

買い物・食品

2025年11月 ようこそオランダへ委員会

●レジ袋について●

セルフレジの場合は、レジ付近にあるレジ袋のバーコードを読み込み購入する。
対面レジの場合は、下記のような対応をして購入する。英語でも通じることが多い。

オランダ語	読み方	日本語訳
Mag ik een tasje?	マフ イク ウン タツシェ	袋をください。
Wilt u een tasje mee?	ヴィルトウ ウ ウン タツシェ メイ	袋はいりますか？ 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)

●ショッピングカート●

スーパーにより、手持ちのかごの他に、ショッピングカートが鎖につながれて入口付近に置いてある。
使用方法は、持ち手部分にある溝に50セントコインを入れ鎖から外して使用する。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借りることもできる店舗もある。
使用後は、再び鎖をカートにつなぐとコインが戻ってくる。
(スーパーによって鎖でつなぐシステムを廃止しているところもある。その場合コインは不要。)

●順番札●

肉屋、パン屋、果物屋などの個別に店舗を構えるお店では、接客を順番待ちの番号札で行う店舗がある。
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なので注意が必要。

●青果売場の秤●

店舗により、青果売場に秤が置いており、会計の前に購入者がセルフで値札をつける。
購入したい商品を秤の上に置き、商品の名前や絵・番号のボタンを押し、最後にBONと書かれたボタンを押し。自動的に値段が計算され、値札のシールが出てくるのでそのシールを袋に貼る。
セルフレジの場合はスキャナーで読み込み、対面レジの場合はそのまま持つて行く。

●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、その瓶や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。

<引き取り方法>

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。そのレシートを会計処理すると対象の金額を差し引いてもらえる。

●割引について●

<良くある割引表示>

オランダ語	日本語訳	オランダ語	日本語訳
2e gratis	2点目は無料	2e halve prijs	2点目は半額
1+1 gratis	2点買っても1点の値段	25%Korting	定価の25%割引

店舗により、出入口付近やレジにチラシが置いてあったり、Webサイト、アプリにて割引商品やセール期間を知ることができる。

●スキャナーを使ったある店舗のセルフレジの一例●

スキャナーで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。

- ・ボーナスカードをスキャンする。使用可能なスキャナー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する。
- ・スキャン後に購入を取り消したいものは、スキャナーの画面上で取り消し可能。

<会計方法>

- ・自動精算機近くの返却ターミナルにスキャナーを差し込む。
 - ・自動精算機でボーナスカードをスキャンする。金額が画面に表示され、PINで支払う。
 - ・精算所出口にある機械にレシートのバーコードをスキャンすると出口の扉が開く。
- ※精算時に購入品を適切にスキャンしているか店員がチェックすることもある。

● レジの列について ●

会計の際、セルフレジ列と対面レジ列、キャッシュ支払いが可能な列、カード(PINにて口座引き落とし)のみの列などに別れている。並ぶ際にはレジ天井に吊るされている看板を確認すること。クレジットカードが使用できるかどうかは店舗による。

● 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	Actie	目玉商品	3 halen2 betalen	3個で2個の 値段

● 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)	アールドウアペル	芽キャベツ	spruiten	スプラウテン
	vastkokend 煮くずれしない	ファストコケント	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
玉ねぎ	ui(en)	アウエン	セロリ	bleekselderij	ブレークセルデライ
長ねぎ	prei	プライ	チコリ	witlof	ウイットロフ
青ねぎ	bosui	ボスアウ	サラダ菜	sla	スラー
大豆	sojabonen	ソヤボーネン	レタス	ijsbergsla	アイスベルフスラ
インゲン	sperziebonen	スベルジィボーネン	ほうれん草	spinazie	スピナーツィ
モロッコインゲン	snijbonen さや幅が広く平たい	スナイボーネン	アスパラガス	asperge(s)	アスペルジェ(ス)
グリーンピース	doperwten	ドップエルテン	パプリカ	paprika	パプリカ
そら豆	tuinbonen	タウンボーネン	なす	aubergine	アウベルジーン
サヤエンドウ	peulen (peultjes)	ペウレン	ズッキーニ	courgette	クルジュETTE
マッシュルーム	champignon(s)	シャンピヨオン(ス)	トマト	tomaat(tomaten)	トマート(トマーテン)
パセリ	peterselie	ペーテルセリー	きゅうり	komkommer	コムコマー
ニンニク	knoflook	クノフローク	もやし	tauge	タウヘ
生姜	gember	ヘンバー	大根	rettich(daikon)	レティヒ
			西洋かぶ	raap	ラープ
			トウモロコシ	mais	マイルス
			かぼちゃ	pompoen(en)	ポムポーン (ポムポーンネン)
			赤ビーツ	rode biet(en)	ロードビーツ

※バックにgewassenと書かれてある物は、既にきれいに洗ってある。



果物 Fruit(vruchten)

()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 (ーメルーンネン)
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	ananas(sen)	アナナス (アナナッセン)
グレープフルーツ	grapefruit	グレープフルートウ	メロン	meloen(en)	メルーン(メルーンネン)
イチゴ	aardbei(en)	アードバイ(エン)	レモン	citroen(en)	シトウルン (シトウルンネン)
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 (ブラウエボスベッセン)	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)	ブラム	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 ※ブラム=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	ヨフルトウ
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: brokkel, oudejarig, extra belegen, belegen, jong belegen, jong 5月~10月の若い草を食べた牛から作った期間限定のチーズをgrass kaasという				



