

買い物・食品

2022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 タッシュェ)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 ウン タッシュェ 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)
袋がいらないときは 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。Albert Heijn(アルバートハイン。以下AHと表記。)等の店舗によってはサービスカウンターにて専用のプラスチック製コインを無料でもらうことができる。

●順番札●

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

●青果売場の秤●

スーパーによっては青果売場に秤が置いてある。必要な分量を備え付けのビニール袋に入れて秤の上に置き、品物の名前や絵・番号のボタンを押し、最後にBONと書かれたボタンを押す。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、ハンドスキャナで読み込ませるかレジへ持って行く。

●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, 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ると、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 (セルフスキャン)

AHやJumboの一部店舗で利用可能なハンドスキャナ

商品のバーコードを読み取り、最後に自動精算機にて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のバーコード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 halfve prijs	2個買うと2個目のみ半額		
3 halen2 betalen	3個で2個の値段	Actie	目玉商品		

●**食品のオランダ語名**●

野菜 Groent(en)



()は複数形

人参	worteltje(s) 小さくて軟らかい	ヴォルテルチェス	キャベツ	spitskool 先の尖った形で葉が柔らかい	スピッツコール
	wortel/peen 大きくて硬い	ヴォルテル/ペーン		wittekool 丸い形で葉が固い(煮込み用)	ウイットコール
ジャガイモ	aardappel(en)	アールドゥアペル	芽キャベツ	spruiten	スプラウテン
	vastkokend 煮くずれしない	ファストコセント	白菜	chinese kool	シネースコール
	kruimig マッシュ用	クラウマフ	ブロッコリー	broccoli	ブロッコリー
	zeer kruimig とても軟らかい	ジーアラークラウマフ	カリフラワー	bloemkool	ブルムコー
			セロリ	bleekselderij	ブレークセルデライ
			チコリ	witlof	ウイットロフ
			サラダ菜	sla	スラー
玉ねぎ	ui(en)	アウエン	レタス	ijsbergsla	アイスベルフスラ
長ねぎ	prei	プライ	ほうれん草	spinazie	スピナーツィ
青ねぎ	bosui	ボスアウ	アスパラガス	asperge(s)	アスペルジェ(ス)
大豆	sojabonen	ソヤボーネン	ピーマン	paprika	パプリカ
インゲン	sperziebonen	スペルジィボーネン	なす	aubergine	アウベルジーン
モロッコインゲン	snijbonen さや幅が広く平たい	スナイボーネン	ズッキーニ	courgette	クルジュッテ
			トマト	tomaat(tomaten)	トマート(トマーテン)
グリーンピース	doperwten	ドップエルテン	きゅうり	komkommer	コムコマー
そら豆	tuinbonen	タウンボーネン	もやし	tauge	タウヘ
サヤエンドウ	peulen(peultjes)	ペウレン	大根	rettich(daikon)	レティヒ
マッシュルーム	champignon(s)	シャンピョオン(ス)	西洋かぶ	raap	ラープ
パセリ	peterselie	ペーテルセリー	トウモロコシ	mais	マイルス
ニンニク	knoflook	クノフローク	かぼちゃ	pompoen(en)	ポムポーン(ポムポーネン)
生姜	gember	ヘンパー	赤ピーツ	rode biet(en)	ロードピーツ

※パックにgewassenと書かれてある物は、既にきれいに洗ってある。

果物 Fruit(vruchten)



