

惣菜和英辞典 2024

SOUZAI MENU

Japanese-English Dictionary

ようこそ!
これが日本の
S惣菜UZAIです

This is fried pork cutlet
rice bowl with egg.

What is this dish?



一般社団法人
日本惣菜協会
Japan Ready-made Meal Association

惣菜和英辞典 2024

SOUZAI MENU

Japanese-English Dictionary

ようこそ!

これが日本の

S惣菜SUZAIです

目次

惣菜辞典	P1
惣菜メニュー名	
温惣菜	P20
冷惣菜	P25
調理麺	P28
お弁当・ご飯	P30
寿司	P33
郷土料理	P36
その他惣菜メニューに使う用語集	P41
アレルギーや宗教上の戒律にかかわる	P45
おもな食材のイラスト集	
添加物	P47

一般社団法人 日本惣菜協会

〒102-0093 東京都千代田区平河町1-3-13 平河町フロントビル2F

Tel:03-6272-8515 Fax:03-6272-8518

URL <http://www.nsouzai-kyoukai.or.jp> E-Mail souzai-info@nsouzai-kyoukai.or.jp

ようこそ!これが日本のSOUZAIです!

海外からいらっしゃる観光客の多くが、日本食を楽しみに来日しています。レストランやホテルでの食事、ファストフードの利用が多いと思いますが、近年CVSや専門店、スーパーマーケットのお惣菜売り場を利用して、おにぎり・弁当などを購入することも多くなってまいりました。私たちが普段から食べているバリエーションに富んだ惣菜を、外国の方々に、もっと気軽に楽しんでもらいたいと思います。

しかし、いざ外国の方が惣菜を買おうと思っても、セルフサービスでの販売店や従業員が英語で説明できない場合もあるのではないのでしょうか。今回、日本惣菜協会では、スーパーマーケットなどで手軽に購入することができる惣菜の商品名を英訳し、ホームページに公開しました。また、より深く惣菜を知っていただけるよう、いくつかのメニューについては、商品の解説も掲載いたしました。惣菜販売事業者の皆さまは、ぜひ積極的に商品名に英語表記を取り入れていただけますよう、よろしくお祈りします。

日本の美味しい惣菜をより多くの外国人の方に食べてもらい、日本の食文化として「SOUZAI」を世界に発信していきましょう!

Welcome to Japan!

These are Japanese prepared foods “SOUZAI”!

Many tourists from overseas come to Japan to enjoy Japanese food. While most tourists eat at restaurants, hotels, and fast-food restaurants, in recent years many people have begun to use the prepared food sections of convenience stores, specialty stores, and supermarkets to purchase onigiri (rice balls), bento boxes, and other items. We, the Japan Ready-made Meal Association, would like foreign people to enjoy the variety of prepared foods we usually eat more casually.

However, even if a foreign person wants to buy prepared food, some self-service shops and employees may not be able to explain it in English. To avoid such a situation, the Japan Ready-made Meal Association has now translated the names of prepared food products that can be easily purchased at supermarkets and other places into English and posted them on its website. We have also included product descriptions for some of the menu items to provide a deeper understanding of prepared foods. We would like to encourage all prepared food vendors to check our website and actively incorporate English names into their product names.

Let's encourage foreign people to eat delicious prepared foods in Japan and promote SOUZAI (prepared foods) to the world as a Japanese food culture!

Hot

温惣菜



コロッケ

潰したジャガイモと他の具材を混ぜて成形し、小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけて揚げた料理。クロケットを日本流にアレンジしたこの料理は、百年以上前から日本中で食されている。ジャガイモの代わりにホワイトソースを使ったクリームコロッケもある。

Potato croquette

A dish in which patties of mashed potatoes and other ingredients are coated with flour, egg, and panko breadcrumbs, and deep-fried. The Japanese-style croquette has been popular for over 100 years. Another variation is cream croquette, which uses béchamel sauce instead of potatoes.



とんかつ

豚肉のロースやヒレの厚切りスライスに小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけて揚げた料理。千切りキャベツを添え、とんかつソースをかけて食べるのが一般的。

Pork cutlet

Thick slices of pork loin and pork fillet coated with flour, egg, and panko breadcrumbs, and deep-fried. Commonly served with shredded cabbage and tonkatsu sauce.



メンチカツ

19世紀末に日本で誕生した欧風料理。挽肉にタマネギのみじん切りを練り合わせて成形し、小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけて揚げたもの。好みでウスターソースやトマトソースなどをかけて食べる。

Ground meat cutlet

A European-style dish created in Japan in the late 19th century. Patties of ground beef and chopped onions are coated with flour, egg, and panko breadcrumbs, and deep-fried. Served with Worcestershire sauce or tomato sauce.



アジフライ

アジに小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけて揚げた料理。白身魚、エビ、イカ、ホタテなど数ある魚介類のフライの中でも最も庶民的な料理として親しまれてきた。

Deep-fried horse mackerel

Horse mackerel coated with flour, egg, and panko breadcrumbs, and deep-fried. It is the most common and popular deep-fried seafood dish among the many variations, such as white fish, shrimp, calamari, and scallop.



天ぷら

さまざまな食材に、水溶きした小麦粉をベースにした衣をつけて揚げた料理。塩をつけたり、つゆにつけたりして食べる。

Tempura

Various ingredients dipped in flour and water-based batter and deep-fried. Enjoyed with a sprinkling of salt or dipping soup stock.



かき揚げ

天ぷらの一種。小さく切った食材を水溶き小麦粉をベースにした衣でまとめ、揚げた料理。食材には魚介類や野菜を使用する。

Mixed tempura

A type of tempura. Thinly cut ingredients dipped in flour and water-based batter and deep-fried. Ingredients include seafood and vegetables.



唐揚げ

食材に小麦粉もしくは片栗粉などをまぶして揚げた料理の総称。代表的な食材は鶏肉と魚介類。

Karaage fried chicken (fish)

A general term for a dish in which ingredients are lightly coated with flour or potato starch and deep-fried. The most popular ingredients are chicken and seafood.



竜田揚げ

唐揚げの一種で、醤油やみりんなどの調味料で下味をつけて片栗粉や葛粉で揚げた料理。代表的な食材は鶏肉と魚介類。出来上がりを、竜田川(奈良県)の川面に映る紅葉に見立て竜田揚げと命名された。

Marinated and fried chicken (fish)

A type of karaage in which ingredients are marinated in soy sauce and mirin sweet sake, coated with potato starch or kudzu starch, and deep-fried. Popular ingredients are chicken and seafood. Named after the autumn leaves growing along the Tatsuta River in Nara Prefecture.



揚げ出し豆腐

豆腐に片栗粉または小麦粉をつけて揚げたもの。つゆをかけるのが一般的だが、あんかけをかける場合もある。

Deep-fried tofu with soup stock

Tofu coated with potato starch or flour and deep-fried. Commonly served with soup stock but may also be served with thick savory sauce.



チキン南蛮

宮崎県の郷土料理のひとつで全国に広まった。鶏肉に小麦粉・溶き卵の順につけて揚げた後、七味唐辛子入りの甘酢に漬けた料理。そのまま食べるか、タルタルソースをかけて食べる。

Fried chicken with sweet vinegar sauce

A traditional dish of Miyazaki Prefecture that was popularized throughout Japan. Chicken is dipped in flour and egg, deep-fried, and marinated in sweet vinegar sauce with chili pepper. May be enjoyed on its own or with tartar sauce.



アメリカンドッグ

ソーセージや魚肉ソーセージを棒に刺し、小麦粉や砂糖などで作った生地をまわして揚げた料理。トウモロコシ粉の生地を使う米国のコーンドッグを日本流にアレンジしたもの。

Corn dog

Sausage or fish sausage on a stick coated with thick batter and deep-fried. The batter of the Japanese-style corndogs is made with flour and sugar, while the traditional American recipe uses cornmeal.



春巻

中華料理の点心の一種。肉や野菜など炒め調味した具材を、小麦粉を素材とする皮で棒状に巻いて揚げた料理。千切り豚肉・タケノコ・シイタケなどが一般的な具材だが、具材は多様。好みでからし醤油をつけて食す。

Spring roll

A type of Chinese dim sum dish. Stir-fried meat and vegetables rolled into a thin cylindrical shape using flour-based wrappers, and deep-fried. There is a wide range of variations in ingredients, other than the common shredded pork, bamboo shoots, and shiitake mushrooms. Served with karashi mustard soy sauce.



焼き芋

皮付きのまま丸ごと焼いたサツマイモ。江戸時代ごろから庶民に親しまれるようになった。近年では、甘くてねっとりした品種「安納芋」や、食味の良い「べにはるか」が人気。

Baked sweet potatoes

Sweet potatoes baked whole with the skin left on. Popularized during the Edo period. Varieties such as the sweet and creamy "Anno imo" and rich-tasting "Beniharuka" have been popular in recent years.



焼き鳥

串に鶏肉を刺して炙り焼きした料理。モモ肉、胸肉、レバーなど、部位や下ごしらえの方法で、さまざまな種類がある。味付けは塩または醤油ダレが多い。

Yakitori chicken skewer

Grilled skewered chicken. There are many variations depending on the preparation method and parts of the chicken, such as thigh, breast, and liver. The most common seasonings are salt or soy sauce-based yakitori sauce.



大学芋

素揚げしたサツマイモに、砂糖・みりん・醤油を煮詰めた糖蜜をからめた料理。仕上げにゴマを振りかけることもある。おかずとしてもおやつとしても食される。百年ほど前に大学生の間で人気だったことが「大学・芋」の由来と言われる。

Syrup-coated sweet potatoes

Deep-fried sweet potatoes coated with syrup made by boiling sugar, mirin sweet sake, and soy sauce. May be sprinkled with sesame seeds. Enjoyed as a side dish as well as a snack. The Japanese name, daigaku imo, which translates to "college potato," stems from the fact that the dish was popular among college students about 100 years ago.



さんま塩焼き

まるごとのサンマに塩を振りかけて焼いた料理。大根おろしやスダチを添えて。秋の風物詩のひとつで、昔から小説や詩にも登場する。

Salt-grilled Pacific saury

Pacific saury with sprinkled salt and grilled whole. Served with grated daikon radish and a wedge of sudachi citrus. The dish is one of the Japanese traditions in autumn and has appeared in novels and poems since old times.



だし巻玉子

出し汁を混ぜた溶き卵を、薄焼きを繰り返して厚く焼き上げた料理。巻き簾で成形し、大根おろしを添える。寿司屋の人気メニューのひとつでもある。玉子焼き専用のフライパンで作る。

Japanese rolled omelet with broth

Egg mixture flavored with Japanese broth rolled up in multiple layers until it looks like a thick log. Shaped with a makisu bamboo mat and served with grated daikon radish. It is a popular dish at a sushi restaurant. Made with a special pan developed solely for cooking the omelets.



(魚の)粕焼き

お酒を絞った後にできる酒粕に漬けた魚や肉、野菜を「粕漬け」と呼び、「粕焼き」はそれを焼いた料理。酒粕に含まれる酒には魚の臭みを取る働きがある。

Grilled sake-lee-marinated fish

"Kasuzuke", a dish in which fish, meat, or vegetables are marinated in sake lees, is called "kasuyaki" when grilled. The sake contained in sake lees help remove the smell of the fish.



玉子焼き

醤油や砂糖などで味をつけた溶き卵を何重にも重ね焼きした料理。朝食やお弁当のおかずとして定番。地域により味付けに違いがある。玉子焼き専用のフライパンを使用して作る。

Japanese rolled omelet

Egg mixture flavored with soy sauce and sugar rolled up in multiple layers on a pan. Commonly enjoyed for breakfast and as a side dish in a bento. Seasoning ratios vary depending on the region. Made with a special pan developed solely for cooking the omelets.



(魚の)西京焼き

関西地方の白みそである西京味噌に漬けた魚や肉、野菜を「西京漬け」と呼び、「西京焼き」はそれを焼いた料理。

Grilled miso-marinated fish

"Saikyozuke", a dish in which fish, meat, or vegetables are marinated in Saikyo white miso, is called "saikyoyaki" when grilled. Saikyo white miso is a specialty of the Kansai region.



餃子

中華料理の点心の一種で、小麦粉で作った丸い皮に肉や魚介類、野菜などの具材を包んだのが餃子。それを焼くと焼き餃子、茹でると水餃子、揚げると揚げ餃子になる。日本では焼き餃子が最もポピュラー。

Gyoza potstickers

A type of Chinese dim sum dish in which meat, seafood, and vegetables are wrapped in a flour-based wrapper. Variations include pan-fried gyoza, boiled gyoza, and deep-fried gyoza. Pan-fried gyoza is the most popular in Japan.



照焼

醤油やみりんで作った甘いタレに肉または魚を漬けておき、そのタレを塗りながら焼いた料理。魚ならブリ、肉なら鶏肉が代表的。

Teriyaki

Meat and fish marinated in sweet sauce made with soy sauce and mirin sweet sake, and grilled while brushing on the glaze. Common ingredients are yellowtail and chicken.



たこ焼き

タコの小片を、鰹節や紅ショウガなどを加えた小麦粉の生地の中に入れて小さなボール状に焼いた郷土料理。専用のソースをかけ、青のりや鰹節をかけて食べる。大阪で1935年に誕生したといわれ、その後、全国に広まった。

Takoyaki octopus balls

A traditional dish in which pieces of octopus, bonito flakes, and red pickled ginger are cooked with a flour-based batter in the shape of little balls. Served with takoyaki sauce, dried green seaweed, and bonito flakes. It was invented in Osaka in 1935 and later popularized throughout Japan.



お好み焼き

小麦粉の生地に卵、野菜、肉類、魚介類、麺類など好みの具材を加えて鉄板で焼いた料理。専用ソースをかけ、青のりや鰹節をかけて食べる。具材を生地に混ぜて焼く関西風お好み焼き、生地に麺や具材を重ねて焼く広島風お好み焼きなど地域ごとに異なるお好み焼きが存在する。

Okonomiyaki

A savory pancake in which ingredients such as eggs, vegetables, meat, seafood, and noodles are added to a flour-based batter and cooked on an iron griddle. Served with okonomiyaki sauce, dried green seaweed, and bonito flakes. There are regional variations, such as the Kansai-style, in which ingredients and batter are mixed together, and the Hiroshima-style, in which ingredients are layered rather than mixed.



高野豆腐の煮物

高野豆腐は、豆腐を凍結し低温熟成した後に乾燥させた保存食品。高野豆腐の煮物は、お湯で戻して、醤油・みりん・酒・砂糖の煮汁で煮た料理。あつあつを食べることも、冷やして食べることもある。

Freeze-dried tofu soaked in Japanese broth

A preservative food in which tofu is frozen and cooled, then dried. Rehydrated tofu is soaked in Japanese broth made with soy sauce, mirin sweet sake, and sugar. May be served hot or chilled.



