第7課(ステップ1)

CM		СМ
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
がか	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

吉臣う 作法 manners, eliquette さんか(する) 参加(する) participation; to participate シーフード seafood しおからい 増辛い salty シナモン cinnamon ジャスミン(ちゃ) ジャスミン(次) jansmine (tea) じゅんじょ 順序 order しようが 生姜 ginger しようか(する) 消化(する) digestion; to digest したぞうほっさ 心臓発作 heart failure す 酢 vinegar すったりする 勤める to recommend ずったり 夢ったりする 助のる to recommend ずったし 技統詞 conjunction ぞうしん(する) 増越(する) increase, promotion; to increase, to promote たく 技く to burn たく 放く to cook (rice) ちゃのゆ 茶の湯 tea ceremony ちょうみりょう 調味料 seasoning ちょうみじょう idication; to dictate ディッシュ・ペーパー tissue coope ディッシュ・パー tobat fast ときには <th>さっと</th> <th></th> <th>quickly</th>	さっと		quickly
シーフード seafood しおからい 塩率い 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 心腹発作 heart failure ず 酢 vinegar すっちの(する) 調化(する) to recommend ブラう 頭痛 headache すっさりする to feel refreshed すっさいする すっさいする 複雑詞 conjunction ぞうしん(する) 増増(する) increase, promotion; to increase, to promote たく 女く to burn たく 女く to burn たく 炊く to cook (rice) ちょうみりょう 調理法 recipe ディクテーション(する) dictation; to dictate ディクテーション(する) dictation; to dictate ディシューベーバー tissue できあがり completion ドキドギする to beat fast	さほう	作法	manners, etiquette
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 ずつう 頭痛 headache すったりする to feel refreshed すったりする 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 女く to burn たく 女く to burn たく 女く to cook (rice) ちょうみりょう 調味料 seasoning ちょうかしょう 道理法 recipe ディクテーション(する) dictation; to dictate ティッシュ・ペーパー tissue completion ドキドキする to beat fast ときには ときには 時には	さんか (する)	参加 (する)	participation; to participate
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 しょうか (する) 浩化 (する) digestion; to digest しんぞうほっさ 心臓発作 heart failure す 酢 vinegar すうかる 勤める to recommend ずつう 頭痛 headache すっざい sour センぞくし 投続詞 conjunction ぞうしん(する) 増進(する) increase, promotion; to increase, to promote たく 炊く to cook (rice) ちょうのゆ 茶の湯 tea ceremony ちょうかりょう 調理法 recipe ディクテーション(する) dictation; to dictate ディクテーション(する) dictation; to dictate ディクテーション(する) cobeal fast ときには 時には sometimes, occasionally ナス eggplant なべ pan, pot にこむ 素込む to boli well, to stew こンデク gartic カロつ 二次会 second party	シーフード		seafood
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 しんぞうほうさ 心臓発作 heart failure す 酢 vinegar すすめる 勧める to recommend ずつう 頭痛 headache すっきりする to feel refreshed すったし 接続詞 conjunction ぞうしん (する) 増進 (する) increase, promotion; to increase, to promote たく 技く to burn たく たく 炊く to cook (rice) ちょうかのや ちょうりほう 調味料 seasoning ちょうりほう ちょうりほう 調味料 seasoning ちょうりほう ディクテーション(する) dictation; to dictate ディクテーション(「する) ディクテーション(「する) ilssue creason'up アイラージョン (する) belt fast ときには なべ pan, pot ilsub ドキャする to boil well, to stew にしかい にこむ <t< td=""><td>しおからい</td><td>塩辛い</td><td>salty</td></t<>	しおからい	塩辛い	salty
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 ずつう 頭痛 headache すっさりする to feel refreshed すっだい 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 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 ディクティーバー tissue できあがり できあがり completion ドキドキャる ドキドキャる to beat fast ときには センパテテ 夏パテ the heat なべ pan, pot にこむ につむ 煮込む	シナモン		cinnamon
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 ずつう 頭痛 headache すったりする to feel refreshed すったい 安心川 センデくし 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 技く to burn たく 技く to burn たく 炊く to cock (rice) ちょうのゆ 茶の湯 tea ceremony ちょうのしょう 調味料 seasoning ちょうりほう 調味料 seasoning ちょうりほう 調味料 seasoning ディクティーバー tissue ディクティーバー できあがり completion completion ドキドキする to beat fast ときには とさには 時には sometimes, occasionally ナス eggplant なべ	ジャスミン(ちゃ)	ジャスミン(茶)	jasmine (tea)
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ずつう頭痛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たく交く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ディッシュ・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ニンニク熟fever	じゅんじょ	順序	order
しんぞうほっさ心臓発作heart failureす酢vinegarすすめる勤めるto recommendずつう頭痛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たく交く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アィッシュ・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ナス夏バテthe heatなべpan, potにこむ煮込むto boll well, to stewにじかい二次会second partyにる素るto boll, to stewニンニク熟fever	しょうが	生姜	ginger
