

買い物・食品

2020年2月 広報委員会

●スーパーのレジ袋は有料●

Mag ik een tasje? (マフ イク ウン タッシェ)袋を下さい。と言え袋を購入できる。

Wilt u een tasje mee? (ヴィルトゥ ウ ウン タッシェ メイ)袋はいりますか? と聞かれ

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 ウェル) 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ので注意!

●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。

●空き瓶・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、その瓶、ペットボトルは使用後に換金できる。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。換金できない瓶類には 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)についてのお得な情報●

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(€2.5)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 の一部店舗で利用可能

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

AH の場合

ボーナスカードをスキャンすると、使用可能なハンドスキャナが光るので引き抜く。

購入する商品のバーコードをスキャンし、かご又はマイバッグに入れていく。

バーコードの無いものは、秤で軽量又は個数を入力、BON を押してバーコードを印刷し貼付。

スキャンしたが購入をやめたいものは、ハンドスキャナの画面上で該当商品名にカーソルを置き、
<-> マイナスを押せば取り消し可能。

全ての買い物が終われば自動精算機近くの返却ターミナルにハンドスキャナを差し込む。

自動精算機でボーナスカードをスキャンすれば金額が表示されるので PIN で支払う。

出口を通る際にはレシートをスキャンする必要がある。

※購入品を適切にスキャンしているかの確認の為、支払い時に店員さんがチェックすることもある。

● 広告チェックに役立つオランダ語 ●

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 helfte prijs	2個買うと2個目のみ半額		
3 halen 2 betalen	3個で2個の値段	Actie	目玉商品		

● 食品のオランダ語名 ●

()は複数形

野菜	Groent(en)				
人参	worteltje(s) 小さくて軟らかい	ウォルテルチェス	キャベツ	spitskool 先の尖った形で葉が柔らかい	スピツコール
	wortel/peen 大きくて硬い	ウォルテルペーン		wittekool 丸い形で葉が固い(煮込み用)	ウィットコール
ジャガイモ	aardappel(en)	アールドゥアペル	芽キャベツ	spruiten	スプライン
	vastkokend 煮くずれしない	ファストコアント	白菜	chinese kool	シネスコール
	kruimig マッシュ用	クライマフ	ブロッコリー	broccoli	ブロッコリー
	zeer kruimig とても軟らかい	シーアークライマフ	カリフラワー	bloemkool	フロムコー
玉ねぎ	ui(en)	アウエン	セロリ	bleekselderij	ブルーセルレイ
長ねぎ	prei	プライ	チコリ	witlof	ウィットロフ
青ねぎ	bosui	ボスマウ	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	スプリジボネン	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	doperwt(en)	ドッペルテン	ピーマン	paprika	パプリカ
そら豆	tuinbonen	タインボネン	なす	aubergine	アウベルジーン
サヤエンドウ	peulen(peultjes)	ペレン	ズッキーニ	cougette	クジジエッテ
マッシュルーム	champignon(s)	シャンピヨニス	トマト	tomaat(tomaten)	トマト(トマーテン)
パセリ	peterselie	ペテルセリー	きゅうり	komkommer	コムコマー
ニンニク	knoflook	クノフLOOK	もやし	tauge	タウヘ
生姜	gember	ゲンバー	大根	rettich(daikon)	レイチヒ
			西洋かぶ	raap	ラブ
			トウモロコシ	mais	マイルス
			かぼちゃ	pompoen(en)	ポムポーン(ポムポネン)
			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) ●

りんご	appel (s) (en)	アップル(アップル)	バナナ	banaan (bananen)	バナーン(バーネン)
みかん	mandarijn(en)	マンダイン(マンダイン)	スイカ	watermeloen(en)	ウォーターメレーン(メレーネン)
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(アナナツセ)
グレープフルーツ	grapefruit	グレイプフルトウ	メロン	meloen(en)	メレーン(メレーネン)
イチゴ	aardbei(en)	アードバイ(エイ)	レモン	citroen(en)	シットゥルン(シットゥルネン)
ぶどう	druif(druiven)	ドドラフ(ドラナク)	キウイ	kiwi	キウイ
ブルーベリー	blauwe bosbes(sen)	ブルーベボスベス(ベツセ)	いちじく	vijg(en)	ファイブン
サクランボ	kers(en)	ケルス(ケルセ)	プラム	pruim(en)	プラム(プアム)
洋なし	hand peer(peren) 生食用	ペールペーレン	もも	perzik(en)	ペリツイク(ツィーケン)
	stroof peer 調理用	ストーフペール	ネクタリン	nectarine(s)	ネクタリーネス