ひじきの煮物

海藻の一種であるひじきを春に収穫して乾燥させる。ひじきの煮物は、生のひじきもしくは水で戻した乾燥ひじきを、ニンジンや大豆などと一緒に醤油・砂糖・みりんなどで煮た料理。代表的な副菜のひとつ。

Simmered hijiki seaweed

A type of seaweed harvested in the spring and dried. Fresh hijiki or rehydrated dried hijiki is simmered with carrots and soybeans in soy sauce, sugar, and mirin sweet sake. A common side dish.



筑前煮

鶏肉と野菜やコンニャク、シイタケを炒めて、醤油・砂糖などで煮た料理。油で炒めてから煮る筑前(福岡県北西部)独特の調理法が全国に広まり、筑前煮と呼ばれるようになった。日常の食卓だけでなく、お祝いの席にも登場する。

Chikuzenni simmered chicken and vegetables

Stir-fried chicken, vegetables, konnyaku yam cake, and shiitake mushroom simmered in soy sauce and sugar. Named after the unique cooking method used in the Chikuzen Province in northwestern Fukuoka Prefecture, in which ingredients are sautéed in oil before simmering. It is a popular side dish but is served during special occasions as well.



きんぴら

細切りした野菜を醤油・砂糖で調味し炒めた料理。ゴボウ、ニンジン、レンコンのきんぴらが一般的。中でもきんぴらごぼうは副菜の定番。

Kinpira braised burdock root

Stir-fried shredded vegetables simmered in soy sauce and sugar. Common ingredients are burdock root, carrot, and lotus root. A classic side dish.



肉じゃが

牛肉または豚肉と、ジャガイモ、タマネギなどの野菜を炒めてから、醤油と砂糖などで煮た料理。ビーフシチューから発想を得て考案されたという説がある。

Simmered meat and potatoes

Stir-fried potatoes and vegetables, such as onions, with beef or pork simmered in soy sauce and sugar. It is said to be inspired by beef stew.



昆布巻き煮

昆布をロール状に巻き、かんぴょうで結び留め、醤油とみりんなどで煮た料理。ロールの中心に鮭やニシンなどの具材を入れることもある。昆布は縁起物とされ、昆布巻き煮はお正月の食卓にも登場する。

Simmered kelp roll

Kelp rolled into a cylindrical shape, tied with dried gourd strips, and simmered in soy sauce and mirin sweet sake. Rolls may include ingredients inside, such as salmon and herring. Kelp is believed to bring good luck and is served as a New Year's dish as well.



もつ煮

牛・豚・鶏などの内臓を煮込んだ料理。一緒に大根やニンジン、コンニャクや豆腐を加えて、醤油や味噌で味つける。使用する鳥獣の種類、内臓の部位、具材の種類、味付けは地域や季節によって異なる。

Simmered offal

Simmered offal of cows, pigs, and chickens. Served with daikon radish, carrots, konnyaku, and tofu, and flavored with soy sauce and miso. The types of animals, organs, and ingredients vary depending on the region and season.



卵の花／おからの煮物

おからは、豆腐を作る際に豆乳を絞った残り。卵の花(ウツギの花)に似ていることから、卵の花とも呼ぶ。おからをニンジンなどの食材と共に醤油・みりん・砂糖で調味し炒め煮した料理。副菜の定番のひとつ。

Simmered okara soybean pulp

Okara is the pulp that remains after soy milk is strained to produce tofu. Also known by the name "Uno hana" as it looks similar to deutzia flowers. Okara and other ingredients, such as carrots, are simmered in soy sauce, mirin sweet sake, and sugar. A classic side dish.



筍土佐煮

土佐煮は、かつお節の風味をいかした醤油ベースの煮汁で煮た料理。かつお節を具材の一部として使う。カツオが有名な土佐(高知県)が由来。タケノコが一般的であるが、その他の農産物、魚などがある。

Tosani simmered bamboo shoots

A dish in which ingredients are simmered in a soy sauce-based broth made from bonito flakes. Bonito flakes are used as a part of the ingredients. The name derives from Tosa Province, present-day Kochi Prefecture, which is famous for its bonitos. Bamboo shoots are the most common though other produce and fish may also be used.



切干大根の煮物

切り干し大根は、大根を細長く薄く切って乾燥させた伝統的保存食。水で戻した後、他の食材と一緒に醤油・みりん・砂糖で調味し炒め煮した料理。副菜の定番のひとつ。

Simmered dried radish strips

A traditional preservative food in which daikon radish is shredded into thin strips and dried. Rehydrated dried radish strips are simmered with other ingredients in soy sauce, mirin sweet sake, and sugar. A classic side dish.



かぼちゃの煮物

カボチャを醤油・みりん・砂糖などで煮た料理。

Simmered sweet pumpkin

Pumpkin simmered in soy sauce, mirin, and sugar.



かぼちゃのそぼろ餡

醤油・みりん・砂糖などで煮たカボチャの上に、片栗粉でとろみをつけたひき肉入りの餡をかけた料理。

Simmered pumpkin with ground meat and starchy sauce

Pumpkin simmered in soy sauce, mirin, and sugar, topped with ground meat and starchy sauce.



茶碗蒸し

野菜や魚介類、鶏肉などの食材を茶碗に入れ、出し汁を混ぜた溶き卵を流し込み、蒸した料理。蒸すことで卵が柔らかく固まり、滑らかな食感になる。

Steamed egg custard

A dish in which ingredients such as vegetables, seafood, chicken, and an egg mixture flavored with Japanese broth are put in a small cup and steamed. Steaming creates a soft egg custard and a smooth and silky texture.



豚の角煮

角切りにした豚肉を長時間煮てから、砂糖・みりん・醤油などで甘辛く味つけて煮込んだ料理。豚肉以外にも、角切りにしたマグロやカツオなどがある。

Braised pork

Seared pork belly cubes simmered in sweet and savory glaze made with sugar, mirin, and soy sauce. Ingredients other than pork include cubed tuna and bonito.



海老真薯

エビ、カニ、魚などをすりつぶし、山芋と卵白を加え、蒸したり、揚げたり、茹でるなどした練り物の一種。ふわふわとした食感で、そのまま食べる他、お吸い物やおでんの具材によく使われる。

Steamed ground shrimp

A fish paste dish in which grounded shrimp, crab, or fish are mixed with yam and egg white, then steamed, deep-fried, or boiled. Has a soft texture and can either be eaten as it is or used as an ingredient in soup and oden.



さば煮付

サバの切り身を醤油・酒・砂糖・みりんの煮汁で煮た料理。煮る前にサバに塩を振り、熱湯にくぐらせ、さらに煮汁に生姜を加えることで魚臭さを消している。

Simmered mackerel

Mackerel fillet simmered in broth made from soy sauce, sake, sugar, and mirin sweet sake. The fishy smell is removed by sprinkling salt on the mackerel and briefly submerging it in boiling water for a blanch before simmering, and adding ginger to the broth.



焼売

中華料理の点心の一種。小麦粉の皮で調味した具材を包み、蒸した料理。豚の挽肉を具材にした肉焼売、エビを具材にしたエビ焼売などがある。

Steamed dumpling

A type of Chinese dim sum dish. Seasoned ingredients wrapped in a flour-based wrapper and steamed. Variations of the ingredients include ground pork and shrimp.



煮豆

金時豆、黒豆、大豆などの乾燥豆を砂糖で甘く柔らかく煮た料理。醤油を加えることもある。惣菜のルーツのひとつで、常備菜の定番。

Simmered beans

Dried beans, such as red kidney beans, black beans, and soybeans, simmered in sugar until tender. Soy sauce may be added. Japanese side dishes are rooted in this classic dish. It is a staple preserved food.



海老チリ

エビを豆板醬やトマトケチャップ、卵黄などで作ったソースで炒めた料理。中華料理の干焼蝦仁(カンシャオシャーレン)にヒントを得て創作された日本オリジナルの中華料理。

Chili shrimp

Shrimp stir-fried with sauce made from doubanjiang, tomato ketchup, and egg yolk. A Japanese-style Chinese dish inspired by Kan Shao Shrimp.



おでん

魚のすり身で作った加工食品、コンニャク、大根などを出し汁で煮込んだ料理。関東煮(かんとだき)とも呼ばれることもある。冬の代表的な煮込み料理のひとつ。地域によって出し汁が異なり、入れる具材も異なる。

Oden

Processed fish cakes, konnyaku, and daikon radish simmered in Japanese broth. Also called "kantodaki" in the Kansai region. A classic winter dish. The broth and ingredients vary depending on the region.



酢豚

揚げた角切り豚肉とタマネギやピーマンなどの野菜を甘酢あんで炒めた中華料理。中国名は咕咾肉(グーラオロウ)。

Sweet and sour pork

A Chinese dish in which deep-fried pork chunks and vegetables, such as onion and pepper, are stir-fried with thick sweet and sour sauce. The Chinese name is Gu Lao Rou.



すき焼き

肉や野菜を調味した鍋料理。関東では醤油・みりん・酒・砂糖を調合した割下で煮る。関西では肉を焼いた後に醤油・砂糖・酒などで野菜を加えて煮る。肉は薄切りの牛肉、野菜はネギや白菜、春菊などが一般的。このほか、焼き豆腐や白滝などを加えることが多い。溶き卵をつけて食べる。

Sukiyaki

A hot pot dish with meat and vegetables. In the Kanto region, ingredients are simmered in sauce made with soy sauce, mirin sweet sake, and sugar. In the Kansai region, the meat is seared first, then seasoned with soy sauce, sugar, and sake, and the rest of the ingredients are added. Common ingredients are thinly sliced beef, green onions, napa cabbage, and shungiku leaves. Broiled tofu and shirataki noodles may be added as well. Enjoyed by dipping the ingredients in beaten egg.



八宝菜

中華料理のひとつで、肉や魚介類、野菜を塩・醤油・酒などで味付けし、とろみをつけたうま煮。「八宝」には「たくさんの食材」の意味がある。

Chinese vegetable stir fry

A Chinese dish, called Happosai, in which meat, seafood, and vegetables are seasoned with salt, soy sauce, and sake, and coated with thick flavorful sauce. "Happo" means "many ingredients."



佃煮

食材に砂糖、醤油などの調味料を浸透させ、甘辛く煮つめた保存食品で、日本の伝統的なおかず。小魚、貝類、昆布などの水産物や野菜などの農産物、肉類などの佃煮がある。江戸時代の東京都佃島が由来と言われる。

Food simmered down in sweetened soy sauce

Ingredients simmered in salty-sweet sauce made from sugar and soy sauce. A type of long-lasting preserved food and traditional Japanese side dish. Ingredients include seafood such as small fish, shellfish, and kelp, produce such as vegetables, and meat. Said to have derived its name from Tsukuda Island in Tokyo during the Edo period.

Chilled

冷惣菜



胡麻和え

すりゴマに砂糖・醤油を加え、野菜などに和えた料理。野菜は、ほうれん草、いんげん、オクラなどが一般的だが、ニンジンやモヤシなども使用する。

Vegetables with sesame dressing

Vegetables with dressing made with crushed sesame seeds, sugar, and soy sauce. Common ingredients are spinach, green beans, and okra, but carrots and bean sprouts are used as well.



白和え

豆腐をつぶして白みそまたは醤油、砂糖などで調味して、野菜などを和えた料理。白い豆腐で和えるので白和えという。豆腐・白ごま・白みそと3種類の白い材料で作った和え衣で和えるから白和えという説もある。

Vegetable salad dressed with tofu and white sesame

Mashed tofu and vegetables seasoned with white miso or soy sauce and sugar. It is called "shiraae," meaning "white" and "dressed," as it is dressed with white tofu. It is also said to be called "shiraae" as it uses three white ingredients: tofu, white sesame seeds, and white miso.



辛子和え

茹でた野菜や魚介類を、辛子と醤油、または辛子と味噌で和えた料理。

Vegetable (fish) with Japanese mustard

Boiled vegetables or seafood with dressing made with Japanese mustard and soy sauce or Japanese mustard and miso.



ほうれん草のお浸し

ゆでた野菜を、だし・醤油などの調味液にひたして味付けした料理。ホウレンソウの他、菜の花、ナス、オクラなどがある。

Boiled spinach with soup stock

Boiled spinach soaked in soy sauce-based soup stock. Other ingredients that can be used include nanohana vegetable, eggplant, and okra.



茄子の揚げ浸し

揚げたナスを、だし・醤油などの調味液に浸して味付けした料理。

Fried eggplant soaked in Japanese seasoned broth

Deep-fried eggplant soaked in soy sauce-based broth.



紅白なます

なますは、野菜や魚介類を酢と砂糖などで作った調味酢で和えた料理。お正月料理には、ニンジンと大根を使って、お祝いの色の組み合わせである紅白のなますが食卓に上る。

Vinegared white radish and carrot

Vegetables and seafood pickled in sauce made with vinegar and sugar. A variation using the celebratory colors red and white, made with carrots and white radish, is served during New Year's.



おくらと山芋のネバネバサラダ

ネバネバした食感が特徴のオクラや山芋をメインにした野菜サラダ。その他、ネバネバする具材として、めかぶや納豆を入れることもある。

Okra and Japanese yam salad

Salad with ingredients that have a slimy texture, such as okra and mountain yams. Other ingredients such as mekabu seaweed and natto may be added.



たことわかめの酢の物

薄切りにしたタコと、わかめ、キュウリなどの具材を酢・しょうゆ・砂糖などで味付けしたもの。お酢のさっぱりとした味わい。

Marinated octopus and seaweed

Thinly sliced boiled octopus, wakame seaweed, and cucumbers marinated in vinegar, soy sauce, and sugar. Vinegar makes the dish light and refreshing.



おつまみキャベツ

ざく切りした生のキャベツに、醤油ベースの調味料のほか、ごま油やニンニクなどを和えたサラダ。味や具材のアレンジが多い。

Cabbage salad with sesame oil

Roughly chopped fresh cabbage with soy sauce-based seasoning, sesame oil, and garlic. There are many variations in ingredients and flavor.



南蛮漬け

素揚げした魚介類や鶏肉や野菜を、唐辛子やネギの入った甘酢に付けた料理。魚介類では、アジ、ワカサギなどがよく用いられ、長く漬け込むと骨まで食べられる。四百年以上前の日本ではポルトガルやスペインを南蛮と呼んだ。洋食のように油で揚げ、香辛料を使うことから南蛮漬けと呼ばれるようになったといわれる。

Deep-fried fish (chicken) marinated in vinegar sauce

Deep-fried seafood, chicken, and vegetables marinated in vinegar sauce with chili peppers and green onion. Common ingredients are jack mackerel and Japanese smelt, and bones may be eaten if marinated for a long period of time. Portugal and Spain were called "nanban" in Japan over 400 years ago. It is said to be called "nanban-zuke" as it is deep-fried in oil and seasoned with spices like western dishes.



塩茹で枝豆

枝豆は未成熟なうちに収穫した大豆のこと。煮物や菓子の材料にも使用されるが、塩茹でが最も一般的な食べ方である。塩茹でした枝豆はビールのつまみの定番でもある。

Boiled edamame

Edamame refers to soybeans harvested before they have ripened. Boiled and salted edamame is the most common type, although they are used in simmered dishes and snacks as well. Often enjoyed as a snack with beer.



