

料理関連の英語 (レシピの英語・調味料)

→ 日本では手に入りにくい食材も、海外ならいつも行くスーパーで見つかり、お値段も手ごろだったりします。せっかく海外にいたので、英語でレシピを調べ、料理をしてみたくはないでしょうか？レシピによく出てくる英単語や日本の調味料を紹介します。

英文レシピでよく見かける英単語

* **Simmer**・・・ぐつぐつ煮る 例：“Cover and simmer 30 minutes.”(蓋をして30分煮る)

Bring rice and water to a boil in a saucepan over high heat. Reduce heat to medium-low, cover, and simmer until rice is tender, and liquid has been absorbed, 20 to 25 minutes.

* **Knead**・・・こねる 例：“Knead the dough for 5 minutes.”(生地を5分こねる)

* **Dissolve**・・・溶かす 例：“Dissolve sugar in warm water.”(温かいお湯に砂糖を入れて溶かす)

* **Rise**・・・発酵する 例：“Let rise it until it's doubled.”(2倍になるまで発酵させる) “Second rise”(二次発酵)

* **Divide**・・・分ける 例：“Divide dough in half.”(生地を半分に分ける)

Divide dough into 12 equal pieces. Shape into smooth balls, and place on a greased baking sheet. Flatten slightly. Cover, and let rise for 30 to 35 minutes.

* **Sprinkle**・・・振りかける 例：“Sprinkle on side of pork chop with thyme, paprika and salt.”(ポークチョップにタイム、パプリカパウダー、塩を振りかける)

Mix melted butter and vanilla extract together in a bowl; stir in reserved 1 cup cake mix until mixture is crumbly. Sprinkle crumbs over top of cake batter.

* **Grease**・・・油を塗る 例：“Grease the cake pan.”(ケーキ型に油を薄くぬる)

* **Drizzle**・・・少量たらす 例：“Drizzle a little olive oil.”(オリーブオイルを少量たらす)

* **Season**・・・味付けをする 例：“Season with salt and pepper.”(塩こしょうで味付けをする)

* **Trim**・・・取り除く、切り落とす、(手入れをして)きれいにする
例：“Trim fat from pork chops.”(ポークチョップから脂を取り除く)

* **Drain**・・・水を切る、ざるにあげる 例：“Drain the spaghetti.”(スパゲッティをざるにあげる)

* **Reduce heat**・・・火力を弱くする 例：“Reduce heat to low.”(弱火にする)

Bring rice and water to a boil in a saucepan over high heat. Reduce heat to medium-low, cover, and simmer until rice is tender, and liquid has been absorbed, 20 to 25 minutes.

* **Preheat**・・・余熱を設定する、前もって温める
例：“Preheat the oven to 410 °F”(オーブンを410度に設定する)

* **Lukewarm** = slightly warm・・・ぬるま湯

* **Room temperature**・・・室温

英語で「混ぜる」

日本語にすると全て「混ぜる」にできますが、どのように違うのか確認してみましょう。

* **Whisk**・・・卵や生クリームなどを“泡立てる”ようにかき混ぜることで。

* **Beat**・・・原型を崩して(壊して)強く素早く混ぜることで。例：“Beat the eggs”「卵を混ぜる」

* **Stir**・・・(焦げないように、ゆっくりと)かき混ぜることで。例：“Stir until blended.”(材料が混り合うまでかき混ぜる)

* **Mix**・・・2つ以上の材料を良く混ぜ合わせる、よとかき混ぜること。

* **Combine**・・・2つ以上の材料を一緒にするという意味合いが強いです。例えば、ケーキなどを作る時に“Combine flour and baking powder, then sift them together.”(小麦粉とベーキングパウダーを混ぜふるいにかけます。

Combine soy sauce, brown sugar, and corn starch in a small bowl; stir until smooth. Mix ginger, garlic, and red pepper into sauce, coat chicken with marinade and refrigerate for at least 15 minutes.

日常よく使う日本の調味料を英語で

* しょうゆ・・・soy sauce

* みりん・・・sweet cooking wine

* だし・・・soup stock

かつおだし・・・bonito soup stock

こんぶだし・・・kelp soup stock

* コンソメ・・・bouillon/broth

固形はbouillon cube. stockは骨からの出汁、brothは野菜やお肉を煮てつくる出汁のことを言います。



* ごま油・・・sesame oil

* バン粉・・・bread crumbs

* 片栗粉・・・potato starch

* 七味唐辛子・・・seven-spice chili pepper

* わさび・・・wasabi

* 和がらし・・・hot mustard/ Japanese mustard



* ふりかけ・・・rice seasoning/ sprinkles for rice

* お酢・・・rice vinegar



* ポン酢・・・citrus seasoned soy sauce



Corn starchとPotato starchの違い

日本食で一般的に使われるのは、片栗粉＝“potato starch”ですが、日本食品を取り扱っているお店でなければ見つけにくいかもしれません。

そこで便利なのは、“Corn starch”。普段行くスーパーで見つけられますし、値段も片栗粉に比べてとっても安いです。とろみをつけるだけでなく、唐揚げなどにも使えますし、アメリカのお菓子のレシピでも使われることはよくあります。料理が冷めても、とろみが取れにくいですが、ただ、料理の色がすこし濁ってしまうので、物によって使い分けるといいかもしれません。

アジア系スーパーに行くと、“Tapioca starch”も売られています。が、中華料理ではこれが使われることが多いようです。“Corn starch”を使う場合は、粉：水＝1：1の割合で使うと、滑らかなとろみになるようです。



練りごま = Sesame paste

練りごまは英語で言うと“Sesame paste”。スーパーの“International section”か、ピーナッツバターなどが売っている棚を確認してみてください。“Hummus”と言って、ひよこ豆とゴマペーストを混ぜて味付けした中東料理があるのですが、アメリカでは人気のディップなので、自分たちで作る人も多いためです。ゴマドレッシングやしゃぶしゃぶのゴマダレなんかを作りたい時には、これが使えます。