※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。



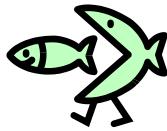
乳製品 Zuivelprodukten

牛乳	volle melk	フォルメルク	ヨーグルト	yoghurt	ヨフルトゥ
低脂肪牛乳	halfvolle melk	ハルフフォルメルク	マーガリン	margarine	マルハリネ
スキムミルク	magere meik	マーヘメルク	有塩バター	gezouten boter	ヘザウテンボートル
生クリーム	slag room	スラローム	無塩バター	ongezouten boter	オンヘザウテンボートル
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 Specerijen

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	tarwebloem	タルヴルム	イースト	gist	ヒスト
強力粉	Patent tarwebloem	パテントタルヴルム	ベーキングパウダー	bakpoeder	バックプーダル
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/ マーズゼット
重曹	baksoda				



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/ゼークレフト
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	フォレル	キャビア	kaviaar	カピアー
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	ハハクト
牛豚合い挽肉	half om half	ハルフオム/ハルフ
レバー	lever	
タン	tong	トン(ク)
心臓	hart	

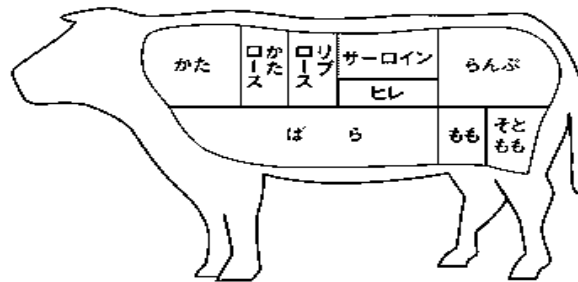
生ハム	rauweham	ラウハム
肩ハム	schouderham	スハウダーハム
ロースハム	achterham	アクターハム
ベーコン	bacon/ ontbijtspek	バークン/ オバ イトス ック
ソーセージ	worst/saucijs	ウォルスト/ ウオルスツエル
カツレツ	schnitzel	シュニツツェル

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	キッペンダイエン
骨付きもも肉	kippenpoot	キッペンポート
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	Kipkluijjes	
手羽中	vleugel zonder tip	
コーンで育った鶏	mais-	
若鶏	Kuiken	
砂肝	Maag	
卵	ei(eren)	アイ(エレン)
鶏の挽肉	Kip Gehakt naturel	
鶏の挽肉(味付き)	Kip Gehakt gekruid	

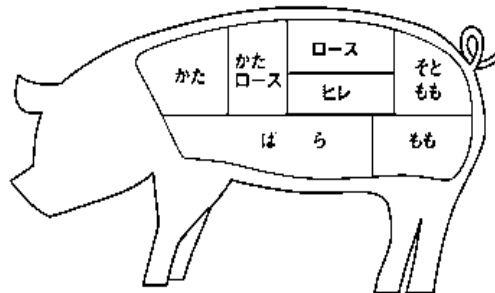
豚肉 varkensvlees ファルケンスフレイス	
ヒレ肉厚切り	filetlappen
最上級のヒレ	haas
ももの脂が少ない部位	fricandea
もも肉	oesters/hamlap
ロース	haaskarbonade
肩ロース	ribkarbonade
肩肉	schouderkarbonade
三枚ばら厚切り	speklappen
スペアリブ	sparerib/krabbetjes
肩肉煮込み用(シチュー等)	schouderlappen
豚足付け根 (エルテンスープ等)	hamscijf

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(リブロース)		rib-eye
かたロース		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
挽肉の薄切り肉巻		runder vink
ロールビーフ	ロースト用	doorregen runderrollade
サーロインロースロール		lenderollade
ローストビーフ		rosbief
タルタルステーキ用		tartaar
牛挽肉		rundergehakt
尾		ossen staart



★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 かたロース : 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 リブロース : 最も霜降りの多い部位で、すきやぎやステーキなど、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 かたロース : 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が多いが、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。

燻製うなぎ：Gerookte Paling

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ものが美味しい。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、スリリと取れる。

燻製サバ：Gerookte Makreel

大根おろし醤油・生姜醤油・わさびマヨネーズやサラダにのせて酸味のきいたドレッシングと食べても美味しい。

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。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る。

★ 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トーストができる。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、アルバートハイ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おりすぐに成形して焼く事ができる。チョコクロワッサンはチョコ棒が同梱されている。

ラスク+ピーナッツバター+ハーヘル

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うが、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、それ用に立長の丸い缶が売っている。缶の高さは約22cmで、買っ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

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る。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。

トンブース：Tompoes

パイ生地の中にクリームが挟んであるミルフィーユのようなケーキ。表面がピンク色にコーティングされているが、王の日(4月27日)はオレンジ色が多い。長方形の形で売られている。

レモネード用シロップ：Limonade Siroop

フルーツ味のシロップで、水や炭酸水で割る。お誕生日会やパーティーでよく飲まれる。かき氷にかけたり、ゼリーを作ることもできる。

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 など注文可。