挟んであるミルフィーユ。表面がピンク色にコーティングされているが、女王の日(4月30日)はオレンジ色が多い。長方形の形で売られていて、日本人でも何とか食べ切れる大きさです。

レモナード用シロップ：Limonade Siroop

フルーツ味のシロップで、水や炭酸水で割ります。夏はかき氷にかけて美味しい。子供の飲み物として、お誕生日会やパーティーでよく飲まれます。赤い色のベリーやイチゴ味が人気ですが、フランス製のものでトロピカルフルーツ味があり、それでゼリーを作ると美味しいです。一缶750mlなのでお得です。

写真入お誕生日ケーキ

マジパンに写真が印刷されたデコレーションケーキは、HEMAなどで作ってくれます。日本のケーキより甘口です。オランダの思い出に、写真入りケーキは如何ですか？

★ その他 ★

バジル入りチーズ

バジルがタップリ入った緑色のチーズ。マーケットなどで買えます。日本へのお土産にどうぞ。

ナツメグ

昔ナツメグ貿易を独占したオランダ。ホールの形でも安く手に入ります。肉料理に！

マヨネーズ

パタット(フライドポテト)用は酸味が少ない。D&Lのmayonaise met citroenという赤いキャップの瓶入りマヨネーズは、日本のマヨネーズの味に似ています。