

Noriko's Blog

りんご

みなさんにとって、秋といえばなんですか。

日本には四季があり、それぞれの季節に、風物詩や旬の食べ物があります。そして、日本人には、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など、いろいろな秋のイメージがあります。私が一番幸せを感じる時は、おいしいものを食べておいしいなあと感じるときです。だから私にとって「食欲の秋」が大事です。

さて、秋においしい食べ物、秋の旬の食材、たくさんありますよね。日本で、秋においしい魚は「秋刀魚（さんま）」です。さんまの焼き魚は本当においしいです。他には、栗、かぼちゃ、さつまいも、きのこなどがありますね。栗ご飯、かぼちゃのスープ、ホクホクのさつまいも・・・ああ、たまりません！

そして、秋の果物といえばなんでしょう。私にとってはりんごです。私が住んでいるイギリスでは、スーパーでいろいろな種類のりんごが買えます。赤りんごだけではなく、青りんごもあります。先日、私はりんごのケーキを2回作ってみました。1回目はあまりおいしくできなくて、失敗に終わりましたが、2回目はおいしくできました。しっとりとしたりんごケーキにカスタードクリームをかけて食べました。

「1日1個のりんごで医者いらず（An apple a day keeps the doctor away）」と言われますね。私は、りんごの栄養や効能についてはよくわかりませんが、りんごをほとんど毎日食べています。私の台所にはいつもりんごがあります。

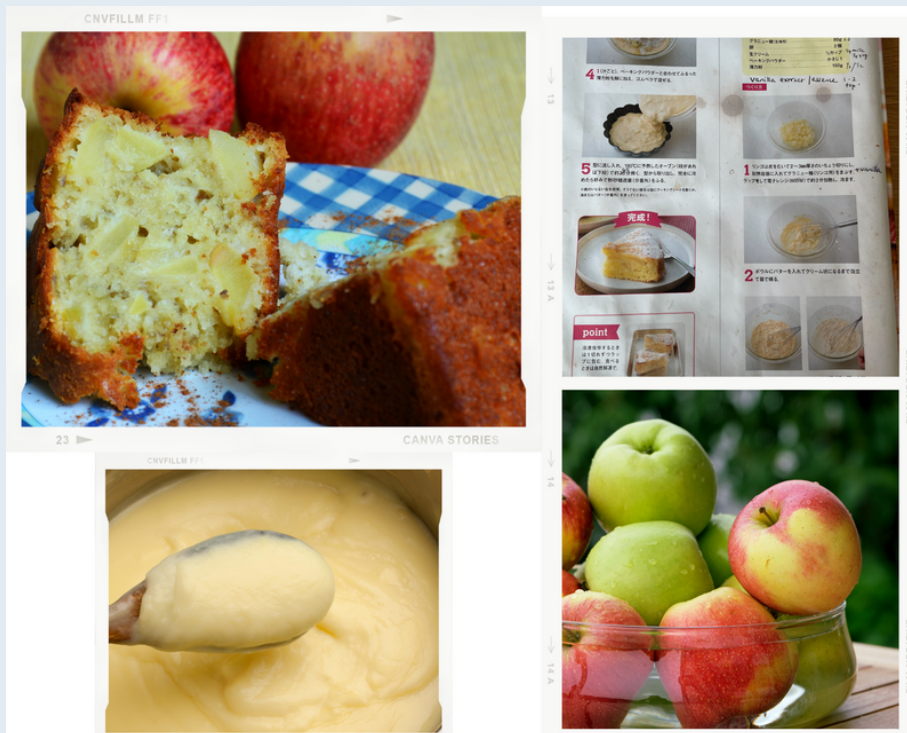
四季（しき） the four seasons
風物詩（ふうぶつし） feature of the season; something characteristic of a particular season
旬（しゅん） Seasonal food
食欲（しょくよく） appetite for food
読書（どくしょ） reading
幸せ（しあわせ） happiness
感じる（かんじる） to feel

食材（しょくざい） foodstuff; ingredient
さんま Pacific saury
焼き魚（やきざかな） grilled fish
栗（くり） chestnut
かぼちゃ pumpkin
さつまいもの sweet potato
きのこ mushroom
ほくほく soft and flaky (pie, potatoes, squash, etc.); fluffy; crumbly
たまらない irresistible; cannot get enough of

種類（しゅるい） variety; kind; type; category
先日（せんじつ） the other day; a few days ago
失敗に終わる（しっばいにおわる） to end up to fail
しっとり moist

医者（いしゃ） doctor

栄養（えいよう） nutrition
効能（こうのう） effect; benefit



Audio (MP3)



Let's Talk!

1. あなたにとって、秋といえばなんですか。
2. 秋の食べ物で、どんな食べ物が好きですか。
3. あなたはお菓子作り、ケーキ作りが上手ですか。どんなケーキを作りますか。

What does autumn mean to you?

Japan has four seasons, each with its own customs and seasonal foods. Japanese people have various images of autumn, such as autumn for appetite, sports, and reading. I feel happiest when I eat delicious food, so "autumn for appetite" is important to me.

In autumn, there are many delicious and seasonal foods. In Japan, the most delicious fish in autumn is "Sanma" (saury). Grilled Sanma is really delicious. Chestnuts, pumpkins, sweet potatoes, and mushrooms are also delicious. Chestnut rice, pumpkin soup, warm & fluffy sweet potatoes.... Oh, I can't get enough of it.

And what is the fruit of autumn? In my case, it is apples. In the UK, where I live, you can find all kinds of apples at the supermarket. Not only red apples but also green apples are available. The other day I made an apple cake twice, the first time was not so good and was a failure, but the second time was delicious. I had a moist apple cake with custard cream.

It is said, "An apple a day keeps the doctor away." I don't know well about the nutrition and benefits of apples, but I eat an apple almost every day. There are always apples in my kitchen.