()は複数形

りんご	appel (s)(en)	アップル(アップレン)	バナナ	banaan(bananen)	バナーン(バナアーネン)
みかん	mandarijn(en)	マンダライン (ーライネン)	スイカ	watermeloen(en)	ウォーターメルーン(ーメルーン)
オレンジ	sinaasappel(s)	シナーズアップル (ーアップルス)	パイナップル	anasas(sen)	アナナス(アナナッセン)
グレープフルーツ	grapefruit	グレープフルー トゥ	メロン	meloen(en)	メルーン(メルーン)
イチゴ	aardbei(en)	アードバイ(エン)	レモン	citroen(en)	シトゥルン(シトゥルネン)
ぶどう	druif(druiven)	ドラウフ(ドラウヴ ン)	キウイ	kiwi	キーウィ
ブルーベリー	blauwe bosbes(sen)	ブラウエボスベス (ベッセン)	いちじく	vijg(en)	ファイフ(ン)
サクランボ	kers(en)	ケルス(ケルセン)	プラム	pruim(en)	ブラウム(ブラウメン)
洋なし	hand peer(peren) 生食用	ペール(ペアーレン)	もも	perzik(en)	ペルツィク(ーツィーケン)
	stoofpeer 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

※ネクタリン：皮にうぶ毛がない。

※プラム=すもも、梅。

※もも：皮にうぶ毛がある。



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	マルハリーネ
スキムミルク	magere melk	マーヘレメルク	有塩バター	gezouten boter	ヘザウテンボーテル
生クリーム	slag room	スラハローム	無塩バター	ongezouten boter	オンヘザウテンボーテル
チーズ kaas カース	熟成の長い順：b rokkel, 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	アゼィン	油	olie	オリー
小麦粉	tarwe bloem	タルヴルム	イースト	gist	ヒスト
強力粉	patent bloem	パテントタルヴルム	ベーキングパウダー	bakpoeder	バックブーダル
片栗粉	aardappel zetmeel	アードアベルゼットメール	コーンスターチ	maizena/ mais zetmeel	マイゼナ/ マイ スゼットメール
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	ガンパース
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	セントヤコブスヘルブ
スズキ	zeebaars	ゼーバールス	ムール貝	mossel(en)	モッセレン
アジ	horsmakreel	ホルスマクレール	カキ	oester	ウースター
イワシ	sardine	サルディネ	イクラ	zalmkuitjes	ザルムカウチェス
マス	forel	フォルレル	キャビア	kaviaar	カビアー
カマス	snoek	スヌック	数の子	haringkuitjes	ハーリングカウチェス
ワカサギ	spiering	スピーリング	鯛	zeebrasem	
バス	pangasius	パンガシウス	いずみ鯛	tilapia	



肉 Vlees

★共通語★

挽肉	gehakt	へハクト
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(グ)
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	ベーコン ワパ イストパ ック
ソーセージ	worst/saucijs	ウォルスト/ シュニツツェル
カツレツ	schnitzel	

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

鶏肉 kipキップ

胸肉	kipfilet	キップフィレー
ささみ	haasje	
もも肉	kippendijen	キップダイエ ン
骨付きもも肉	kippenpoot	キップンポート
ドラムスティック	drumstick	ドラムスティ ック
手羽先	hele vleugel	
手羽元	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 ぎ)	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	fricandeau
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)	hamschijf

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(pen)
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

★★★★★★ 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、ピーツ(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の方が美味しい。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。

クロケット：Kroket

カリッとした食感のスタンダードなコロケ。牛肉とホワイトソースが入ったものやチーズ入り、麺入りなど種類豊富。

魚の唐揚げ：Gebakken Vis

一口サイズの白身魚のフライ。市場の屋台や鮮魚店で売られている。タルタルソースを付けて食べる。

★ 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、オープ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、アルバートハインブランドなどがある。

クロワッサンの生地がぐるぐる巻きの筒状になって、冷蔵コーナーで売られている。生地に切れ目が入って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、買ってきたラスクがそのまま全て入れられる大きさになっている。

ピーナッツバター：Pindakaas

甘くないピーナッツバター。

ハーヘル：Hagel

チョコレートフレーバーのトッピング。カラフルな色のももある。

★ 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。

トンプース：Tompoes

パイ生地の中にクリームが挟んであるミルフィーユのようなケーキ。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などで注文可。