

# COOKING VOCABULARY LIST

## by TOPIC

### Ingredients

- ① Vegetables, Mushrooms
- ② Fruit, Nuts
- ③ Seafood (fish, shellfish, sea vegetable)
- ④ Meat
- ⑤ Egg
- ⑥ Dairy products
- ⑦ Beans
- ⑧ Grain, Corn
- ⑨ Seasoning, Spices

① <b>Vegetable, Mushroom</b> やさい (野菜) 、きのこ (茸)		
あさつき		chive
あおな	青菜	greens, greenstuff
こまつな	小松菜	type of rape, potherb mustard
しゅんぎく	春菊	edible chrysanthemum
チンゲンサイ		spinach-like green vegetable originating in China
みずな	水菜	potherb mustard
みつば	三つ葉	honeywort, wild chervil
アスパラ		asparagus
いんげん	隠元	string beans
えだまめ	枝豆	green soyabeans
えんどう	豌豆	green peas
きぬさや	絹さや	snow peas, pea pods
さやえんどう	さや豌豆	Chinese pea

スナックえんどう	スナック豌豆	sugar peas
かぶ	蕪	turnip
かぼちゃ	南瓜	pumpkin, squash
カリフラワー		cauliflower
キャベツ		cabbage
きゅうり	胡瓜	cucumber
ごぼう	牛蒡	burdock root
こんにゃく	蒟蒻	konnyaku- solidified jelly made from the rhizome of devil's tongue
しらたき	白滝	shredded konnyaku
さつまいも		sweet potato
さといも	里芋	a kind of yam
しいたけ	椎茸	Japanese shiitake (mushroom)
ほししいたけ	干し椎茸	dried shiitake
しそ		beafsteak plant, perilla
じゃがいも	じゃが芋	potato
しょうが	生姜	ginger
べにしょうが	紅生姜	red ginger
せり		Japanese parsley
セロリ		celery
そらまめ	空豆	broad bean; horse bean
だいこん	大根	Japanese long white radish
たくあん		a kind of pickle
たけのこ	竹の子	bamboo shoot
たまねぎ	玉葱	onion
とうもろこし		corn
コーンフレーク		corn flakes

コーンミール		cornmeal
トマト		tomato
ながいも	長芋	a kind of yam
ながねぎ	長葱	scallion; green onion; spring onion;
なす		egg plant
にら		Japanese leek
にんじん	人参	carrot
にんにく		garlic
はくさい	白菜	Chinese cabbage
ピーマン		green pepper
ブロッコリー		broccoli
ほうれんそう	ほうれん草	spinach
まつたけ	松茸	matsutake mushroom
めキャベツ	芽キャベツ	brussels sprouts
もやし		bean sprouts
レタス		lettuce
れんこん	蓮根	lotus root
はすのみ	蓮のみ	lotus seed
<b>② Fruit, Nuts</b> くだもの (果物)、きのみ (木の实)		
アーモンド		almond
あんず	杏	apricot
いちご	苺	strawberries
いちじく		fig
うめ	梅	Japanese plum
うめぼし	梅干し	dried, salted Japanese plum
かき	柿	persimmon

ほしがき	干し柿	dried persimmon
かんきつるい	柑橘類	citrus fruits
いよかん	伊予かん	a type of orange
きんかん	金柑	kumquat, cumquat
なつみかん	夏みかん	summer orange
ネーブルオレンジ		navel orange
はっさく	八朔	a type of orange
みかん		Japanese orange
ぎんなん	銀杏	gingko nut
くり	栗	chestnuts
やきぐり	焼き栗	roasted chestnuts
くるみ	胡桃	walnuts
さくらんぼ(う)	桜ん坊	cherry
すいか	西瓜	water melon
なし	梨	pear
パイナップル		pineapple
バナナ		banana
ピーナツ、らっかせい	落花生	peanuts
びわ	枇杷	loquat
ぶどう	葡萄	grapes
ほしぶどう	干しぶどう	raisins
まつのみ	松の実	pine tree nuts
メロン		melon
もも	桃	peach
りんご	林檎	apple
レモン		Lemon

③ Seafood (fish, shellfish, sea vegetable etc.)		
かいさんぶつ (海産物)		
あさり		clam
あじ	鰯	horse mackerel
いか	烏賊	cuttlefish, squid
いわし	鰯	sardine
うなぎ	鰻	eel
あなご	穴子	conger eel
えび	海老	shrimp, prawn
いせえび	伊勢海老	Ise lobster
かつお	鰹	bonito
かき	牡蛎	oyster
かに	蟹	crab
かまぼこ	蒲鉾	boiled fish paste, fish sausage
かれい	鰈	flatfish
くじら	鯨	whale
こんぶ	昆布	konbu seaweed; kelp
さけ	鮭	salmon
いくら、すじこ	筋子	salmon roe
さしみ	刺身	sliced raw fish
さば	鯖	mackerel
さんま	秋刀魚	saury
しじみ	蜆	shijimi clam
ししゃも		shishamo swelt
たい	鯛	sea bream
たこ	魷	octopus
たら	鱈	cod

