

第7課 (ステップ1)

CM		CM
あげもの	揚げもの	deep-fried food
あぶら	油	oil
うがい		gargling
おちつく	落ち着く	to be calm
かいしょう(する)	解消(する)	dissolution
かいそう	海草	seaweed
がが	画家	painter
キノコ		mushroom
きらう	嫌う	to dislike, to hate
きをつかう	気を使う	to be careful, to worry
ぐたいてき(に)	具体的(に)	concretely, specifically
クッキング		cooking
けいご	敬語	honorific language
げいじゅつ	芸術	art
しかい(しゃ)	司会(者)	chairman, master of ceremonies
しゅご	主語	subject
しゅっぱん(する)	出版(する)	publication; to publish
~しょう	~賞	prize
しょくよく	食欲	appetite
スター		star
スリム(な)		slim
せんじつ	先日	the other day
せんしゅ	選手	player
そんけいご	尊敬語	respectful word
たいじゅう	体重	weight (body)
たいりょく	体力	physical strength
たべあるき	食べ歩き	eating tour
チーム		team
つかれ		fatigue
なかま	仲間	colleague, fellow
にほんしゅ	日本酒	Japanese sake
にもの	煮もの	cooked food
ノック(する)		knock; to knock
はいゆう(じょゆう)	俳優(女優)	actor
はくしゅ(する)	拍手(する)	handclap; clap

バランスよく (食べる)	バランスよく (たべる)	a well balanced (diet)
ファッション・モデル		fashion model
ふとじ	太字	bold letter
プロ		professional
ヘルシー		healthy
~ほう	~法	method, way
モテる		to be popular
やきゅう	野球	baseball
ゆっくり		leisurely
ライフ		life
りゅうこう (する)	流行 (する)	fashion; to be in fashion, become popular

第7課 (ステップ2)

あげる	揚げる	to deep-fry
あせをかく	汗をかく	to sweat
あまりに(も)		too, too much
アロマテラピー		aromatherapy
イカ		squid, cuttlefish
いかだいがく	医科大学	medical college
いためる	炒める	to stir-fry
いつう	胃痛	stomachache
いっしゅ	一種(「~の一種」)	a kind of, a sort of
うすめる	薄める	to dilute, to thin
えいよう	栄養	nutrition
おこう	お香	incense
おすすめ		recommendation
オリーブオイル		olive oil
かおり	香り	fragrance, aroma
かかせない	欠かせない	indispensable
かきまぜる	かき混ぜる	to mix
かぐ	嗅ぐ	to smell
かぼちゃ		pumpkin
かるく	軽く	lightly
カレーこ	カレー粉	curry powder
きってもきれないそんざい	切っても切れない存在	inseparable relation
きつねいろ	きつね色	light brown
きんちょう(する)	緊張(する)	to become tense; strain, tension
ぐっすりねむる	ぐっすり眠る	to sleep well
グレープフルーツ		grapefruit
けんじょうご	謙譲語	humble verb
げんだいじん	現代人	people of today
こうえん	講演	lecture
こうか(てきな)	効果(的な)	effect; effectively
こうかいこうざ	公開講座	open class
こころがける	心掛ける	to keep ... in mind
コショウ	胡椒	pepper
こむぎこ	小麦粉	wheat flour
さいてき(な)	最適(な)	most suitable
ざいりょう	材料	material(s), ingredient

さっと		quickly
さほう	作法	manners, etiquette
さんか(する)	参加(する)	participation; to participate
シーフード		seafood
しおからい	塩辛い	salty
シナモン		cinnamon
ジャスミン(ちゃ)	ジャスミン(茶)	jasmine (tea)
じゅんじょ	順序	order
しょうが	生姜	ginger
しょうか(する)	消化(する)	digestion; to digest
しんぞうほっさ	心臓発作	heart failure
す	酢	vinegar
すすめる	勧める	to recommend
ずつつ	頭痛	headache
すっきりする		to feel refreshed
すっぱい		sour
せつぞくし	接続詞	conjunction
ぞうしん(する)	増進(する)	increase, promotion; to increase, to promote
たく	焚く	to burn
たく	炊く	to cook (rice)
ちゃのゆ	茶の湯	tea ceremony
ちょうみりょう	調味料	seasoning
ちょうりほう	調理法	recipe
ディクテーション(する)		dictation; to dictate
ティッシュ・ペーパー		tissue
できあがり		completion
ドキドキする		to beat fast
ときには	時には	sometimes, occasionally
ナス		eggplant
なつパテ	夏パテ	the heat
なべ		pan, pot
にこむ	煮込む	to boil well, to stew
にじかい	二次会	second party
にる	煮る	to boil, to stew
ニンニク		garlic
ねつ	熱	fever
ねつがでる	熱が出る	to have a fever