ポテトサラダ

世界各地に異なるポテトサラダがある。日本のポテトサラダは、ジャガイモをつぶして、野菜やハム、ゆで卵などを加え、マヨネーズで和える。

Potato salad

There are many potato salad recipes around the world. Japanese potato salad is made with mashed potatoes, vegetables, ham, and boiled eggs, dressed in mayonnaise.



めか漬け

乳酸菌発酵させためか床に野菜などを漬けた漬物。おいしいめか漬けを漬けるためには、毎日のかき混ぜてめか床の菌の状態を健全に保つ必要がある。

Vegetable pickles fermented in rice bran

Vegetables preserved in rice bran. Requires daily mixing to prevent bacteria propagation and make fermentation occur uniformly in order to make delicious pickles.



パスタサラダ

パスタにドレッシングを和えたサラダ。日本では、パスタはマカロニ、スパゲティ、ペネなどを用い、マヨネーズをベースにしたドレッシングもしくは油と酢で作ったドレッシングで和えるのが一般的。

Pasta salad

Pasta with dressing. In Japan, macaroni, spaghetti, penne, and other pasta variants are flavored with mayonnaise-based dressing or dressing made with oil and vinegar.



松前漬

乾燥させたスルメイカと昆布の細切りと、数の子を、醤油・酒・みりん・砂糖などで漬け込んだ保存食。松前藩(現北海道)の郷土料理。

Marinated dried squid, kelp and herring roe

Preserved food made with thinly sliced dried squid and kelp marinated with herring roe in soy sauce, sake, mirin, and sugar. A local cuisine of Hokkaido.



中華春雨サラダ

ジャガイモなどのでんぷんから作った麺状の乾燥食品である春雨を、肉類や野菜と和えた料理。醤油や酢などで調味するのが一般的。

Chinese glass noodle salad

Cellophane noodles made from potato starch combined with meat and vegetables. Commonly flavored with soy sauce and vinegar.



おせち料理

新年に健康や幸せを願って食べる料理を重箱に盛り合わせたもの。黒豆煮は健康、田作りは豊作など、ひとつひとつのおかず異なる願いが込められている。

Japanese New Year food

Traditional food enjoyed on New Year's Day packed together in a lacquered box called jubako to wish for health and happiness. Each dish has a meaning, such as black beans representing health and candied sardines representing bountiful harvest.

Noodles

調理麺



そうめん

小麦粉で作った細麺。乾麺で流通する。夏季には、茹でたそうめんを冷やし、醤油ベースの冷たいつゆで食べるのが一般的。冬季には茹でたてに熱いつゆをかけた料理、にゅうめんにして食べる。くせのない素材なので、さまざまなアレンジで食されている。

Somen noodles

Thin noodles made from flour. Sold in dried form. Boiled and chilled noodles with cold soy sauce-based noodle soup base are enjoyed during the summer. Boiled noodles poured with hot noodle soup base, called "nyumen," are served during the winter. The mild flavor enables different variations to be created.



そば

そばの実を挽いたそば粉で作った麺。茹でて、冷たいつゆにつける、またはかける。熱いつゆをかける、天ぷらなどの具材と一緒に食べるなど、さまざまな食べ方がある。各地に特有のそば料理が存在する。

Soba noodles

Noodles made from buckwheat flour obtained from grinding the seeds. Once boiled, it is served with cold noodle soup base and may be dipped or poured on top. It may also be served with hot noodle soup base or enjoyed with ingredients, such as tempura. There are unique soba dishes in various regions.



うどん

小麦粉で作った麺で、比較的太い麺。茹でて、つゆにつけて食べる食べ方と、温かいつゆに入れて食べる食べ方がある。ほかにも、具材と一緒に炒める食べ方もある。

Udon noodles

Relatively thick noodles made from flour. Once boiled, they can be served with dipping noodle soup base or in a bowl with hot noodle soup base. Other variations include stir-frying the noodles with ingredients.



ラーメン

小麦粉にアルカリ塩水溶液を加えて作った中華麺をスープに入れた料理。中国の麺料理が日本で独自の発展をした。スープは醤油、味噌、塩味、とんこつなどの種類がある。具材は焼き豚やメンマなどスタンダードなものほか、バラエティ豊富。

Ramen

Chinese noodles made by adding an alkaline agent to flour, served in a bowl of soup. A Chinese dish altered and transformed to fit the tastes of Japanese people. Types of broth include soy sauce, miso, salt, and pork bones. There are many variations in ingredients, such as char siu barbeque pork and bamboo shoots.



冷やし中華

冷やした中華麺の上に具材を載せ、冷たいつゆをかけた料理。夏季メニュー。錦糸卵、キュウリ、トマト、チャーシュー、紅ショウガなどの具材を彩り鮮やかに盛り付ける。醤油と酢のつゆか、ゴマダレをかける。中華料理をヒントに日本で考案された料理。

Chilled ramen with toppings

Chilled Chinese noodles with toppings and cold noodle soup base. A classic summer dish. Toppings include shredded egg, cucumber, tomato, char siu barbeque pork, and red pickled ginger. Served with sesame dressing or noodle soup base made with soy sauce and vinegar. A Japanese dish inspired by Chinese dishes.



ナポリタン

スパゲティを茹で、野菜やハムなどの具材と共にケチャップで炒めた料理。1940年代に日本で考案された。通常具材には、タマネギ、ピーマン、ハムなどを用いる。

"Napolitan" (Japanese ketchup pasta)

A dish of boiled spaghetti stir-fried with vegetables and ham flavored with ketchup. Invented in Japan during the 1940s. Common ingredients include onions, peppers, and ham.



焼きそば

蒸した中華麺を肉や野菜などと一緒に炒めた料理。味付けは、ウスターソースを使ったソース焼きそばのほか、醤油味や塩味などもある。また、日本各地にご当地焼きそばが存在する。

Yakisoba fried noodles

A stir-fry dish using steamed Chinese noodles, meat, and vegetables. Variations are Worcestershire sauce-based, soy sauce-based, and salt-based. There are regional recipes throughout Japan.



焼うどん

茹でたうどん（小麦粉で作った太麺）を肉や野菜などと一緒に炒めた料理。醤油味、塩味のほか、ウスターソースで味付けしたり、ミートソースをかけたりとバラエティ豊富。日本各地にご当地焼うどんがある。

Fried udon noodles

A stir-fry dish using boiled udon (thick noodles made from flour), meat, and vegetables. There are many variations in seasonings, including soy sauce, salt, Worcestershire sauce, and meat sauce. There are regional recipes throughout Japan.



かた焼きそば

揚げた中華麺の上に、炒めた野菜や肉などを加えた中華風の餡をかけた料理。惣菜の場合は、麺と餡を別々の容器に分けている場合もある。

Deep-fried noodles with starchy sauce

Deep-fried Chinese noodles topped with stir-fried vegetables, meat, and Chinese-style starchy sauce. The noodles and starchy sauce may be separated into two containers when prepared as a deli entrée.

Rice

弁当・米飯類



弁当

外出先で食べる目的で作った食事。その歴史は古く、ご飯やおかずを詰めるためのさまざまな容器が開発されてきた。汁が出ず、冷めても味が変化しない複数のおかずを詰め合わせる。

Bento box

A meal created to be eaten outside. It has a long history and many containers to pack rice and other dishes have been invented. Multiple dishes are packed by avoiding liquids and using food that can maintain the taste when cooled down.



海苔弁当／海苔弁

弁当の一種。「海苔弁」の略称で呼ばれることが多い。容器に白飯を入れ、その上に醤油をまぶした鰹節を載せ、さらにその上に海苔を敷き詰める。海苔の上に焼魚や白身魚のフライなどのおかずを載せた弁当。

Nori seaweed bento

A type of bento. Often called "noriben." Packed with white rice topped with bonito flakes and soy sauce, and covered with seaweed. Includes dishes such as fried fish and deep-fried white fish.



幕の内弁当

弁当の一種で、容器に複数のおかずと白飯を詰め合わせる。おかずは、焼魚や揚げ物、煮物、玉子焼き、漬物などが一般的。芝居の幕間に手軽に食べられるように考案されたなど、名前の由来は諸説ある。

Makunouchi bento

A type of bento. Packed with multiple dishes and white rice. Common dishes include fried fish, deep-fried food, simmered food, Japanese egg omelet, and pickles. Although there are various theories, the name Makunouchi, which means "between acts," is said to come from the fact that the bento was eaten during the intermission of a theater play.



炊き込みご飯

米と具材と一緒に炊いたご飯。醤油・酒・出汁などを入れて炊く。野菜や魚介類、肉類など具材の組み合わせでその種類は豊富。春には山菜やタケノコ、秋にはキノコや栗など、季節の食材を使った炊き込みご飯が多い。

Seasoned rice with mixed ingredients

Rice cooked together with ingredients such as vegetables, seafood, and meat. Commonly cooked with soy sauce, sake, and Japanese broth. Often made using seasonal ingredients, such as mountain vegetables and bamboo shoots in the spring and mushrooms and chestnut in the fall.



カレーライス

複数のスパイスを配合し、具材を煮込んだ料理。インド料理を元にイギリスで生まれたカレーは19世紀半ばに日本に伝わり、日本流にアレンジされた。肉とタマネギ、ジャガイモやニンジンなどを一緒に煮込み、白飯と一緒に食べやすいようとろみがついているカレーライスが最も一般的。

Curry and rice

A dish in which ingredients are simmered in multiple spices. Originating in England from Indian cuisine, curry was introduced to Japan in the mid 19th century and arranged in the Japanese style. The most common Japanese curry has a thick consistency and is made by simmering meat, onions, potatoes, and carrots, and served with white rice.



炒飯

中華料理のひとつ。白飯を小さく切ったさまざまな具材と共に炒め、醤油などで調味した料理。具材には、卵、チャーシュー、ネギをはじめ、さまざま。中華ではインディカ米が使われるが、日本ではうるち米が使われることが多い。

Fried rice

A Chinese dish. Stir-fried rice and chopped ingredients seasoned with soy sauce. Ingredients include eggs, char siu barbeque pork, and green onion. Long-grain rice is used in China, while short-grain rice is often used in Japan.



丼もの

ボウル状の器に、白飯を入れ、その上におかずとかけ汁を加えた料理の総称。器はご飯茶碗よりも大きい。19世紀初頭に誕生したうなぎ(うなぎの丼もの)を皮切りに次々と丼ものが登場し、多様な丼ものがある。

Rice bowl

A general term for a one-bowl meal in which white rice is topped with ingredients and broth. Bowls are bigger than regular rice bowls. Many versions have been created since the first rice bowl meal using eel, "unadon," was introduced in the early 19th century.



カツ丼

ボウル状の器に白飯を入れ、その上にカツを載せた丼もの一種。多彩なカツ丼があるが、最も一般的なカツ丼は、とんかつ(豚肉のカツ)とタマネギと一緒に出し汁に入れ火を通し、溶き卵をかけて半熟にしてから白飯の上に載せたもので、カツとじ丼ともいう。

Fried pork cutlet rice bowl with egg

A type of rice bowl dish with deep-fried cutlet served over white rice. Although there are many variations, the most common version is deep-fried pork cutlet and onion simmered together in Japanese broth with beaten egg poured on top. Also called "katsutojidon."



天丼

ボウル状の器に盛った白飯の上に天ぷらを載せた丼もの一種。天ぷらの上からつゆをかける、または、天ぷらをつゆにくぐらせて味をつける。載せる天ぷらの具材には、決まりはない。

Tempura rice bowl

A type of rice bowl dish with tempura served over white rice. Tempura sauce may be poured onto the rice bowl or tempura may be dipped. Any ingredient may be used for the tempura.



親子丼

醤油・砂糖・みりんなどで作った煮汁で一口大の鶏肉を煮て、溶き卵を入れて半熟になるまで加熱し、ボウル状の器に入れた白飯の上にかけた丼もの一種。鶏と卵が親子であることから親子丼と呼ばれる。

Chicken and egg rice bowl

A type of rice bowl dish with bite-sized pieces of chicken simmered in soy sauce, sugar, and mirin sweet sake, and half-cooked egg served over white rice. It is called oyakodon, meaning "parent and child rice bowl," as it uses chicken (the parent) and eggs (the child).



うなぎ

重箱に白飯を盛り、ウナギのかば焼きを載せた料理。ウナギのかば焼きとは、身を開いて串を刺したウナギを醤油・みりん・砂糖・酒から作ったタレを塗りながら焼き上げたもの。ウナギのかば焼きを載せた白飯をボウル状の器で供するとうなぎとなり、重箱で供するとうなぎになる。

Unagi eel rice box

Grilled unagi eel served over white rice in a lacquered box. The unagi eel is slit open, butterflied, skewered, and broiled while brushing on the sauce made with soy sauce, mirin sweet sake, sugar, and sake. It is called a "unadon" when served in a bowl and "unajyu" when served in a box.



中華丼

ボウル状の器、もしくは深皿に、白飯を盛り、その上から八宝菜をかけた丼もの一種。八宝菜とは、肉や魚介類、野菜を塩・醤油・酒などで味付けし、とろみをつけた中華料理。

Chinese rice bowl

A type of rice bowl dish with Chinese vegetable stir-fry, Happosai, served over white rice, either on a bowl or a plate. Happosai is a Chinese dish in which meat, seafood, and vegetables are seasoned with salt, soy sauce, and sake, and coated with thick flavorsome sauce.



おにぎり

ご飯を手のひらで成形した食べ物。中に具材を入れたおにぎりや、米と具材と一緒に炊いた炊き込みご飯のおにぎりもある。成形後、海苔を巻くものもある。すでに13世紀には携行食として食されていた。別名、おむすび、にぎりめしなどとも呼ばれる。

Onigiri rice ball

A rice ball molded by hand. It may have a filling or be made using seasoned rice with mixed ingredients. Some are wrapped in dried seaweed. It has been a popular type of portable food since the 13th century. Other names are "omusubi" and "nigirimeshi."



赤飯

おこわの一種。もち米、もしくはもち米とうるち米を、小豆やささげ豆と一緒に蒸す、または炊いたご飯。豆の色で赤みがかった色のご飯にできあがる。赤は慶事の色であることから、お祝いの席で食される。

Red bean rice

A type of steamed sticky rice. Sticky rice or a combination of sticky rice and short-grain white rice mixed with red beans and cowpeas that is either cooked or steamed. The rice is tinted with a shade of red from the beans. Often served during special occasions, as red symbolizes happiness.



おこわ

もち米、もしくはもち米とうるち米を混ぜたものを蒸すか、炊いたご飯。もちもちとした食感が特徴。野菜や魚介類、肉類などの具材を入れたおこわもある。炊き込みご飯と見分けがつかないが、使用する米の種類が違う。

Steamed sticky rice

Sticky rice or a combination of sticky rice and short-grain white rice that is either cooked or steamed. Known for its sticky texture. Some may also have vegetables, seafood, and meat. It looks identical to seasoned rice with mixed ingredients but uses a different type of rice.