たらこ		cod roe
にしん	鱈	herring
のり	海苔	sea weed(dried)
ひらめ	鱈	flounder
ふぐ	河豚	puffer, globefish
ぶり	鰯	yellowtail
ほっけ		Arabesque greenling
ほたて	帆立	scallops
まぐろ	鮪	tuna
ます	鱒	trout
わかめ	若布	wakame (dried seaweed)
<b>④ Meat</b> にく (肉)		
あぶらみ	脂身	fat
ぎゅうにく	牛肉	beef
かた	肩	shoulder
ロース		loin
ばら		brisket-end
タン		tongue
レバー		liver
こうし	仔牛	veal
しちめんちょう	七面鳥	turkey
とりにく (けいにく)	鶏肉	chicken
むね	胸	breast
かわ	皮	skin
てば	手羽	wing
わかどり	若鶏	(young) chicken

ひきにく	挽肉	minced, ground beef
あいびき	合い挽き	pork and beef ground together
ひつじのにく	羊の肉	lamb, mutton
ぶたにく	豚肉	pork
ロース		loin
ヒレ		tender-loin
もも		ham
ばら		belly
レバー		liver
ソーセージ		sausage
ハム		ham
ボンレスハム		boneless ham
ベーコン		bacon
<b>⑤ Egg たまご (卵)</b>		
たまご	卵	egg
らんおう (きみ)	卵黄 (黄身)	yolk
らんぱく (しろみ)	卵白 (白身)	white
うずら	鶉	quail egg
<b>⑥ Dairy products にゅうせいひん (乳製品)</b>		
(エバ)ミルク		evaporated milk
ぎゅうにゅう	牛乳	milk
こなミルク	粉ミルク	powdered milk, dried milk
コンデンスミルク		condensed milk
スキムミルク		powdered skimmed milk
なまクリーム	生クリーム	cream
チーズ		cheese

カッテージチーズ		cottage cheese
クリームチーズ		cream cheese
バター		butter
マーガリン		margarine
ヨーグルト		yogurt
<b>⑦ Beans まめ (豆)</b>		
あずき	小豆	adzuki beans
あん	餡	bean jam
ようかん	羊羹	bean paste jelly
いんげんまめ	隠元豆	kidney bean
しろはなまめ	白花豆	flower bean
ひよこまめ	ひよこ豆	chick pea
だいず	大豆	soybean
あぶらあげ	油揚げ	fried soybean curd
おから		bean curd waste
きなこ	きな粉	roasted soybean
とうにゅう	豆乳	bean curd milk
とうふ	豆腐	soybean curd
なっとう	納豆	fermented soybean
やきどうふ	焼き豆腐	roasted soybean curd
<b>⑧ Grain, Corn こくもつ (穀物)</b>		
あわ	粟	Italian millet
おおむぎ	大麦	barley
ウィスキー		whisky
ビール		beer
オーツむぎ	オーツ麦	oats

オートミール		oatmeal
きび		millet
こむぎ	小麦	wheat
うどん		wheat noodles
こむぎこ	小麦粉	(wheat) flour
スパゲティ		spaghetti
ぜんりゅうこ	全粒粉	wholewheat flour
そうめん	素麺	thin noodles
こむぎはいが	小麦胚芽	wheat germ
パン		bread
マカロニ		macaroni
こめ	米	raw (uncooked) rice
げんまい	玄米	unpolished rice
ごはん	ご飯	cooked rice
はくまい	白米	polished rice
ぬか	糠	hulls
もちごめ	餅米	glutinous rice
もち	餅米	rice cake
そば	蕎麦	buckwheat, buckwheat noodle
ライむぎ	ライ麦	rye flour
<b>⑨ Seasonings, Spices</b> ちょうみりょう (調味料)、こうしんりょう (香辛料)		
あぶら	油	oil
オリーブオイル		olive oil
ごまあぶら	ごま油	sesami oil
サラダあぶら	サラダ油	salad oil
ラード		lard

イースト		yeast
かつおぶし	鰹節	dried bonito
からし		mustard
カレーこ	カレー粉	curry powder
かんてん	寒天	vegetable gelatin
コーンスターチ		cornstarch
こしょう	胡椒	pepper
ごま	胡麻	sesami
さけ	酒	sake
さとう	砂糖	sugar
くろざとう	黒砂糖	black
こおりざとう	氷砂糖	rock candy
こなざとう	粉砂糖	powdered sugar, icing sugar
ざらめ		rock sugar
さんおんとう	三温糖	light brown sugar
しろざとう	白砂糖	white sugar
さんしょう	山椒	Japanese pepper
しお	塩	salt
じゅうそう	重曹	baking soda
しょうゆ	しょう油	soy sauce
す	酢	vinegar
ゼラチン		gelatin
ソース		sauce
ウスターソース		Worcester sauce
ケチャップ		tomato ketchup
マヨネーズ		mayonnaise
でんぷん	澱粉	starch