のりものよい	乗りもの酔い	motion sickness
ハーブ・オイル		herb oil
ハーブ・ティー		herb tea
ビーフ		beef
ひがとおる	火が通る	to be thoroughly cooked
ひきおこす	引き起こす	to cause, to bring about
ひしょ	秘書	secretary
ひとくちに~という	ひと口に~と言う	in a word
ひろがる	広がる	to spread, to expand
ふつかよい	二日酔い	hangover
ペパーミント		peppermint
へやじゅう	部屋中	whole room
ほんの		slight, only, merely
まぜる	混ぜる	to mix
みりん		sweet cooking sake
ミント・ティー		mint tea
むく		to peel, to pare
むす	蒸す	to steam
やこうれっしゃ	夜行列車	night train
ユズ		citron
ゆでる		to boil (with water)
ゆれる		to shake,
よぼう(する)	予防(する)	prevention; to prevent
らく(な)	楽(な)	easy, comfortable
ラベンダー		lavender
りょうきん	料金	charge, fee
リラックスする		to relax
ローズウッド		rosewood

第7課 (ステップ3)

あたる	当たる	to win,
あらわれる	表れる	to manifest itself
いざ~となると		when it is time to do
いしき(する)	意識(する)	consciousness; to be conscious of ...
いりょう	医療	medical treatment
うまれかわる	生まれ変わる	to be born again; to be reborn
える	得る	to get, to obtain
おうべい	欧米	West ( <i>lit.</i> , Europe and America)
おおく	多く(「~の多く」)	most, many, a lot of
おおくの	多くの	many
おそろしい	恐ろしい	fearful, terrible
かくりつ	確率	probability
かず	数	number
かてい(する)	仮定(する)	assumption, supposition; to assume, to suppose
かみさま	神様	god
かんじゃ	患者	patient
きょうちょう(する)	強調(する)	emphasis, stress; to emphasize, to stress
くちでは~といっても	口では~と言っても	Though he/she says that ....
くるしい	苦しい	oppressively painful
くるしむ	苦しむ	to suffer, to be distressed by
くわしい	詳しい	detailed
げんざい	現在	at present
けんり	権利	right
こうい	行為	action
こくち(する)	告知(する)	notice; to notify
さんび	賛否	approval or disapproval
じっし(する)	実施(する)	practice; to carry out
しめす	示す	to indicate
しめる	占める	to take up, to account for
しょうきょくてき(な)	消極的(な)	negative, passive
しょうひぜい	消費税	consumer tax
すうち	数値	the numerical value
そんげんし	尊厳死	death with dignity
たいしょうてき(な)	対照的(な)	contrastive
たからくじ	宝くじ	lottery

たたかう	闘う	to fight
たちば	立場	standpoint, position
タブーにする	タブー視する	put the taboo on ...
たんい	単位	credit (for a course)
ちりょうほう	治療法	cure
データ		data
どうい(する)	同意(する)	agreement, consent; to agree, to consent
どうとく(てきな)	道徳(的な)	morality; moral
にっすう	日数	the number of days
ねんきん	年金	annuity, pension
ねんれい	年齢	age
~は	~派	group
はいりょ(する)	配慮(する)	consideration; to consider
はんえい(する)	反映(する)	reflection; to reflect
ひみつしゅぎ	秘密主義	secretive methods
ふしあわせ(な)	不幸せ(な)	unhappy
ほくべい	北米	North America
ほんにん	本人	the person himself
ほんね	本音	real intention
まっきガン	末期ガン	terminal cancer
みとめる	認める	to approve, to admit
ゆうえんち	遊園地	amusement park
よろん	世論	public opinion
りんり(てきな)	倫理(的な)	ethics; ethical
わずか(な)		slight
われる	割れる	to break, to divided on (the issue)