おはぎ

もち米とうるち米を混ぜて蒸す、もしくは炊く。それを粗く潰して丸め、小豆を甘く煮た餡、きなこ、すりごまなどをまぶした菓子。通年食べられるが、彼岸には先祖の墓や仏壇にお供えする。この菓子は、春のお彼岸は牡丹餅、秋のお彼岸はおはぎと呼ばれる。

Ohagi sweet rice ball

Sticky rice and short-grain white rice that is either cooked or steamed, then pounded and shaped into a ball, and coated with sweet red bean paste, soybean flour, or ground sesame seeds. Although the dish is available throughout the year, it is offered to one's ancestors on a Buddhist holiday. It is called "botamochi" in the spring and "ohagi" in autumn.



大福

小豆を甘く煮た餡を、もち米で作ったご飯をきめ細かく潰して伸ばした餅に包んだ菓子。餅に赤えんどう豆を混ぜた豆大福などバリエーションがある。

Mochi with sweet filling

Mochi made from pounded sticky rice that is stuffed with sweet red bean paste. Other variations include mochi mixed with red peas, called "mame daifuku."



Sushi

寿司



寿司

白飯に酢や塩、砂糖などで調味した酢飯と、魚介類などの具材を組み合わせた料理の総称。小さな酢飯の塊に具材を載せた握り寿司、酢飯を木型に入れて具材を載せ押しして作った押し寿司など、多数の種類がある。

Sushi

A general term for a dish in which ingredients such as seafood and sushi rice seasoned with vinegar, salt, and sugar are combined. There are many variations, including nigiri, where ingredients are placed on a small portion of sushi rice, and oshizushi ("pressed sushi"), where a slice of fish and sushi rice are placed in a box and compressed together.



握り寿司

白飯に酢や塩、砂糖などで調味した酢飯の細長いボール状にし、魚介類などの具材を載せて軽く握った料理。18世紀半ばに江戸(現・東京)で誕生した。当時、屋台で食べるファストフードとして広まった。

Nigiri sushi

A type of sushi in which ingredients such as seafood are served on top of an oval-shaped serving sushi rice seasoned with vinegar, salt, and sugar. It was invented in Edo (now Tokyo) during the mid 18th century and was popularized as a type of fast food at the time.



軍艦巻き

小さく細長いボール状に握った酢飯の側面を海苔で巻き、上に具材を載せた寿司の一種。酢飯の上に載せただけではこぼれてしまう、イクラやウニなどを載せる。形状が軍艦に似ていることから軍艦巻きと呼ばれる。

Gunkan sushi

A type of sushi in which small oval-shaped vinegared sushi rice is wrapped in a band of seaweed and topped with ingredients. Common ingredients are loose toppings that may fall off the rice, such as salmon roe and uni. The name gunkan maki is influenced by the shape reminiscent of a gunkan (battleship).



巻き寿司

酢飯と具材を海苔や玉子焼き、などで筒状に巻いた寿司の一種。巻き寿司には、複数の具材を入れた太巻き、1種類を入れた細巻き、調理器具を使わずに巻いた手巻き、節分に食べる恵方巻などの種類がある。

Rolled sushi

A type of sushi in which vinegared sushi rice and ingredients are wrapped in seaweed or Japanese egg omelet, rolled into a cylinder, and cut into pieces. Variations include "futomaki (thick roll), which has multiple ingredients, "hosomaki" (thin roll), which has only one ingredient, "temaki" (hand rolled), made by wrapping ingredients in seaweed without using special tools, and "ehomaki," which is served on Setsubun (the day before the beginning of spring).



恵方巻き

節分の日に、その年の縁起の良い方角(恵方)を向き、巻き寿司を無言で一気に食べきる風習がある。この時に食べる巻き寿司のことを「恵方巻き」と呼ぶ。

Ehomaki rolled sushi

Setsubun is an event that involves a traditional custom of eating rolled sushi in silence facing the lucky direction (eho), based on the Chinese astrological calendar. The rolled sushi eaten on this day is called "ehomaki".



ちらし寿司

ちらし寿司には2種類ある。ひとつは、酢飯に細かく切ったさまざまな具材を混ぜ、飾りつけに薄焼きの玉子焼きの細切りや海苔などを載せたもの。もうひとつは、容器に酢飯を盛り、その上に刺身など複数の具材を載せたもの。



いなり寿司

薄切りした豆腐を揚げ、醤油や砂糖などで煮たものに酢飯を詰めた寿司の一種。複数の具材を酢飯に混ぜて詰める五目いなり寿司もある。形状は、三角形と俵型がある。



助六寿司

いなり寿司と巻き寿司の詰め合わせ。いなり寿司は、薄切りした豆腐を揚げた油揚げを醤油や砂糖などで煮て、中に酢飯を詰めた寿司。巻き寿司は酢飯と具材を海苔などで筒状に巻いた寿司。歌舞伎の演目からこの組み合わせが「助六」と呼ばれるようになった。



笹寿司

酢飯、味付けをした具材や薬味を笹の葉でくるんだ寿司の一種。具材には、海産物、シイタケ、山菜、漬物、錦糸卵など。地域によって、箱に詰めて押しずしのように作ったり、笹の上に乗せるだけのタイプなど、様々な形がある。新潟・長野・石川などの郷土料理。



ガリ

生姜を薄く切って甘酢漬けにしたもの。寿司の付け合わせの一種。ガリという名前は、噛んだ時のガリガリという音が由来とも言われる。

Chirashi scattered sushi

There are two types of chirashi sushi. One is vinegared sushi rice mixed with various chopped ingredients, topped with shredded egg omelet and seaweed. The other is various sashimi served on top of vinegared sushi rice in a container.

Inari stuffed tofu pockets

A type of sushi in which vinegared sushi rice is stuffed in deep-fried tofu pockets that are simmered in soy sauce and sugar. Tofu pockets stuffed with sushi rice mixed with multiple ingredients are called "gomoku inari." They are either straw bag-shaped or triangle-shaped.

Sushi roll and inari stuffed tofu pockets

A set consisting of inari sushi and rolled sushi. Inari sushi is a type of sushi in which vinegared sushi rice is stuffed in deep-fried tofu pockets that are simmered in soy sauce and sugar. Rolled sushi is a type of sushi in which vinegared sushi rice and ingredients are wrapped in seaweed and rolled into a cylinder. This combination came to be called "Sukeroku" from the program of the Kabuki.

Bamboo leaf-wrapped sushi

A type of sushi in which vinegared rice, seasoned ingredients, and condiments are wrapped in a bamboo leaf. Ingredients include seafood, shiitake mushrooms, wild vegetables, pickled vegetables, and shredded egg crepe. There are different varieties depending on the region and may be made using a wooden box as a pressed sushi or simply placed on a bamboo leaf. A local cuisine of Niigata, Nagano, and Ishikawa.

Pickled ginger

Thin slices of ginger pickled in sweet vinegar. Often served alongside sushi. The Japanese name "gari" is said to have derived from the onomatopoeia of the crunching noise when biting the ginger, "garigari".



揚げ物	
【コロッケ】	
コロッケ	Potato croquette
牛肉コロッケ	Beef croquette
南瓜コロッケ	Pumpkin croquette
さつまいもコロッケ	Sweet potato croquette
野菜コロッケ	Vegetable croquette
カレーコロッケ	Curry croquette
コーンコロッケ	Corn croquette
クリームコロッケ	Béchamel sauce-based croquette
カニクリームコロッケ	Crab cream croquette
グラタンコロッケ	Gratin croquette
ビーフシチューコロッケ	Beef stew croquette
【カツ】	
ヒレカツ	Pork fillet cutlet

ロースカツ	Pork loin cutlet
ソースカツ(ヒレ/ロース)	Pork (fillet/loin) cutlet with sauce
カツ煮(卵とじ)	Simmered fried pork cutlet with egg
メンチカツ	Ground meat cutlet
ササミカツ	Chicken inner breast cutlet
ササミチーズカツ	Cheese-filled chicken inner breast cutlet
串カツ	Deep-fried cutlet skewer
レバーかつ	Liver cutlet
エビカツ	Deep-fried shrimp cutlet
ハムカツ	Ham cutlet
【フライ】	
アジフライ	Deep-fried horse mackerel
エビフライ	Deep-fried shrimp
イカフライ	Deep-fried calamari
白身フライ	Deep-fried white fish

イワシフライ	Deep-fried sardines
サンマフライ	Deep-fried Pacific saury
ししゃもフライ	Deep-fried shishamo smelt
さばフライ	Deep-fried mackerel
ホッケフライ	Deep-fried Okhotsk atka mackerel
カキフライ	Deep-fried oysters
ほたてフライ	Deep-fried scallops
ピーマン肉詰めフライ	Deep-fried stuffed peppers
うずら串フライ	Deep fried quail egg skewer
【天ぷら】	
穴子の天ぷら	Conger eel tempura
いかの天ぷら	Calamari tempura
海老の天ぷら	Shrimp tempura
貝(小柱など)の天ぷら	Clam (adductor muscle) tempura
キスの天ぷら	Sand borer tempura
野菜天ぷら	Vegetable tempura
かぼちゃの天ぷら	Pumpkin tempura
さつまいもの天ぷら	Sweet potato tempura
たらの芽天ぷら	Aralia sprout tempura
なすの天ぷら	Eggplant tempura
舞茸天ぷら	Maitake mushroom tempura
れんこんの天ぷら	Lotus root tempura
かしわ天ぷら	Kashiwa chicken tempura
ちくわ天ぷら	Chikuwa fish cake tempura
海老のかき揚げ	Shrimp-based mixed tempura
海鮮かき揚げ	Seafood mixed tempura
春菊のかき揚げ	Crown daisy mixed tempura
紅生姜かき揚げ	Red pickled ginger mixed tempura
菜の花かき揚げ	Field mustard mixed tempura
アスパラ豚肉巻き天ぷら	Asparagus pork roll tempura

そら豆とむき海老の天ぷら	Broad bean and shrimp tempura
なすの挟み天ぷら(ひき肉)	Stuffed eggplant tempura (ground meat)
揚げ玉	Tempura batter bits
天ぷら盛り合わせ	Assorted tempura
【唐揚】	
唐揚げ	Karaage fried chicken
手羽先唐揚げ	Tebasaki karaage chicken wings
鶏皮揚げ	Fried chicken skin
あじ唐揚げ	Fried horse mackerel
いわし唐揚げ	Fried sardines
いか唐揚げ	Fried calamari
たこ唐揚げ	Fried octopus
【竜田揚】	
さば竜田揚げ	Marinated and fried mackerel
さんま竜田揚げ	Marinated and fried Pacific saury
若鶏竜田揚げ	Marinated and fried broiler chicken
【フライドチキン】	
フライドチキン	Fried chicken
フライドチキン(カレー味)	Fried chicken (curry flavor)
フライドチキン(骨なし)	Fried chicken (boneless)
チキンフィレスティック	Chicken fingers
ナゲット	Chicken nuggets
【その他あげもの】	
揚げ出し豆腐	Deep-fried tofu with soup stock
海老黒酢あんかけ	Fried shrimp with starchy vinegar sauce
魚の野菜あんかけ	Fried fish with starchy sauce and vegetables
挟み天あんかけ	Stuffed tempura with starchy sauce
甘辛ごぼう	Fried burdock with sweet and spicy sauce
いわしの甘辛揚げ	Fried sardines with sweet and spicy sauce
チキンの甘辛ソースがけ	Fried chicken with sweet and spicy sauce

チキン南蛮	Fried chicken with sweet sauce
ヤンニョムチキン	Sweet and spicy Korean chicken
はんぺん揚げ	Deep-fried hanpen fish cake
海老の包み揚げ	Wrapped and deep-fried shrimp
チーズ巻き	Fried cheese rolls
アメリカンドッグ	Corn dog
フライドポテト	French fries
ハリケーンポテト	Spiral french fries
おさつスティック	Fried sweet potato sticks
【中華】	
揚げ餃子	Deep-fried Gyoza potstickers
肉団子	Deep-fried meatballs
春巻き	Spring roll
胡麻団子	Deep-fried sesame balls
焼き物	
【焼き鳥】	
焼き鳥 もも(たれ/塩)	Yakitori chicken thigh skewer (sauce/salt)
焼き鳥 ねぎ間(たれ/塩)	Yakitori chicken and green onion skewer (sauce/salt)
焼き鳥 つくね(たれ/塩)	Yakitori chicken meatball skewer (sauce/salt)
焼き鳥 鶏皮(たれ/塩)	Yakitori chicken skin skewer (sauce/salt)
焼き鳥 軟骨(たれ/塩)	Yakitori chicken cartilage skewer (sauce/salt)
焼き鳥 レバー(たれ/塩)	Yakitori chicken liver skewer (sauce/salt)
焼き鳥 ぼんじり(たれ/塩)	Yakitori chicken tail skewer (sauce/salt)
砂肝(たれ/塩/ネギ塩)	Gizzard skewer (sauce/salt-grilled/salt-grilled with chopped green onions)
鶏ハラミ(ネギ塩焼き)	Chicken skirt steak skewer (salt-grilled with chopped green onions)
焼き鳥 盛り合わせ	Assorted Yakitori chicken skewers
【焼魚】	
アジの塩焼き	Salt-grilled horse mackerel
鮭塩焼き	Salt-grilled salmon
さば塩焼き	Salt-grilled mackerel

さんま塩焼き	Salt-grilled Pacific saury
にしん塩焼き	Salt-grilled herring
さば照焼	Mackerel teriyaki
ぶり照焼	Yellowtail teriyaki
ほたて照焼	Scallop teriyaki
まぐろかま照焼	Tuna collar teriyaki
鮭粕焼き	Grilled sake-lee-marinated salmon
鮭麴焼き	Grilled rice malt-marinated salmon
鮭西京焼き	Grilled miso-marinated salmon
赤魚漬け焼き	Grilled marinated red rockfish
【照焼・炙焼】	
照焼チキン	Teriyaki chicken
チキンロール	Chicken roll-ups
つくねロール	Chicken meatball roll-ups
タンドリーチキン	Tandoori chicken
チキンステーキ	Chicken steak
チャーシュー(焼き豚)	Char siu (Chinese BBQ pork)
あぶり焼きチキン	Broiled chicken
【その他焼き物】	
ハンバーグ	Hamburger steak
豆腐ハンバーグ	Tofu hamburger steak
野菜のチーズ焼き	Baked vegetable with cheese
ベーコンとポテトのチーズ焼き	Baked potatoes with cheese and bacon
ポテトのオープン焼き	Oven-baked potatoes
ポテト焼き	Roasted potatoes
はんぺん焼き	Grilled Hanpen fish cake
山芋ステーキ	Grilled Japanese yam steak
山芋鉄板焼き	Pan-fried Japanese yam cake
ホルモン焼き	Grilled offal
一夜干し焼きいか	Grilled and dried calamari