とうがらし	唐辛子	hot red pepper
はちみつ	蜂蜜	honey
パンこ	パン粉	breadcrumbs
みずあめ	水飴	honey like substance
みそ	味噌	fermented soybean paste
みりん		sweet cooking sake
わさび		Japanese horse radish
せいようわさび	西洋わさび	Western style horse radish

### Helpful phrases

- ① Nutrition
- ② ~food
- ③ (food)Additives
- ④ Cooking Utensils
- ⑤ Containers, Dishes
- ⑥ Measurements(cups, teaspoons)
- ⑦ Flame/Heat adjustments
- ⑨ Cooking

① <b>Nutrition</b> えいよう (栄養)		
カルシウム		calcium
しぼう	脂肪	fat
たんすいかぶつ	炭水化物	carbohydrate
たんぱくしつ	蛋白質	protein
てつぶん	鉄分	iron
でんぷん	澱粉	starch
ビタミン		Vitamin

② ~Food ~しょくひん (食品)		
インスタントしょくひん	インスタント食品	instant foodstuff
かこうしょくひん	加工食品	processed foods
かんづめ	缶詰	canned food, tinned food
せいせんしょくひん	生鮮食品	perishable foods
びんづめ	瓶詰め	bottled food
れいとうしょくひん	冷凍食品	frozen food
③ Additives しょくひんてんかぶつ (食品添加物)		
かんみりょう	甘味料	sweetener
ごうせいほぞんりょう	合成保存料	artificial preservative
さんみりょう	酸味料	acid/sour agent (eg vinegar)
じんこうちゃくしょくりょう	人工着色料	artificially colored
はっしょくざい	発色剤	color agent
ひょうはくざい	漂白剤	bleach
④ Cooking Utensils りょうりどうぐ (料理道具)		
あわだてき	泡立て器	whisk
おたま/たまじゃくし		(soup)ladle
かんきり	缶切り	can opener, tin opener
ゴムべら		rubber spatula
ざる		sieve, colander
しゃもじ (へら)		rice paddle
すいはんき	炊飯器	rice cooker
せんぬき	栓抜き	corkscrew
なべ	鍋	pots and pans
かたてなべ	片手鍋	saucepan

シチューなべ	シチュー鍋	stewpot
ちゅうかなべ	中華鍋	wok
フライパン		frying pan
はかり	秤	food scales
はけ	刷毛	basting brush
ハンドミキサー		hand mixer
フライがえし	フライ返し	turner, spatula
ぼうちょう	包丁	kitchen knife
ボール		mixing bowl
まないた	まな板	cutting/chopping board
めんぼう	麺棒	rolling pin
やかん		kettle
レモンしぼり		lemon squeezer
<b>⑤ Containers, Dishes</b> ようき (容器)、しょっき (食器)		
いれもの、うつわ、ようき	入れ物、器、 容器	vessel, container, dish
おわん	お椀	soup bowl
さら	皿	plate
ちゃわん	茶碗	rice bowl, tea cup
どんぶり	丼	deep bowl for donburi (rice dishes with toppings)
ビニールぶくろ	ビニール袋	plastic bag
ポリようき	ポリ容器	plastic container
ゆのみ	湯飲み	tea (ocha) cup
<b>⑥ Measurements(cups, teaspoons)</b> けいりょう (計量)		
おおさじ	大匙	a tablespoon(15cc)
こさじ	小匙	a teaspoon(5cc)

すりきり		a level spoonful
カップ		a cup(200cc), American cup(250cc)
しょうしょう	少々	a dash of
てきりょう	適量	suitable, proper amount
～てき	～滴	～drop
<b>⑦ Flame/Heat adjustments</b> ひかげん (火加減)		
あたためる	温める	to heat up
とろび	とろ火	a very low heat, very slow heat
よわび	弱火	a low flame, low heat
ちゅうび	中火	moderate heat/fire/temperature
つよび	強火	a high flame, high heat
ひにかける	火に掛ける	to turn on the heat, flame
ひをつよめる	火を強める	to turn up the flame
ひをよわめる	火を弱める	to turn down the flame
ひからおろす	火から下ろす	to remove from heat
ひをとめる	火を止める	to turn off the heat
<b>⑧ Oven Temperatures</b> オーブンおんど (オーブン温度)		
<i>Fahrenheit Centigrade</i>		
250 - 300      120 - 150		
325              165		
350 - 375      175 - 190		
400              205		
425 - 450      220 - 230		
475 - 500      245 - 260		

⑨ Cooking ちょうり (調理)		
あげる	揚げる	to deep-fry, deep-fat fry
いためる	炒める	to shallow-fry, pan-fry, brown
うらごし	裏ごし	strainer
おろす		to grate
きる	切る	to cut
こまぎれ	細切れ	to cut up small
うすぎり	薄切り	slice
ほそぎり	細切り	shred
きざむ	刻む	to chop
みじんぎり	みじん切り	mince
つぶす	潰す	to mash
にる	煮る	to cook, boil, simmer, stew, braise
まぜる	混ぜる	to stir, mix, blend
むく		to pare, peel
むす (ふかす)	蒸す(蒸かす)	to steam
やく	焼く	to bake, roast, grill, fry barbecue, toast
ゆでる		to boil