す 酢 vinegar すすめる 勧める to recommend ずつう 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 焚く 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 cできあがり できあがり completion ドキドキする レ beck fast とさには なつパテ 夏パテ the heat なっパテ 夏パテ the heat なべ pan, pot にこむ にこむ 煮込む to boil, to stew にじかい 二次会 second party にる 煮る to boil, to stew ニンニク garlic	しょうか(する)	消化(する)	digestion; to digest
すすめる 勧める to recommend ずつう 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 焚く 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 にこむ 煮込む to boil well, to stew こンニク コン 熱 fever	しんぞうほっさ	心臓発作	heart failure
ずつう頭痛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たく技くto burnたく炊くto cook (rice)ちゃのゆ茶の湯tea ceremonyちょうりょう調味料seasoningちょうりほう調理法recipeディクテーション(する)dictation; to dictateディッシュ・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なべpan, potにこむ煮込むto boil well, to stewにしかい二次会second partyにる煮るto boil, to stewニンニク熟fever	す	酉乍	vinegar
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ちょうりほう調味料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ggplant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ニンニク熟fever	すすめる	勧める	to recommend
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 焚く 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 garlic	ずつう	頭痛	headache
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なべpan, potにこむ煮込むto boil well, to stewニンニク熱fever	すっきりする		to feel refreshed
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ニンニク熱fever	すっぱい		sour
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なっパテ夏パテなべpan, potにじかい二次会second partyにる煮るto boil, to stewニンニク熟fever	せつぞくし	接続詞	conjunction
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ggplantなつパテ夏パテthe heat気べなべpan, potにこむ煮込むto boil well, to stewにじかい二次会second partyにるたっ煮るto boil, to stewニンニク熱換fever	ぞうしん(する)	増進(する)	increase, promotion; to increase, to promote
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なっパテ夏パテthe heatなべpan, potにこむ煮込むたびい二次会second partyにる煮るねつ熱fever	たく	焚く	to burn
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ディッシュ・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なつパテ夏パテたこむ煮込むにじかい二次会second partyにる煮るねつ熱たver	たく	炊く	to cook (rice)
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にこむ煮込むにじかい二次会second partyにる煮るねつ熱たver	ちゃのゆ	茶の湯	tea ceremony
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なつバテ夏バテなべpan, potにこむ煮込むにじかい二次会こンニク夏arlicねつ熱なつ原ver	ちょうみりょう	調味料	seasoning
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なつバテ夏パテなべpan, potにこむ煮込むたじかい二次会second partyにる煮るカつ熱ねつ熱	ちょうりほう	調理法	recipe
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 なつバテ 夏パテ なべ pan, pot にこむ 煮込む にじかい 二次会 second party にる 煮る カつ 熟	ディクテーション(する)		dictation; to dictate
ドキドキするto beat fastときには時にはsometimes, occasionallyナスeggplantなつパテ夏パテなべpan, potにこむ煮込むにじかい二次会second partyにる煮るカン熱fever	ティッシュ・ペーパー		tissue
ときには時にはsometimes, occasionallyナスeggplantなつバテ夏バテなべpan, potにこむ煮込むにじかい二次会ころ煮るニンニク熱換fever	できあがり		completion
ナス eggplant なつバテ 夏バテ 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 熱 fever	ドキドキする		to beat fast
なつバテ 夏バテ 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	ときには	時には	sometimes, occasionally
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	ナス		eggplant
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	なつバテ	夏バテ	the heat
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	なべ		pan, pot
にる 煮る to boil, to stew ニンニク garlic ねつ 熱 fever	にこむ	煮込む	to boil well, to stew
ニンニク garlic ねつ 熱 fever	にじかい	二次会	second party
ねつ 熱 fever	にる	煮る	to boil, to stew
	ニンニク		garlic
ねつがでる 熱が出る to have a fever	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 (lit., 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
かていくすて、	((つ) / ナッ 、	assumption, supposition; to assume, to
かてい(する)	仮定(する)	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
さんぴ	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	数值	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
タブーしする	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)