あい鴨ロースト	Roast duck
ローストビーフ	Roast beef
ローストチキン	Roast chicken
ローストポーク	Roast pork
骨なしスペアリブ	Boneless spareribs
ソーセージ焼き	Grilled sausage
ポロニアソーセージ焼き	Grilled Bologna sausage
フランクフルト	Frankfurter
大学芋	Syrup-coated sweet potatoes
焼き芋	Baked sweet potatoes
グラタン	Gratin
ドリア	Doria (rice gratin)
だし巻玉子	Japanese rolled omelet with broth
玉子焼き(甘い/だし味)	Japanese rolled omelet (sweetened/Japanese broth)
【中華】	
焼き餃子	Pan-fried Gyoza potstickers
肉餃子	Pan-fried meat Gyoza potstickers
野菜餃子	Pan-fried vegetable Gyoza potstickers
【たこ焼き】	
たこ焼き	Takoyaki octopus balls
たこ焼き・焼きそばセット	Okonomiyaki (fried pancake with cabbage and selected toppings)
【お好み焼き】	
お好み焼き	Takoyaki octopus balls & Yakisoba fried noodles combo meal
お好み焼き(海鮮)	Okonomiyaki (seafood)
お好み焼き(豚玉)	Okonomiyaki (pork)
お好み焼き(ミックス)	Okonomiyaki (mixed)
広島風お好み焼き	Hiroshima-style okonomiyaki
【ピザ】	
エビマヨピザ	Shrimp and mayonnaise pizza
シーフードピザ	Seafood pizza

照焼チキンピザ	Teriyaki chicken pizza
ベーコン&ポテトピザ	Bacon and potato pizza
マルゲリータ	Pizza Margherita
煮物	
【煮物】	
ひじきの煮物	Simmered hijiki seaweed
五目ひじき煮	Multi-ingredient simmered hijiki seaweed
きんぴらごぼう	Stir-fried braised burdock root
昆布巻き煮	Simmered kelp roll
結び昆布	Simmered tied kelp
卯の花	Simmered soybean pulp
切干大根の煮物	Simmered dried radish strips
高野豆腐	Freeze-dried Tofu soaked in Japanese broth
野菜の煮物	Simmered vegetables
里芋煮	Simmered taro root
いか里芋煮	Simmered calamari and taro root
筑前煮	Chikuzenni simmered chicken and vegetables
筍土佐煮	Tosani simmered bamboo shoots
かぼちゃ煮	Simmered sweet pumpkin
かぼちゃのそぼろ餡	Simmered pumpkin with ground meat and starchy sauce
なすの旨煮	Simmered eggplant
ふき煮	Simmered Japanese butterbur
ぜんまい煮	Simmered Japanese royal fern
甘辛こんにゃくごぼう	Sweet and spicy konjac and burdock
肉じゃが	Nikujyaga simmered meat and potatoes
角煮	Braised pork
もつ煮	Simmered offal
ロールキャベツのトマト煮	Cabbage roll with tomato
味付けゆでたまご	Marinated boiled egg
【煮魚】	

かれい煮付け	Simmered flatfish
さば煮付	Simmered mackerel
さば味噌煮	Simmered mackerel with miso
【煮豆】	
金時豆	Simmered sweet red kidney beans
黒豆	Simmered sweet black beans
昆布豆	Simmered kelp and beans
【鍋・スープ】	
おでん	Oden
すき焼き	Sukiyaki
チゲ鍋	Korean stew
豆乳鍋	Soy milk hot pot
クラムチャウダー	Clam chowder
肉団子の春雨スープ	Glass noodle soup with meatballs
蒸し物	
【中華】	
焼売	Steamed dumpling
小籠包	Soup dumpling
肉まん	Steamed bun
【茶碗蒸し】	
茶碗蒸し	Steamed egg custard
茶碗蒸し(五目)	Multi-ingredient steamed egg custard
茶碗蒸し(海老入り)	Steamed egg custard (with shrimp)
【蒸し物】	
海老真薯	Steamed ground shrimp
炒め物	
【炒め物】	
きんぴらごぼう	Stir-fried braised burdock root
根菜きんぴら	Stir-fried braised root vegetables
ジャーマンポテト	German fries

ほうれん草とベーコン炒め	Sautéed spinach and bacon
レバニラ炒め	Sautéed liver and Chinese chives
豚キムチ	Pork and kimchi stir fry
タイ風春雨炒め	Stir-fried Thai glass noodle
ガーリックシュリンプ	Garlic shrimp
【中華】	
海老チリ	Chili shrimp
海老マヨ	Mayonnaise shrimp
オイスターソース炒め	Stir-fried vegetables with oyster sauce
酢豚	Sweet and sour pork
青椒肉絲	Chinese pepper steak
八宝菜	Chinese vegetable stir fry
鶏とカシューナッツ炒め	Chicken and cashew nut stir fry
炒り玉子	Chinese scrambled eggs
豚肉と木耳の炒め物	Pork and wood ear stir fry
ザーサイ油炒め	Mustard stem stir fry
オードブル	
【オードブル】	
オードブル	Appetizers
オードブル(中華)	Appetizers (Chinese)
オードブル(和風)	Appetizers (Japanese)
オードブル(洋風)	Appetizers (Western)
オードブル焼鳥セット	Assorted appetizer Yakitori chicken skewers
フライドチキンセット	Assorted fried chicken
和惣菜盛り合わせ	Assorted Japanese side dishes
中華3点盛	Three Chinese appetizers
点心セット	Assorted dim sum (spring rolls, potstickers, steamed dumpling, soup dumpling, etc.)
佃煮	
佃煮	Food simmered down in sweetened soy sauce

Chilled

冷惣菜



和え物

【和え物】

ほうれん草の胡麻和え	Spinach with sesame dressing
オクラの胡麻和え	Okra with sesame dressing
いんげんの胡麻和え	Green beans with sesame dressing
ほうれん草の白和え	Spinach dressed with tofu and white sesame
ほうれん草のからしあえ	Spinach with Japanese mustard
菜の花のからしあえ	Field mustard with Japanese mustard
ほうれん草のお浸し	Boiled spinach with soup stock
オクラのお浸し	Boiled okra with soup stock
オクラと山芋のお浸し	Boiled okra and Japanese yam with soup stock
茄子の揚げ浸し	Fried eggplant soaked in Japanese seasoned broth
ナムル盛り合わせ	Assorted namul
蒸し鶏中華くらげ	Steamed chicken and jellyfish
パンバンジー	Chinese shredded chicken salad

たこのカルパッチョ	Octopus carpaccio
チャーシューメンマ	Barbequed pork and bamboo shoots
【酢の物】	
紅白なます	Vinegared white radish and carrot
カニカマ酢の物	Marinated crab stick
春雨と木耳の酢の物	Marinated glass noodles and wood ear
たこときゅうりの酢の物	Vinegared cucumber and octopus
たことわかめの酢の物	Marinated octopus and seaweed
あじの南蛮漬	Deep-fried horse mackerel marinated in vinegar sauce
あざりとネギのヌタ	Clam and green onion with vinegar and miso dressing
野菜の酢味噌和え	Vegetables with vinegar and miso dressing

サラダ

【サラダ】

野菜サラダ	Salad
生野菜サラダ	Fresh vegetable salad

焼き野菜のサラダ	Grilled vegetable salad
和風サラダ	Japanese-style salad
シーザーサラダ	Caesar salad
トマトサラダ	Tomato salad
コーンサラダ	Corn salad
アボカドサラダ	Avocado salad
コブサラダ	Cobb salad
バジルサラダ	Basil salad
雑穀サラダ	Millet salad
豆腐サラダ	Tofu salad
スモークサーモンサラダ	Smoked salmon salad
蒸し鶏サラダ	Steamed chicken salad
ベーコンサラダ	Bacon salad
唐揚げサラダ	Karaage fried chicken salad
合鴨のサラダ	Duck salad
ポテトサラダ	Potato salad
かぼちゃサラダ	Pumpkin salad
ツナマカロニサラダ	Tuna and macaroni salad
ハムのマカロニサラダ	Ham and macaroni salad
パスタサラダ	Pasta salad
いかと明太子のパスタサラダ	Pasta salad with calamari and spicy cod roe
冷製ペンネアラビアータサラダ	Cold penne arrabbiata
ラーメンサラダ	Cold Ramen salad
明太子マヨネーズサラダ	Spicy cod roe and mayonnaise salad
海老タルタルサラダ	Shrimp salad with tartar sauce
海老アボカドたまごサラダ	Egg salad with shrimp and avocado
カニ風味サラダ	Crab stick salad
ごぼうの根菜サラダ	Root vegetable salad with burdock
豆サラダ	Bean salad
カプレーゼ	Caprese salad

キャロットラペ	Grated carrot salad
ヤムウンセン風サラダ (タイ風春雨サラダ)	Thai glass noodle salad
中華春雨サラダ	Chinese glass noodle salad
パンバンジーサラダ	Chinese shredded chicken salad
サラダビビンバ	Korean mixed salad
ロコモコ風サラダ	Loco moco salad
おくらと山芋のネバネバサラダ	Okra and Japanese yam salad
キャベツのうま塩サラダ	Salted cabbage salad
おつまみキャベツ	Cabbage salad with sesame oil
おつまみ胡瓜	Cucumber salad with sesame oil
南瓜のデザートサラダ	Dessert salad with pumpkin
ヨーグルトサラダ	Yogurt salad
サラダ盛り合わせ	Assorted salad
サラダセット	Salad combo meal

【ゆで豆】

枝豆	Boiled edamame
空豆	Boiled broad beans

漬物

【漬物】

ぬか漬け盛り合わせ	Assorted pickles fermented in rice bran
きゅうりの一夜漬	Cucumber pickles
新生姜	Pickled young ginger
松前漬	Marinated dried squid, kelp and herring roe
キムチ	Kimchi
オイキムチ	Cucumber kimchi

おせち料理

おせち	Japanese New Year food
数の子	Herring roe
黒豆	Sweet black soybeans
田作り(ごまめ)	Toasted and candied anchovies simmered in sweetened soy sauce

(温)うどん	(Microwave) Udon
(温)天ぷらうどん	(Microwave) Tempura udon
(温)たぬきうどん	(Microwave) Udon with fried tempura batter
(温)きつねうどん	(Microwave) Udon with fried tofu
(温)あんかけうどん	(Microwave) Udon with starchy sauce
(温)醤油ラーメン	(Microwave) Soy sauce ramen
(温)味噌ラーメン	(Microwave) Miso ramen
(温)塩ラーメン	(Microwave) Salt ramen
(温)とんこつラーメン	(Microwave) Tonkotsu pork stock ramen
(温)タンメン	(Microwave) Vegetable noodle soup with meat
(温)担々麺	(Microwave) Chinese noodles with spicy meat sauce
(温)台湾ラーメン	(Microwave) Taiwan ramen

パスタ

アラビアータ	Pasta Arrabbiata
ペネアラビアータ	Penne Arrabbiata
カルボナーラ	Carbonara
ジェノベーゼ	Pasta Genovese
ナポリタン	Napolitan (Japanese ketchup pasta)
ペペロンチーノ	Spaghetti Aglio e Olio
ボロネーゼ	Pasta Bolognese
ミートソース	Pasta with meat sauce
和風パスタ	Japanese-style pasta

焼きそば

焼きそば	Yakisoba fried noodles
上海焼きそば	Shanghai-style yakisoba noodles
あんかけ焼きそば	Pan-fried noodles with starchy sauce
かた焼きそば	Deep-fried noodles with starchy sauce
ジャージャー麺	Spicy Chinese noodles with thick salty sauce
焼きうどん	Fried udon noodles

Rice

お弁当・ご飯



弁当

弁当	Bento box
海苔弁当	Nori seaweed bento
幕の内弁当	Makunouchi bento
鮭弁当	Salmon bento
紅鮭弁当	Sockeye salmon bento
ハンバーグ弁当	Hamburger steak bento
メンチカツ弁当	Ground meat cutlet bento
チキン南蛮弁当	Fried chicken with sweet sauce bento
ミックスフライ弁当	Assorted fried food bento
白身魚フライ弁当	Fried white fish bento
アジフライ弁当	Fried horse mackerel bento
照焼きチキン弁当	Teriyaki chikin bento
ロースとんかつ弁当	Pork loin cutlet bento
唐揚げ弁当	Karaage fried chicken bento

カレー風味唐揚げ弁当	Curry-flavored karaage fried chicken bento
若鳥と根菜の黒酢あん弁当	Chicken and root vegetables with black vinegar sauce bento
ステーキ弁当	Steak bento
生姜焼き弁当	Ginger pork bento
玉子焼き弁当	Rolled omelet bento
中華弁当	Chinese bento
ロールキャベツ弁当	Cabbage roll bento
とり天野菜あんかけ弁当	Chicken tempura and vegetable with starchy sauce bento
餃子弁当	Gyoza potsticker bento
焼売弁当	Steamed dumpling bento
油淋鶏弁当	Chinese-style fried chicken bento
焼鳥弁当	Chicken skewer bento
牛しぐれ煮弁当	Simmered beef bento
雑穀米弁当	Multigrain rice bento
赤飯弁当	Red bean rice bento

炒飯&春巻き	Fried rice & spring rolls
炒飯&焼き餃子	Fried rice & potstickers
セット物	
(うどん/そば/そうめん)セット (うな丼)	(Udon/Soba noodle/Somen noodle) combo meal (unagi eel bowl)
(うどん/そば/そうめん)セット (牛丼)	(Udon/Soba noodle/Somen noodle) combo meal (beef bowl)
(うどん/そば/そうめん)セット (かつ丼)	(Udon/Soba noodle/Somen noodle) combo meal (fried pork cutlet bow with egg)
(うどん/そば/そうめん)セット (天丼)	(Udon/Soba noodle/Somen noodle) combo meal (tempura bowl)
(うどん/そば/そうめん)セット (焼き鳥丼)	(Udon/Soba noodle/Somen noodle) combo meal (chicken skewer bowl)
ごはん	
白飯	White rice
もち麦ご飯	Pearl barley and rice
十六雑穀米ごはん	16 Multi grain rice
栗ごはん	Chestnut sticky rice
炊き込みご飯	Seasoned rice with mixed ingredients
わっぱ飯	Steamed rice in Wappa bento box
たこ飯	Octopus rice
カキめし	Oyster rice
かしわめし	Chicken and rice
鶏めし	Chicken and rice
鯛茶漬け	Red sea bream on rice with tea
茶飯	Tea rice (rice boiled in tea)
ジャンバラヤ	Jambalaya
カレーライス	Curry and rice
カレー(ナン)	Curry and naan
焼きカレー	Baked curry rice
カツカレー	Curry with fried pork cutlet
ドリア	Doria (rice gratin)
ミートドリア	Meat doria (rice gratin)
ピラフ	Pilaf
ガーリックライス	Garlic rice

