

# Food ingredients vocabulary for Muslims living in Japan

## A- Important Common Words

Kanji	Katakana	Hiragana	Reading	Meaning
肉		にく	Niku	Meat
豚	ピッグ	ぶた	Buta	Pig
牛		ぎゅう／うし	Gyuu / Ushi	Cow
油脂	オイル	ゆし	Yushi	Oil/Fat
脂 / 油	オイル	あぶら	Abura	Fat / Oil
植物		しょくぶつ	Shokubutsu	Plant
動物		どうぶつ	Doubustu	Animal
大豆		だいず	Daizu	Soy beans

## B- Forbidden (Haram) Food Ingredients – Meat & meat products

Kanji	Katakana	Hiragana	Reading	Meaning
豚肉	ポーク	ぶたにく	Buta-Niku (Pooku)	Pork
牛肉*	ビーフ	ぎゅうにく	Gyuu-Niku (Beefu)	Beef
鶏肉*	チキン	とりにく	Toriniku	Chicken
肉エキス		にくエキス	Niku-ekisu	Meat extract
牛肉エキス		ぎゅうにくエキス	Gyuu-Niku -ekisu	Beef extract
鶏肉エキス	チキンエキス	とりにくエキス	Toriniku-ekisu	Chicken extract
豚肉エキス	ポークエキス	ぶたにくエキス	Pooku-ekisu	Pork extract
羊肉*	ラム / マトン	ようにく	Youniku / Ramu / Maton	Lamb / Mutton

\* These meats are Halal only if slaughtered in the proper Islamic way, and marked with “HALAL sign”

## cont-B- Forbidden (Haram) Food Ingredients – Fats/Oils & extracts

Kanji	Katakana	Hiragana	Reading	Meaning
豚脂	ラード		<b>Raado</b>	<b>Pork fat (Lard)</b>
牛脂		ぎゅうし	<b>Gyuushi</b>	<b>Beef fat (Tallow)</b>
獣脂		じゅうし	<b>Juushi</b>	<b>Tallow (Animal fat)</b>
動物油脂		どうぶつゆし	<b>Doubustu-yushi</b>	<b>Animal fat</b>
動物脂		どうぶつあぶら	<b>Doubutsu-abura</b>	<b>Animal fat</b>
混合油脂		こんごうゆし	<b>kongou-yushi</b>	<b>Mixed fat</b>
コンソメ	コンソメ		<b>Konsome</b>	<b>Consommé (Soup)</b>
ブイヨン	ブイヨン		<b>Buiyon</b>	<b>Bouillon (Broth)</b>
ゼラチン	ゼラチン		<b>Zerachin</b>	<b>Gelatin</b>

## cont-B- Forbidden (Haram) Food Ingredients – Alcoholic additives

Kanji	Katakana	Hiragana	Reading	Meaning
アルコール	アルコール		<b>Arukooru</b>	<b>Alcohol</b>
酒		さけ	<b>Sake</b>	<b>Sake (alcohol)</b>
酒精	エタノール	しゅせい	<b>Shusei</b>	<b>Ethyl alcohol</b>
	ビール		<b>Biiru</b>	<b>Beer</b>
味醂		みりん	<b>Mirin</b>	<b>Sweet sake (Mirin)</b>
発酵調味料		はっこうちょうみりょう	<b>Hakkouchou-miryou</b>	<b>Fermented seasoning</b>
みりん風調味料		みりんふうちょうみりょう	<b>Mirinfuuchou-miryou</b>	<b>Mirin substitute</b>
ラム酒			<b>Ramu-shu</b>	<b>Rum</b>

## cont-B- Forbidden (Haram) Food Ingredients – Alcoholic Beverages

Kanji	Katakana	Hiragana	Reading	Meaning
	ワイン		Wain	Wine
	ブランディ		Burandi	Brandy
	ウイスキー		Uisuki	Whiskey

## C- Doubtful Food ingredients

Ingredient	Katakana/Hiragan	Reading	Meaning	Reason of doubt
ショートニング	ショートニング	Shootoninngu	Shortening	It is a fat that can be lard (Haram). If it is written that the source is vegetable oil, then it's Halal.
醤油	しょうゆ	Shooyu	Soya Sauce	Many types contain alcohol
酢	す	Su	Vinegar	Many types contain alcohol

## D- Food ingredients that are allowed (**Halal**)

Kanji	Katakana	Hiragana	Reading	Meaning
野菜		やさい	<b>Yasai</b>	<b>Vegetables</b>
果物		くだもの	<b>Kudamono</b>	<b>Fruits</b>
牛乳		ぎゅうにゅう	<b>Gyuu-Nyuu</b>	<b>Milk</b>
	バター		<b>Bataa</b>	<b>Butter</b>
乳脂		にゅうし	<b>Nyuu-Shi</b>	<b>Milk fat</b>
植物油脂	マーガリン	しょくぶつゆし	<b>Shokubustu-yushi</b>	<b>Plant fat</b>
植物油	オイル	しょくぶつゆ	<b>Shokubutsu-Yu</b>	<b>Vegetable oil</b>
ショートニング (大豆)		ショートニング (だいず)	<b>Shootoninngu (Daizu)</b>	<b>Shortening (from soy beans)</b>

## cont-D- Food ingredients that are allowed (Halal)

Kanji	Katakana	Hiragana	Reading	Meaning
魚		さかな	<b>Sakana</b>	<b>Fish</b>
海老	エビ	えび	<b>Ebi</b>	<b>Shrimp</b>
蟹	カニ	かに	<b>Kani</b>	<b>Crab</b>
鮭	サーモン	しゃけ	<b>Shake, Saamon</b>	<b>Salmon</b>
鮪	ツナ (シーチキン)	まぐろ	<b>Maguro / Tsuna</b>	<b>Tuna</b>
卵		たまご	<b>Tamago</b>	<b>Eggs</b>

- Recommendations:**
1. Start by memorizing the terms in first page, it will help a lot in understanding the rest of document.
  2. Print the document as two pages per print sheet to easily carry the list with you while shopping.

This list was compiled by Dr. Ayman El-Sayed, Hokkaido University. For questions and suggestions contact Dr. Ayman at: [meaiman@yahoo.com](mailto:meaiman@yahoo.com).