調味料 Specerijen

砂糖	suiker	サウカー	塩	zout	ザウト
酢	azijn	アゼイン	油	olie	オリー
小麦粉(タンパク質多め)	tarwe bloem	タルヴルム	イースト	gist	ヒスト
小麦粉(タンパク質少なめ)	patent bloem	パテントヴルム	ベーキングパウダー	bakpoeder	バックプーダル
片栗粉	aardappel zetmeel	アードアベルゼットメール	コーンスターチ	maizena/ mais zetmeel	マイゼナ/ マイズゼットメール
重曹	baksoda	バクソーダ			



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	schol	スホール	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/ ジークレーフト
ヒラメ	tarbot	タルボット	小エビ	gamalen	ハナーレン
ツノガレイ	schar	スハー	タコ	octopus	オクトプス
オヒョウ	heilbot	ヘイルボツ	イカ	inktvis	インクツフィス
サバ	makreel	マクレール	ホタテ貝	st.jako's schelp	セントヤコブス スヘルプ
スズキ	zeebaars	ゼーパールス	ムール貝	mossel(en)	モッセレン
アジ	horsmakreel	ホルスマクレール	カキ	oester	ウースター
イワシ	sardine	サルディネ	イクラ	zalmkuitjes	ザルムカウチェス
マス	forel	フォレル	キャビア	kaviaar	カビアー
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	ジーブラーセム
パサ	pangasius	パンガシウス	いずみ鯛	tilapia	ティラピア

*魚屋さんではお刺身用の魚も買える。サーモンとマグロが一般的。毎週金曜日のStadshart Amstelveenでのフライデーマーケットには少し日本語を話してくれる魚屋さんが来ていて、そこではサーモンやマグロ以外にもお刺身用の魚を買うことができる。



肉 Vlees

挽肉	gehakt	ヘハクト
牛豚合い挽肉	half om half	ハルフオムハルフ
レバー	lever	レイファー
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	ベーケン/ オンバイストスペック
ソーセージ	worst/ saucijs	ウォルスト/ サウサイス
カツレツ	schnitzel	シュニッツェル

タン	tong	トン(グ)
心臓	hart	ハーツ
七面鳥	kalkoen	カルクーン
鴨	eend	エインツ
仔牛	kalf	カルフ
ラム(子羊)	lam	ラム
マトン(羊)	schapen	スハーブ
うさぎ	konijn	コナイン



肉 Vlees(続き)

鶏肉 kipキップ		
胸肉	kipfilet	キップフィレー
ささみ	kiphaasje	キップハーシェ
もも肉	kippendijen	キップンダイエン
骨付きもも肉	kippenvoet	キップンボート
ドラムスティック	drumstick	ドラムスティック
手羽先	kippenvleugels	キップフレイハウ
手羽元	kipkluijjes	キップクラウフィエス
手羽中	borrelpootjes	ボロボウチェス
コーンで育った鶏	mais-	マイス
若鶏	kuiken	カウカ
砂肝	maag	マーフ
卵	ei(eren)	アイ(エレン)
鶏の挽肉	Kip Gehakt naturel	キップハハクトウナチュレル
鶏の挽肉(味付き)	Kip Gehakt gekruid	キップハハクトウフクラウトウ

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

※日本のような薄切り肉はスーパーには売っていないので、毎週金曜日のStadshart Amstelveenでのフライデーマーケットの肉屋さんで予めスライスしてパックされた冷凍の薄切り肉を買うか、肉屋さんでは豚肉や牛肉も部位と必要量を伝えればその場で薄切りしてくれる。

牛 rundvlees ルンドフレイス					
ランプ	biefstuk	煮込み用 かた肉	magere runderlap(pen)	挽肉の薄切り肉巻	runder vink
赤身	baklap(pen)	煮込み用 ばら肉	doorregen runderlap(pen)	ロールドビーフ ロースト用	doorregen runderrollade
ヒレ肉	ossenhaas	ばら肉	klapstuk	サーロインロースロール	lenderollade
サーロイン	entrecote	ばら肉 角切り	hacheevlees	ローストビーフ	rosbief
リブアイ	rib-eye	すね肉	runder schenkel	タルタルステーキ用	tartaar
かたロース	runder riblap	ネック 角切り	runder poulet	牛挽肉	rundergehakt
かた肉	sukadelap(pen)	スープ用角切り	soep vlees	尾	ossen staart
もも肉	kogelbiefstuk	細切り かた肉	runder reepies		

★★★★★★ 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ください!

★ お惣菜 ★

<ハーリング: Haring>

どの観光本にも載っているオランダの代表的な食べ物。日本人は生姜醤油で食べる方が多いが、ビーツ(Biet)を使ったロシアンサラダなどに入れると食べやすい。

<燻製うなぎ: Gerookte Paling>

スーパーに売っている真空パックのものよりも、マーケットで買う丸ごとのものの方が美味しい。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、スルリと取れる。

<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: Krokot>

カリッとした食感のスタンダードなコロッケ。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、オーブンで少々焼くだけで熱々のガーリックトーストができる。冷蔵コーナーで売られている。

<自分で焼く簡単クロワッサン> Danerolles Croissants、アルバートハイ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。保存が利くためそれ用に立長の丸い缶が売っている。缶の高さは約22cm。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。カラフルな色のものもある。

★ 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。

おすすめマルシェ

Lindenhoff(リンデンホフ)マルシェ

<https://www.lindenhoff.nl/>

新鮮な野菜や果物に加え、併設されているお肉屋さんでは新鮮なお肉も購入できる。

木曜日～土曜日 open