パエリア	Paella
オムライス	Omurice (Japanese omelet rice)
炒飯	Fried rice
丼もの	
かつ丼(ロース/ヒレ)	Fried pork cutlet bowl with egg (loin/fillet)
ソースかつ丼	Fried pork cutlet bowl with thick sauce
天丼	Tempura rice bowl
鶏天丼	Chicken tempura bowl
かき揚げ丼	Mixed tempura bowl
天とじ丼	Tempura bowl with egg
親子丼	Chicken and egg bowl
焼き鳥丼	Chicken skewer bowl
鶏つくね丼	Chicken meat ball bowl
焼肉丼	Yakiniku grilled meat bowl
豚丼	Simmered pork rice bowl
牛丼	Beef rice bowl
牛めし重	Beef rice box
うな丼	Unagi eel rice bowl
うな重	Unagi eel rice box
鮭ほぐし重	Salmon flake rice box
中華丼	Chinese rice bowl
麻婆豆腐丼	Mapo tofu bowl
天津飯	Crab omelet on rice
回鍋肉丼	Twice-cooked pork bowl
エビチリ丼	Chili shrimp bowl
ルーローハン	Minced pork rice
ビビンバ丼	Bibimbap Korean rice bowl
ガバオライス	Thai fried rice
おにぎり	
おにぎり(塩)	Salt onigiri rice ball

おにぎり(梅)	Onigiri rice ball (umeboshi)
おにぎり(鮭)	Onigiri rice ball (salmon)
おにぎり(おかか)	Onigiri rice ball (bonito flake)
おにぎり(昆布)	Onigiri rice ball (kelp)
おにぎり(とろろ昆布/おぼろ昆布)	Onigiri rice ball (shredded kelp)
おにぎり(ツナマヨ)	Onigiri rice ball (tuna mayonnaise)
おにぎり(五目)	Onigiri rice ball (mixed rice)
おにぎり(たらこ)	Onigiri rice ball (pollock roe)
おにぎり(明太子/辛子明太子)	Onigiri rice ball (spicy cod roe)
おにぎり(すじこ)	Onigiri rice ball (salmon roe)
おにぎり(わかめ)	Onigiri rice ball (seaweed)
おにぎり(野沢菜)	Onigiri rice ball (nozawana leaf)
おにぎり(しその実)	Onigiri rice ball (shiso)
おにぎり(梅しそ)	Onigiri rice ball (pickled ume with shiso)
おにぎり(梅高菜)	Onigiri rice ball (ume and mustard leaf)
おにぎり(エビマヨ)	Onigiri rice ball (mayonnaise shrimp)
おにぎり(しらす)	Onigiri rice ball (whitebait)
おにぎり(鶏ごぼう)	Onigiri rice ball (chicken and burdock)
おにぎり(牛カルビ)	Onigiri rice ball (beef)
おにぎり(豚キムチ)	Onigiri rice ball (pork and kimchi)
おにぎり(味玉)	Onigiri rice ball (seasoned egg)
おにぎり(ベーコンエッグ)	Onigiri rice ball (bacon and egg)
おにぎり(へしこ)	Onigiri rice ball (Fermented mackerel)
天むす	Onigiri rice ball with tempura
おこわ	
赤飯	Sekihan red bean sticky rice
おこわ	Steamed sticky rice
筍おこわ	Steamed sticky rice mixed with bamboo shoots
栗おこわ	Steamed sticky rice mixed with chestnut
あさりおこわ	Steamed sticky rice mixed with clam

梅しそおこわ	Steamed sticky rice mixed with pickled ume and shiso
梅じゃこおこわ	Steamed sticky rice mixed with pickled ume and whitebait
桜海老おこわ	Steamed sticky rice mixed with sakura shrimp
鮭野沢菜おこわ	Steamed sticky rice mixed with salmon and Nozawana leaves
生姜おこわ	Steamed sticky rice mixed with ginger
高菜おこわ	Steamed sticky rice mixed with mustard leaf
ほたておこわ	Steamed sticky rice mixed with scallop
おはぎ	
おはぎ(あんこ)	Ohagi sweet rice ball (red bean paste)
おはぎ(きなこ)	Ohagi sweet rice ball (roasted soybean flour)
おはぎ(ごま)	Ohagi sweet rice ball (sesame)
おはぎ(くるみ)	Ohagi sweet rice ball (walnut)
おはぎ(黒蜜きなこ)	Ohagi sweet rice ball (brown sugar syrup and roasted soybean flour)
おはぎ(ずんだ)	Ohagi sweet rice ball (green soybean)
大福	Mochi with sweet filling
わらび餅	Warabi mochi
五平餅	Mochi with sweet-salty sauce
柏餅	Mochi with sweet red bean filling wrapped in oak leaf

Sushi

寿司



寿司

握り寿司(赤貝)	Nigiri sushi (ark shell)
握り寿司(あじ)	Nigiri sushi (horse mackerel)
握り寿司(穴子)	Nigiri sushi (conger eel)
握り寿司(甘エビ)	Nigiri sushi (sweet shrimp)
握り寿司(うなぎ)	Nigiri sushi (eel)
握り寿司(うに)	Nigiri sushi (sea urchin)
握り寿司(海老)	Nigiri sushi (shrimp)
握り寿司(海老とアボカドマヨ)	Nigiri sushi (shrimp and avocado with mayonnaise)
握り寿司(えんがわ)	Nigiri sushi (flatfish fin)
握り寿司(大トロ)	Nigiri sushi (fatty tuna)
握り寿司(数の子)	Nigiri sushi (herring roe)
握り寿司(カニ)	Nigiri sushi (crab)
握り寿司(かんぱち)	Nigiri sushi (amberjack)
握り寿司(昆布×平目)	Nigiri sushi (flounder marinated with kelp)

握り寿司(サーモン)	Nigiri sushi (salmon)
握り寿司(サーモンとアボカドマヨ)	Nigiri sushi (salmon and avocado with mayonnaise)
握り寿司(さより)	Nigiri sushi (halfbeak)
握り寿司(さんま)	Nigiri sushi (Pacific saury)
握り寿司(白えび)	Nigiri sushi (white shrimp)
握り寿司(鯛)	Nigiri sushi (sea bream)
握り寿司(たこ)	Nigiri sushi (octopus)
握り寿司(玉子)	Nigiri sushi (egg)
握り寿司(中トロ)	Nigiri sushi (medium fatty tuna)
握り寿司(つぶ貝)	Nigiri sushi (whelk)
握り寿司(天然車海老)	Nigiri sushi (wild tiger prawn)
握り寿司(生サーモン)	Nigiri sushi (fresh salmon)
握り寿司(のどぐろ)	Nigiri sushi (rosy seabass)
握り寿司(ハチメ)	Nigiri sushi (Japanese red seaperch)
握り寿司(平目)	Nigiri sushi (flounder)

握り寿司(銀鮭)	Nigiri sushi (coho salmon)
握り寿司(ぶり)	Nigiri sushi (yellowtail)
握り寿司(ほたて)	Nigiri sushi (scallop)
握り寿司(本マグロ)	Nigiri sushi (bluefin tuna)
握り寿司(まぐろ)	Nigiri sushi (tuna)
握り寿司(蒸しえび)	Nigiri sushi (steamed shrimp)
握り寿司(ヤリイカ)	Nigiri sushi (squid)
握り寿司(ローストビーフ)	Nigiri sushi (roast beef)
まぐろたたき軍艦巻き	Chopped tuna gunkan sushi
いくら軍艦巻き	Salmon roe gunkan sushi
イタヤ貝軍艦巻き	Bay scallop gunkan sushi
ツナサラダ軍艦巻き	Tuna salad gunkan sushi
しらす軍艦巻き	Whitebait gunkan sushi
サーモン軍艦巻き	Salmon gunkan sushi
ずわいがかに軍艦巻き	Snow crab gunkan sushi
手まり寿司	Temari ball-shaped sushi
握り寿司(盛り合わせ)	Assorted nigiri sushi

ちらし・丼

ちらし寿司	Chirashi scattered sushi
五目ちらし寿司	Chirashi scattered sushi with multi-ingredient
海鮮ちらし寿司	Seafood chirashi scattered sushi
贅沢ちらし寿司	Luxury seafood chirashi scattered sushi
海鮮バラちらし寿司	Seafood chirashi mixed sushi
海鮮丼	Seafood bowl
ネバネバ丼	Tuna, natto, seaweed, and okra bowl
鮭といくらの親子丼	Salmon and salmon roe bowl
イカ納豆丼	Squid and natto bowl
ネギトロ温玉納豆丼	Chopped tuna with egg and natto bowl
サーモンアボカド丼	Salmon avocado bowl
サラダ鉄火丼	Salad bowl with tuna sashimi

恵方巻

恵方巻き	Ehomaki rolled sushi
海鮮恵方巻き	Ehomaki seafood rolled sushi
海老カツ恵方巻き	Ehomaki rolled sushi with fried shrimp
七福恵方巻き(7種類の具材)	7-ingredient ehomaki rolled sushi

巻寿司

太巻き	Thick rolled sushi
中巻き	Medium rolled sushi
細巻き	Thin rolled sushi
穴子巻き	Conger eel roll
アボカド巻き	Avocado sushi
イカ納豆巻き	Squid and natto roll
梅巻き	Ume roll
海鮮太巻き	Seafood thick roll
かつば巻き	Cucumber roll
かんぴょう巻き	Dried gourd roll
キムチ納豆巻き	Kimchi natto roll
牛ブルコギ巻き	Beef bulgogi roll
サーモン巻き	Salmon roll
サーモンサラダ巻き	Salmon salad roll
サーモンマヨ巻き	Salmon mayonnaise roll
サラダ巻き	Salad roll
玉子巻き	Egg roll
玉子マヨ巻き	Egg mayonnaise roll
ツナサラダ巻き	Tuna salad roll
ツナマヨ巻き	Tuna mayonnaise roll
鉄火巻き	Tuna roll
納豆巻き	Natto roll
ネギトロ	Chopped tuna roll
ネギトロとアボカドロール	Chopped tuna and avocado roll

ホッキ貝サラダ巻き	Surf clam salad roll
まぐろたたき巻き	Chopped tuna roll
ローストビーフ巻き	Roast beef roll

押し寿司

棒寿司	Pressed sushi
笹寿司	Bamboo leaf-wrapped sushi
さば寿司	Mackerel sushi
バッテラ	Pressed sushi marinated with kelp

いなり寿司

いなり寿司	Inari stuffed tofu pockets
そばいなり寿司	Inari stuffed tofu pockets with soba

米

舍利	Sushi rice
----	------------

セット

(うどん/そば/そうめん) & 海鮮丼セット	(Udon/Somen/Soba) noodle and seafood bowl combo meal
(うどん/そば/そうめん) & 寿司セット	(Udon/Somen/Soba) noodle and sushi combo meal
(うどん/そば/そうめん) & 鉄火丼セット	(Udon/Somen/Soba) noodle and tuna sashimi bowl combo meal
(うどん/そば/そうめん) & 太巻き寿司セット	(Udon/Somen/Soba) noodle and thick rolled sushi combo meal
(うどん/そば/そうめん) & ちらし寿司セット	(Udon/Somen/Soba) noodle and chirashi scattered sushi combo
いなり寿司 & 太巻き寿司セット	Inari stuffed tofu pockets and thick rolled sushi
助六寿司	Sushi roll and inari stuffed tofu pockets combo

Japanese local specialty

郷土料理



北海道

豚丼	BUTADON	Pork rice bowl
鮭のチャンチャン焼き	SAKE NO CHANCHANYAKI	Steam-fried salmon and vegetables flavored with miso paste
いももち	IMOMOCHI	Potato cake
いかめし	IKAMESHI	Glutinous rice-filled squid
ザンギ	ZANGI	Pre-marinated Hokkaido-style fried chicken
べこ餅	BEKOMOCHI	Leaf-shaped mochi
松前漬	MATSUMAEZUKE	Marinated dried squid, kelp and herring roe
ジンギスカン	JINGISUKAN	Grilled mutton and vegetables

青森県

イカメンチ	IKAMENCHI	Deep-fried minced squid tentacles and vegetables
-------	-----------	--

岩手県

煮しめ	NISHIME	Simmered vegetables and grilled tofu
-----	---------	--------------------------------------

宮城県

はらこめし	HARAKOMESHI	Salmon and salmon roe with rice
-------	-------------	---------------------------------

ずんだ餅	ZUNDAMOCHI	Mochi with sweetened mashed green soybean paste
笹かまぼこの磯部揚げ	SASAKAMABOKO NO ISOBEAGE	Deep-fried bamboo leaf-shaped fish cake with dried seaweed
油麩丼	ABURAFUDON	Deep-fried fu (wheat gluten) rice bowl topped with eggs
いちじくの甘露煮	ICHIJIKU NO KANRONI	Candied figs
しそ巻き	SHISOMAKI	Miso paste rolled in shiso leaves
ほっきめし	HOKKIMESHI	Surf clam rice

秋田県

いぶりがっこ	IBURIGAKKO	Smoked pickled radish
--------	------------	-----------------------

卵寒天	TAMAGOKANTEN	Egg agar jelly
-----	--------------	----------------

山形県

だし	DASHI	Chopped and flavored summer vegetables and herbs
----	-------	--

芋煮	IMONI	Taro and meat stew
----	-------	--------------------

玉こんにゃく	TAMAKONNYAKU	Ball-shaped konjac
--------	--------------	--------------------

福島県

鯉の甘露煮	KOI NO KANRONI	Carp simmered in syrup
-------	----------------	------------------------

茨城県

かぼちゃのいとこ煮	KABOCHA NO ITOKONI	Simmered pumpkin and red beans
-----------	--------------------	--------------------------------

栃木県

耳うどん	MIMIUDON	Ear-shaped udon noodles
------	----------	-------------------------

ぼた餅	BOTAMOCHI	Glutinous mochi with sweet red bean filling
-----	-----------	---

草餅	KUSAMOCHI	Mugwort mochi (with sweet red bean filling)r
----	-----------	--

白あえ	SHIRAAE	Mashed tofu salad
-----	---------	-------------------

群馬県

すいとん	SUITON	Flour dumpling and vegetable soup
------	--------	-----------------------------------

ひもかわ	HIMOKAWA	Himokawa thin and wide udon noodles
------	----------	-------------------------------------

水沢うどん	MIZUSAWAUDON	Mizusawa chewy udon noodles
-------	--------------	-----------------------------

鶏めし	TORIMESHI	Sliced chicken with rice
-----	-----------	--------------------------

こんにゃく味噌おでん	KONNYAKU MISO ODEN	Konjac skewer stewed in miso sauce
------------	--------------------	------------------------------------

埼玉県

冷や汁	HIYAJIRU	Cold miso soup with vegetable and ground toasted sesame seeds (poured over udon noodles or rice)
-----	----------	--

東松山やきとり	HIGASHIMATSUYAMA YAKITORI	Higashimatsuyama-style yakitori pork skewer
---------	---------------------------	---

八ツ頭の茎の炒め煮	YATSUGASHIRA NO KUKI NO ITAMENI	Simmered taro stems
-----------	---------------------------------	---------------------

千葉県

瓜の鉄砲漬	URI NO TEPPOZUKE	Pickling gourd stuffed with green chili peppers and shiso leaves
-------	------------------	--

ゆで落花生	YUDE RAKKASEI	Boiled peanuts
-------	---------------	----------------

落花生みそ	RAKKASEIMISO	Stir-fried peanuts cooked with miso
-------	--------------	-------------------------------------

東京都

深川飯	FUKAGAWAMESHI	Simmered clams with rice
-----	---------------	--------------------------

桜もち	SAKURAMOCHI	Pink-colored mochi with sweet red bean filling
-----	-------------	--

いもようかん	IMO YOKAN	Sweet potato yokan
--------	-----------	--------------------

ねぎま鍋	NEGIMANABE	Tuna and green onion hot pot
------	------------	------------------------------

ちゃんこ鍋	CHANKONABE	Meat, fish, and vegetable hot pot (commonly eaten by sumo wrestlers)
-------	------------	--

神奈川県

けんちん汁	KENCHINJIRU	Root vegetable soup
-------	-------------	---------------------

よこすか海軍カレー	YOKOSUKA KAIGUN KARE	Yokosuka Navy Curry
-----------	----------------------	---------------------

割り干し大根のはりはり漬け	WARIBOSHIDAIKON NO HARIHARIZUKE	Pickled dried radish
---------------	---------------------------------	----------------------

サンマーマン	SAMMAMEN	Sanma-men (vegetable ramen)
--------	----------	-----------------------------

山梨県

ほうとう	HOTO	Flat udon and vegetables in miso soup
------	------	---------------------------------------

鳥もつ煮	TORIMOTSUNI	Simmered chicken offal
------	-------------	------------------------

吉田うどん	YOSHIDAUDON	Yoshida Udon (miso and soy sauce-based chewy udon noodles)
-------	-------------	--

新潟県

のっぺ	NOPPE	Simmered vegetables in lightly seasoned soup
-----	-------	--

いごねり	IGONERI	Igogusa seaweed jelly
------	---------	-----------------------

しょうゆおこわ	SHOYUOKOWA	Steamed sticky rice seasoned with soy sauce
---------	------------	---

笹団子	SASADANGO	Rice cake with sweet red bean filling wrapped in bamboo leaves
-----	-----------	--

車麩の煮物	KURUMAFU NO NIMONO	Simmered wheel-shaped fu (wheat gluten) and vegetables
-------	--------------------	--

タレかつ丼	TAREKATSUDON	Sweetened soy sauce-flavored fried pork cutlet rice bowl
-------	--------------	--

長野県

五平餅	GOHEIMOCHI	Grilled skewered mochi with sweetened miso sauce
-----	------------	--

野沢菜漬	NOZAWANAZUKE	Pickled nozawana leaf vegetable
------	--------------	---------------------------------

いなごの佃煮	INAGO NO TSUKUDANI	Simmered locusts
--------	--------------------	------------------

静岡県

黒はんぺんフライ	KUROHAMPEN FURAI	Deep-fried black hanpen fish cake
----------	------------------	-----------------------------------

山葵漬	WASABIZUKE	Pickled wasabi
-----	------------	----------------

静岡おでん	SHIZUOKAODEN	Shizuoka-style oden
-------	--------------	---------------------

安倍川もち	ABEKAWAMOCHI	Mochi coated with kinako soybean powder and sugar
-------	--------------	---

サクラエビのかき揚げ	SAKURAEBI NO KAKIAGE	Mixed tempura with sakura shrimp
------------	----------------------	----------------------------------

岐阜県

朴葉ずし	HOBAZUSHI	Multiple-ingredient sushi wrapped in hoba leaves
------	-----------	--

鶏ちゃん	KEICHAN	Chicken stir fry with miso sauce
------	---------	----------------------------------

朴葉味噌	HOBAMISO	Miso on a hoba leaf
------	----------	---------------------

栗きんとん	KURIKINTON	Chestnut-shaped sweetened mashed chestnuts
-------	------------	--

水まんじゅう	MIZUMANJU	Clear jelly with sweet red bean filling
--------	-----------	---

愛知県

ふろふき大根	FUROFUKIDAIKON	Daikon radish with miso sauce
--------	----------------	-------------------------------

きしめん	KISHIMEN	Kishimen flat udon noodles
------	----------	----------------------------

鬼まんじゅう	ONIMANJU	Steamed bun with sweet potato cubes
--------	----------	-------------------------------------

とうがん汁	TOGANJIRU	Winter melon soup
-------	-----------	-------------------

味噌おでん	MISO ODEN	Miso oden
-------	-----------	-----------

味噌煮込みうどん	MISONIKOMIUDON	Udon noodles boiled in miso-flavored broth
----------	----------------	--

味噌田楽	MISODENGAKU	Tofu(konjac/taro) skewers with sweetened miso sauce
------	-------------	---

三重県

てごね寿司	TEGONEZUSHI	Marinated lean fish with vinegared rice
-------	-------------	---

伊勢うどん	ISEUDON	Ise-style thick and soft udon noodles in rich sauce
-------	---------	---

豆腐でんがく	TOFU DENGAKU	Tofu skewer with sweetened miso sauce
--------	--------------	---------------------------------------

富山県

ほたるいかの酢味噌和え	HOTARUIKA NO SUMISOAE	Firefly squid with vinegar and miso sauce
-------------	-----------------------	---

ぶり大根	BURIDAIKON	Simmered yellowtail and daikon radish
------	------------	---------------------------------------

とろろ昆布のおにぎり	TOROROKOMBU NO ONIGIRI	Thinly-shaved vinegared kelp onigiri
------------	------------------------	--------------------------------------

白えびかき揚げ	SHIROEBIKAKIAGE	Mixed tempura with Japanese glass shrimp
---------	-----------------	--

昆布巻き	KOBUMAKI	Simmered kelp roll
------	----------	--------------------

昆布ㄆ	KOBUJIME	Meet or fish sandwiched in between sheets of kelp
-----	----------	---

べっこう／えべす	BEKKO/EBESU	Soy sauce-based egg agar jelly
----------	-------------	--------------------------------

石川県

じぶ煮	JIBUNI	Duck meat and vegetable stew
-----	--------	------------------------------

いしる鍋	ISHIRUNABE	Ishiru fish soup
------	------------	------------------

福井県

へしこ	HESHIKO	Mackerel fermented in bran and brine
-----	---------	--------------------------------------

さばぬた	SABANUTA	Vinegared mackerel and green onion with miso sauce
------	----------	--

里芋のころ煮	SATOIMO NO KORONI	Simmered taro
--------	-------------------	---------------

おろしそば	OROSHISOBA	Soba noodles with grated daikon radish
-------	------------	--

柏もち	KASHIWAMOCHI	Mochi with sweet red bean filling wrapped in oak leaf
-----	--------------	---

滋賀県

鯖そうめん	SABA SOMEN	Somen noodles with grilled mackerel
-------	------------	-------------------------------------

鯖の棒ずし	SABA NO BOZUSHI	Mackerel pressed sushi
-------	-----------------	------------------------

近江牛の味噌漬け	OMIGYU NO MISOZUKE	Miso-marinated Omi beef
----------	--------------------	-------------------------

京都府

ばらずし	BARAZUSHI	Minced mackerel scattered sushi
------	-----------	---------------------------------

宇治金時	UIKINTOKI	Matcha shaved ice with chunky sweet red bean paste
------	-----------	--

千枚漬け	SEMMAIZUKE	Thinly-sliced pickled turnip
------	------------	------------------------------

しば漬け	SHIBAZUKE	Eggplant and cucumber pickled with shiso leaves
------	-----------	---

壬生菜のからし和え	MIBUNA NO KARASHIAE	Mibuna leaves mustard salad
-----------	---------------------	-----------------------------

はもの焼き物	HAMO NO YAKIMONO	Grilled pike conger eel
--------	------------------	-------------------------

加茂なすの田楽	KAMONASU NO DENGAKU	Kamo-nasu eggplant with sweetened miso paste
---------	---------------------	--

大阪府

泉水水なすの浅漬	SENSHUMIZUNASU NO ASAZUKE	Pickled senshu-mizunasu eggplant
----------	---------------------------	----------------------------------

鯨のハリハリ鍋	KUJIRA NO HARIHARINABE	Whale meat and mizuna vegetable hot pot
---------	------------------------	---

バッテラ	BATTERA	Mackerel box-pressed sushi
------	---------	----------------------------

恵方巻	EHOMAKI	Ehomaki rolled sushi
-----	---------	----------------------

串カツ	KUSHIKATSU	Deep-fried skewer
-----	------------	-------------------

紅しょうが天	BENISHOGATEN	Red pickled ginger tempura
--------	--------------	----------------------------

どて焼き	DOTEYAKI	Beef tendon stew
------	----------	------------------

兵庫県

イカナゴのくぎ煮	IKANAGO NO KUGINI	Simmered sand lance
----------	-------------------	---------------------

明石焼	AKASHIYAKI	Ball-shaped omelet with octopus
-----	------------	---------------------------------

姫路おでん	HIMEJIODEN	Himeji-style oden with ginger soy sauce
-------	------------	---

播州手延べそうめん	BANSHU TENOBE SOMEN	Banshu-style hand-pulled somen noodles
-----------	---------------------	--

神戸ビーフステーキ	KOBE BEEF STEAK	Kobe beef steak
-----------	-----------------	-----------------

粕汁	KASUJIRU	Sake lees soup
----	----------	----------------

たこめし	TAKOMESHI	Octopus rice
------	-----------	--------------

奈良県

柿の葉寿司	KAKINOHA ZUSHI	Sushi wrapped in persimmon leaf
-------	----------------	---------------------------------

にゅうめん	NYUMEN	Nyumen (warm somen noodles)
-------	--------	-----------------------------

葛餅	KUZUMOCHI	Mochi made from kuzu powder
----	-----------	-----------------------------

和歌山県

ごま豆腐	GOMA TOFU	Sesame tofu
------	-----------	-------------

梅干し	UMEBOSHI	Umeboshi pickled plum
-----	----------	-----------------------

鳥取県

らっきょう漬	RAKKYOZUKE	Pickled scallions
--------	------------	-------------------

島根県

出雲そば	IZUMOSOBA	Izumo-style strong buckwheat flavored soba noodles
------	-----------	--

しじみ汁	SHIJIMIJIRU	Brackish water clam soup
------	-------------	--------------------------

岡山県

ママカリの酢漬	MAMAKARI NO SUZUKE	Vinegared scaled sardine
---------	--------------------	--------------------------

ホルモンうどん	HORUMON UDON	Stir-fried udon with beef innards
---------	--------------	-----------------------------------

広島県

かきの土手鍋	KAKI NO DOTENABE	Oyster and miso hot pot
--------	------------------	-------------------------

わけぎのぬた	WAKEGI NO NUTA	Wakegi leek with vinegared miso sauce
--------	----------------	---------------------------------------

広島菜漬のおにぎり	HIROSHIMANAZUKE NO ONIGIRI	Onigiri wrapped in pickled Hiroshimana cabbage
-----------	----------------------------	--

鯛めし	TAIMESHI	Sea bream cooked with rice
-----	----------	----------------------------

かき飯	KAKIMESHI	Oysters with rice
-----	-----------	-------------------

あなご飯	ANAGOMESHI	Conger eel with rice
------	------------	----------------------

山口県

わかめむすび	WAKAMEMUSUBI	Wakame seaweed onigiri
--------	--------------	------------------------

チキンチキンごぼう	CHIKIN CHIKIN GOBO	Simmered chicken and burdock root
-----------	--------------------	-----------------------------------

瓦そば	KAWARASOBA	Soba noodles with shredded beef and lemon slice cooked on a heated tile
-----	------------	---

徳島県

半田そうめん	HANDA SOMEN	Handa-style thick and firm somen noodles
--------	-------------	--

祖谷そば	IYASOBA	Iya-style thick soba noodles
------	---------	------------------------------

伊勢エビの味噌汁	ISEBI NO MISOSHIRU	Ise-ebi lobster miso soup
----------	--------------------	---------------------------

ゆべし	YUBESHI	Yuzu citrus simmered down in sugar and soy sauce
-----	---------	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

香川県

しょうゆ豆	SHOYUMAME	Soy sauce-soaked fava beans
-------	-----------	-----------------------------

たくあんきんぴら	TAKUANKIMPIRA	Stir-fried pickled daikon radish
----------	---------------	----------------------------------

アジの三杯	AJI NO SAMBAI	Horse mackerel in sanbaizu vinegared dressing
-------	---------------	---

いりこ飯	IRIKOMESHI	Dried sardines cooked with rice
------	------------	---------------------------------

愛媛県

今治焼き鳥	IMABARI YAKITORI	Imabari-style pressed yakitori
-------	------------------	--------------------------------

じゃこ天	JAKOTEN	Fried fish cake
------	---------	-----------------

タルト	TARUTO	Rolled sponge cake with sweet red bean paste
-----	--------	--

高知県

かつおのたたき	KATSUO NO TATAKI	Seared bonito
---------	------------------	---------------

いもの茎の炒め煮	IMO NO KUKI NO ITAMENI	Stir-fried sweet potato stems
----------	------------------------	-------------------------------

福岡県

がめ煮	GAMENI	Simmered chicken thigh meat and vegetables
-----	--------	--

若鶏の水炊き	WAKADORI NO MIZUTAKI	Mizutaki chicken hot pot
--------	----------------------	--------------------------

かしわめし	KASHIWAMESHI	Kashiwa chicken mixed rice
-------	--------------	----------------------------

博多の胡麻鯖	HAKATA NO GOMASABA	Mackerel sashimi with sesame dressing
--------	--------------------	---------------------------------------

鶏肉のすき焼き	TORINIKU NO SUKIYAKI	Chicken sukiyaki
---------	----------------------	------------------

ゆずごしょう	YUZUGOSHO	Yuzu seasoning paste
--------	-----------	----------------------

柳川なべ	YANAGAWANABE	Dojo loach and egg hot pot
------	--------------	----------------------------

佐賀県

いかのかけ和え	IKA NO KAKEAE	Vinegared squid and vegetables
---------	---------------	--------------------------------

長崎県

皿うどん	SARAUDON	Deep-fried noodles with meat and vegetables in starchy sauce
------	----------	--

ちゃんぽん	CHAMPON	Champon noodle soup
-------	---------	---------------------

長崎天ぷら	NAGASAKITEMPURA	Nagasaki-style fritters
-------	-----------------	-------------------------

ピーナッツ豆腐	PINATTSU TOFU	Peanut tofu
---------	---------------	-------------

レモンステーキ	REMON SUTTEKI	Thin steak with lemon sauce
---------	---------------	-----------------------------

熊本県

からし蓮根	KARASHIRENKON	Lotus root with miso and karashi mustard paste
-------	---------------	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

豆腐味噌漬	TOFU MISOZUKE	Miso-marinated tofu
-------	---------------	---------------------

馬刺し	BASASHI	Horse meat sashimi
-----	---------	--------------------

大分県

ごまだし	GOMADASHI	Minced fish and sesame seasoning
------	-----------	----------------------------------

とり天	TORITEN	Chicken tempura
-----	---------	-----------------

宮崎県

チキン南蛮	CHIKINNAMBAN	Fried chicken with tartar sauce
-------	--------------	---------------------------------

めひかりの唐揚げ	MEHIKARI NO KARAAGE	Fried greeneyes
----------	---------------------	-----------------

冷や汁	HIYAJIRU	Cold miso soup with flaked fish meat and ground toasted sesame seeds (poured over rice)
-----	----------	---

日向黒皮かぼちゃの煮物	HYUGAKUROKAWA KABOCHA NO NIMONO	Simmered black pumpkin
-------------	---------------------------------	------------------------

鹿児島県

さつま汁	SATSUMAJIRU	Chicken and vegetable miso soup
------	-------------	---------------------------------

白熊	SHIROKUMA	Shirokuma shaved ice with condensed milk and fruits
----	-----------	---

かるかん	KARUKAN	Karukan steamed cake with sweet red bean filling
------	---------	--

鶏刺し	TORISASHI	Chicken sashimi
-----	-----------	-----------------

沖縄県

ラフテー	RAFUTE	Braised pork belly
------	--------	--------------------

サーターアンダギー	SATA ANDAGI	Okinawan donuts
-----------	-------------	-----------------

ジューシー (クファ/ヤファラ)	JUSHI (KUFA/YAFARA)	Pork mixed rice (cooked rice/porridge)
------------------	---------------------	--

ソーミンタチャー	SOMIN TASHA	Okinawan stir-fried somen noodles
----------	-------------	-----------------------------------

ソーキ汁	SOKIJIRU	Pork spare rib soup
------	----------	---------------------

ターンムディンガク	TAMMUDHINGAKU	Mashed taimo potatoes
-----------	---------------	-----------------------

ゴーヤーチャンプルー	GOYA CHAMPURU	Goya chanpuru (stir-fried bitter melon)
------------	---------------	---

人参シリシリ	NINJIN SHIRISHIRI	Pan-fried soy sauce-flavored shredded carrots with eggs
--------	-------------------	---

ジーマーミ豆腐	JIMAMI TOFU	Jimami peanut tofu
---------	-------------	--------------------

沖縄そば	OKINAWA SOBA	Okinawan noodles
------	--------------	------------------

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

その他 お惣菜メニューに使う用語集

〇〇入り	with 〇〇
〇〇香る	Savory aroma of 〇〇
〇〇貫	〇〇 pieces
〇〇サラダ	〇〇 salad
〇〇産	(地名)-grown (食材)
〇〇仕立て	〇〇-style
〇〇種	〇〇 types
〇〇種具材の	〇〇-ingredient
〇〇種盛り	Assorted 〇〇 pieces
〇〇添え	with 〇〇
〇〇ソース	〇〇 sauce
〇〇の中巻き寿司	〇〇 medium roll
〇〇の太巻き寿司	〇〇 thick roll
〇〇の細巻き寿司	〇〇 roll
〇〇品目の	〇〇-ingredient
〇〇水揚げ	〇〇 catch
秋の味覚	Fall flavor

厚切り	Thick-sliced
アップルマンゴーソース	Apple mango sauce
脂ののった	Fatty
炙り	Broil
荒潮育ち	Grown in an environment with fast tidal current
あら焼	Grilled fish scraps
あんかけ	Starchy sauce
活〆	Ikejime method
磯辺	With dried seaweed
1日の1/2の野菜が摂れる	Contains 1/2 of recommended daily intake of vegetables.
1日分の野菜が摂れる	Contains a day's worth of vegetables
彩り	Color coordination
旨さ広がる	Flavorsome
旨味	Savory taste
梅しそ	Pickled ume with shiso
お祝い	Celebration
黄金焼き	Golden-fried

大海老	Large shrimp
大きな	Big/Large
大葉	Shiso leaf
オーロラソース	Aurora sauce
おつまみ	Snacks
お手軽	Easy
お手頃	Affordable
オマールソース	Lobster sauce
温玉	Soft-boiled egg
海鮮	Seafood
(海藻)ひじき	Hijiki seaweed
(海藻)わかめ	Wakame seaweed
(海藻)こんぶ	Kelp
(海藻)もずく	Mozuku seaweed
(海藻)あおさ	Sea lettuce
(海藻)うみぶどう	Sea grapes
(海藻)めかぶ	Mekabu seaweed
香り揚げ	Deep-fried seasoned 〇〇
かま焼	Grilled collar
岩塩	Rock salt
監修	Supervised by 〇〇
完熟	Ripe
季節の	Seasonal
ぎっしり	Packed
魚介だし香る	Savory aroma of fish stock
煌めく	Sparkle
近海	Shore
クリーミー	Creamy
黒毛和牛	Kuroge Wagyu beef
黒胡椒	Black pepper

黒酢和え	With black vinegar
黒酢香る	Savory aroma of black vinegar
限定	Limited
香ばし	Savory
小エビ	Small shrimp
コク	Rich flavor
国産	Domestic
こぼれ	Overflow
ゴロゴロ	Chunky
コロコロ揚げ	Diced & fried
ごろっと	Chunky
こんがり	Golden brown
さくさく	Crispy
サクラエビ	Sakura shrimp
ささがき	Shavings
三昧	Indulgence
ジェノベーゼ風	Genovese-style
直火	Open fire
シャキシャキ	Crunchy
ジューシー	Juicy
旬	In season
上	Premium
生姜	Ginger
醤油香る	Savory aroma of soy sauce
地養卵	Jiyoran egg (from locally raised chickens fed on natural fodder)
スタミナ	Stamina
スティック	Stick
スパニッシュ風	Spanish
スペアリブ	Spare ribs
炭で炙った	Charcoal-roasted

アレルギーや宗教上の戒律にかかわる おもな食材のイラスト集

農林水産省「飲食事業者のためのインバウンド対応ガイドブック(平成30年版)」には、外国人のお客さまのために、アレルギーや宗教上の戒律にかかわるおもな食材のイラストが掲載されています。メニュー名の英語表記とともに、使用品目の表示やコミュニケーションツールとして、参考にご活用下さい。

アレルギーの有無を聞く

食べられないものはありますか？

Is there anything you cannot eat?
有不能吃的東西嗎？/有不能吃的东西吗？

드시지 못하는 것이 있습니까?
มีอะไรที่คุณทานไม่ได้ไหม (กริบ / ก๊ะ) ?

肉類/meat



牛肉
beef



豚肉
pork

家禽類/poultry

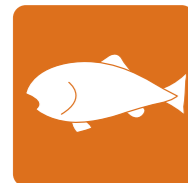


鶏肉
chicken



鴨肉
duck

魚介類/sea food



魚
fish



鮭
salmon



鯖
mackerel

魚アレルギーの原因は、魚の筋肉に含まれる「パルブアルブミン」というタンパク質ですが、これはほとんどの種類に含まれています。さらに、魚のコラーゲンもアレルギーの原因となります。ですから、鯖や鮭が食べられない人は、他の魚でもアレルギー症状を起こすことが考えられます。注意しましょう。また、海老や蟹は症例数が多い素材です。



貝
shellfish



イカ
squid



海老
shrimp



蟹
crab



イクラ
salmon roe



鮑
abalone

ナッツ類/nuts



カシューナッツ
cashew nut



胡桃
walnut



落花生
peanut

蕎麦/buckwheat



蕎麦
buckwheat

蕎麦や落花生はアレルギー症状が重篤であり、生命に関わるため、とくに注意が必要です。ナッツ類そのものだけでなく、ピーナッツバターやチョコレート、アイスクリームなどナッツ類が混ざっている食品、蕎麦粉を使った食品にも気をつけましょう。蕎麦は胡椒などの調味料に含まれる場合もあります。

野菜類/vegetable



山芋
yam



松茸
matsutake



根菜類
root vegetables



キノコ類
mushrooms

果物/fruit



オレンジ
orange



キウイ
kiwi fruit



林檎
apple



バナナ
banana



桃
peach

果物アレルギーは、最近増加傾向にあります。

注意

特定の食品を摂取したときに、皮膚や消化器、呼吸器などに異常が起こるのが食物アレルギーです。おもな症状としては、かゆみやじんましん、腹痛、吐き気、下痢、咳やぜん鳴(ゼーゼー)、呼吸困難、くしゃみ、目のかゆみなどが挙げられます。とくに、アナフィラキシーと呼ばれる急性重度なアレルギー反応が出た場合は、生死にかかわることもあります。

※アレルギー反応時には救急対応が必要です。119番緊急搬送、病院紹介を速やかに!

その他/other



卵
egg



乳製品
dairy product



小麦
wheat



大豆
soybean



胡麻
sesame seed



ゼラチン
gelatin



蜂蜜
honey

大豆は、味噌、醤油、納豆、豆腐はもちろん、きな粉や黒豆、枝豆なども含まれますので気をつけましょう。

Religion

宗教上で 食べられないモノ

イスラム教徒は、豚や動物性の食材全般、アルコールが禁忌。インドやネパールに多いヒンドゥー教徒は、牛、豚、魚、卵、生もの、ニンニク、ニラ、ラッキョウ、玉ネギ、アサツキなどを避ける傾向にあります。ユダヤ教徒は、豚、甲殻類、貝類、タコ、イカ、鰻、穴子、ナマズなど、コーシャ(食べ物に関する規定)の認定を受けていない食材は食べないのが一般的です。



牛肉
beef



豚肉
pork



羊肉
mutton



馬肉
horse meat



猪肉
wild boar meat



鹿肉
venison



鶏肉
chicken



鴨肉
duck



酒類
alcohol



魚
fish



海老
shrimp



蟹
crab



貝
shellfish



タコ
octopus



イカ
squid



鰻、穴子、
ナマズ
eel, conger eel, catfish



卵
egg



生もの
raw food



五葷*/five pungent roots
ニンニク、ニラ、ネギ(アサツキ)、玉ネギ、ラッキョウ
garlic, chive, green onion, onion, leek

※五葷(ごくん)とは?
ネギ科ネギ属などの野菜で、何を「五葷」と定めるかは時代や地域によって違いがある。一部の仏教徒や、一部のベジタリアンが避ける食材。

Food additive 添加物

種類	Antioxidant	目的と効果	食品添加物例	Examples of Food Additives
甘味料	Sweetener	食品に甘味を与える Provides sweetness to food	キシリトール アスパルテム	Xylitol Aspartame
着色料	Food coloring	食品を着色し、色調を調節する Provides color to food and corrects variations in color	クチナシ黄色素 食用黄色4号	Gardenia yellow Food yellow No. 4 aluminum lake
保存料	Preservative	カビや細菌などの発育を抑制し、食品の保存性をよくし、食中毒を予防する Protects food from spoilage due to mold and bacteria, and prevents food poisoning	ソルビン酸 しらこたん白抽出物	Sorbic acid Milt protein extract
増粘剤 安定剤 ゲル化剤 糊剤	Thickener Stabilizer Gelling agent Adhesive	食品に滑らかな感じや、粘り気を与え、分離を防止し、安定性を向上させる Provides food with structure, texture, and stability	ペクチン	Pectin
酸化防止剤	Antioxidant	油脂などの酸化を防ぎ保存性をよくする Prevents oxidation of oils and fats, and deterioration of food	エリソルビン酸ナトリウム ミックスビタミンE	Sodium erythorbate Mixed Vitamin E
発色剤	Color retention agent	ハム・ソーセージなどの色調・風味を改善する Enhances color and flavor of meat, such as ham and sausage	亜硝酸ナトリウム 硝酸ナトリウム	Sodium nitrite Sodium nitrate
漂白剤	Bleaching agent	食品を漂白し、白く、きれいにする Enhances whiteness and quality of food	亜硫酸ナトリウム 次亜硫酸ナトリウム	Sodium sulfite Sodium dithionite
防かび剤 (防ばい剤)	Antifungal agent Antimicrobial agent	柑橘類等のかびの発生を防止する Prevents molding of citrus fruits	オルトフェニルフェノール ジフェニル	2-Phenylphenol Biphenyl
イーストフード	Yeast food	パンのイーストの発酵をよくする Improves growth of yeast in bread	リン酸三カルシウム 炭酸アンモニウム	Calcium phosphate Ammonium carbonate
ガムベース	Gum base	チューインガムの基材に用いる Used in making chewing gum	エステルガム チクル	Ester gum Chicle
かんすい	Lye water	中華めんの食感、風味を出す Provides flavor and texture to Chinese noodles	炭酸ナトリウム ポリリン酸ナトリウム	Sodium carbonate Sodium polyphosphate
苦味料	Bittering agent	食品に苦味を付ける Provides bitterness to food	カフェイン(抽出物) ナリンジン	Caffeine (extract) Naringin
酵素	Enzyme	食品の製造、加工に使用する Used for production and processing of food	β -アミラーゼ プロテアーゼ	β -Amylase Protease
光沢剤	Glazing agent	食品の表面に光沢を与える Provides glossy coating to food	シェラック ミツロウ	Shellac Beeswax
香料	Flavoring agent	食品に香りをつけ、おいしさを増す Provides aroma and flavor to food	オレンジ香料 バニリン	Orange flavoring Vanillin
酸味料	Acidity regulator	食品に酸味を与える Provides acidity to food	クエン酸 乳酸	Citric acid Lactic acid
チューインガム 軟化剤	Softener	チューインガムを柔軟に保つ Provides softness to chewing gum	グリセリン D-ソルビトール	Glycerin Sorbitol
調味料	Flavor enhancer	食品にうま味などを与え、味をととのえる Provides umami taste to food	L-グルタミン酸ナトリウム 5'-イノシン酸二ナトリウム	Sodium L-glutamate monohydrate Disodium 5'-inosinate
豆腐用凝固剤	Tofu coagulant	豆腐を作る時に豆乳を固める Coagulates soymilk when making tofu	塩化マグネシウム グルコノデルタラクトン	Magnesium chloride Glucono delta-lactone
乳化剤	Emulsifier	水と油を均一に混ぜ合わせる Blends oil and water together	グリセリン脂肪酸エステル 植物レシチン	Glyceride Vegetable lecithin
水素イオン濃度 調整剤 (pH調整剤)	pH regulator	食品のpHを調節し品質をよくする Provides balanced pH and enhances quality of food	D,L-リンゴ酸 乳酸ナトリウム	DL-Malic acid Sodium lactate
膨張剤	Leavening agent	ケーキなどをふくらませ、ソフトにする Provides volume and softness to food, such as cake	炭酸水素ナトリウム 焼ミョウバン	Sodium bicarbonate Burnt alum
栄養強化剤	Food fortifier	栄養素を強化する Enhances nutrient value	ビタミンC 乳酸カルシウム	Vitamin C Calcium lactate
その他の 食品添加物	Other food additives	その他、食品の製造や加工に役立つ Useful for production and processing of food	水酸化ナトリウム 活性炭、プロテアーゼ	Sodium hydroxide Activated carbon, protease