



在日インド人ベジタリアンの日本における食生活と日本食に対する考え方
ーフォーカスグループインタビュー調査ー

2014年3月
日本貿易振興機構(ジェトロ)
農林水産・食品調査課

【本報告書の利用についての注意・免責事項】

- ・ 本報告書は、日本貿易振興機構（ジェトロ）が2014年3月現在入手している情報に基づくものです。
- ・ ジェトロは、本報告書の記載内容に関して生じた直接的、間接的、派生的、特別の、付随的、あるいは懲罰的損害および利益の喪失については、それが契約、不法行為、無過失責任、あるいはその他の原因に基づき生じたか否かにかかわらず、一切の責任を負いません。これは、たとえジェトロがかかる損害の可能性を知らされていても同様とします。
- ・ 本報告書は信頼できると思われる各種情報に基づいて作成しておりますが、その正確性、完全性を保証するものではありません。ジェトロは、本報告書の論旨と一致しない他の資料を発行している、または今後発効する可能性があります。
- ・ 本報告書には、ジェトロの公式見解ではなく外部委託先の論考、意見が含まれます。これらについてジェトロは一切の責任を負うものではありません。

モニター調査から分ったこと(まとめ・考察)	1
調査結果の概要	1
モニター1:A	4
モニター2:B	7
モニター3:C	10
モニター4:D	14
モニター5:E	18

調査目的

在日インド人ベジタリアンに、インタビューすることにより、日本におけるベジタリアンとしての食生活の実態、日本料理や日本食品に対する意識を明らかにし、インドにおける日本食品マーケティング拡大のための基礎情報の一助とする。

調査項目

主な調査項目は次の通りである。

- ① 基本属性(性別、年齢、婚姻の有無、日本での同居者と構成、出身地、使用言語、宗教、在日滞在年数、最終学歴、日本での職業)
- ② ベジタリアンの分類(自分が該当する)
- ③ ベジタリアンとして食生活を中心としたライフスタイルの把握
- ④ ベジタリアン料理の紹介と説明
- ⑤ ベジタリアンとして日本で暮らすことの苦勞や不満点の把握
- ⑥ ベジタリアンにとっての日本食及び食品について
- ⑦ インド本国で日本食、食品、食材等を販売・流通させるためのアイデア等

調査対象

EC(電子商取引)ビジネス等の事業を展開する企業グループに在籍する22歳から26歳のインド人5名(男性4名、女性1名)をモニターとした。在日年数は最も長いモニターで2年半、最も短いモニターで4ヶ月となっている。職業はいずれもIT系エンジニアである。

調査方法

グループインタビュー調査を実施した。

なお、各モニターとも在日滞在年数が短いことや、各人の考え方や行動を説明する上で、日本語よりも英語の方が適当であることから、インタビューは全て英語で行った。

調査期間

2014年2月～3月

— Focus Group Interview: 在日インド人ベジタリアンの日本における食生活と日本食に対する考え方

モニター調査から分ったこと(まとめ・考察)

- ☑ **個々人の意思が尊重される**
宗教、信仰に基づく食の規制は遵守すべきものである反面、自らの意志でベジタリアンになった人もおり、個々人の精神性や意志を尊重する必要がある。
- ☑ **一時的に別のベジタリアンに変わることもある**
食の環境からラクト・ベジタリアン(乳製品を食べる)からラクト・オボ・ベジタリアン(乳製品・卵を食べる)に(日本において他に選択肢がないため)一時的に変わることもあり、これについては比較的寛容である。
- ☑ **インドの食文化はベジタリアンとほぼイコール**
インド社会では食文化そのものが「ベジタリアン社会」とほぼイコールであり、健康的な食生活を送ることができると思われている。
したがって、反対に健康になるためという理由でベジタリアンになった人はいない。
- ☑ **純粋なベジタリアンは「ラクト・ベジタリアン」**
純粋なベジタリアンは「ラクト・ベジタリアン」(乳製品を食べる)である。欧米のビーガン(純粋菜食主義者)を頂点とするベジタリアンの分類をそのまま当てはめるには違和感がある。
- ☑ **表示は必須**
ベジタリアンマークは必須であり、マークがあることでインド人の食生活における(精神的な意味での)安心・安全につながる。
- ☑ **日本食の正しい知識の普及望まれる**
日本の食文化に対する知識がほとんど無いに等しいことから、何らかの形で啓発する必要がある。なお、日本の野菜、果物の味等は好評。
- ☑ **味付けや表示での啓発や工夫必要**
日本食をそのままインド人に提供することは難しい。スパイスなどの味付けでインド人好みにアレンジする必要がある。ベジタリアン用にアレンジする等の啓発活動により「本来の日本食」を提供する余地、可能性はある。
加工食品については、ベジタリアンマークを付けることで、インド人に提供することは可能である(内容成分をインドの規制に合わせる等の工夫がいる)。
- ☑ **日本食を提供する際の留意点**
日本食を提供する際、インドの地域性に依じたスパイスの配合や調理用油などを事前に確認する必要がある。

ベジタリアンになったきっかけ、背景

(1) ベジタリアンの種類

- 宗教上の理由からベジタリアンになったと回答したのは5人中3人。
- 自らの意志でベジタリアンになったのは2人。
- 宗教上の食に関する規制は本国では遵守する傾向にあるが、本国を離れ、環境が変わることで規制に対し、どのような行動をとるかは本人の意志に委ねられている。
- インドでは「純粋なベジタリアン」はラクト・ベジタリアン(乳製品を食べる)のことを指す。
- 健康上の理由からベジタリアンになった人はいない。

【表】ベジタリアンの区分

	動物肉・魚介類	卵	乳製品	モニター
ヴィーガン (Vegan)	×	×	×	-
ラクト・ベジタリアン (Lacto-vegetarian)	×	×	○	A,C
オボ・ベジタリアン (Ovo-vegetarian)	×	○	×	-
ラクト・オボ・ベジタリアン (Lacto-ovo-vegetarian)	×	○	○	B,D,E

※各モニターへのヒアリングをもとに作成。

- 対象となったモニターのうち、ラクト・ベジタリアン(乳製品を食べる)が2人、ラクト・オボ・ベジタリアン(乳製品に加え、卵を食べる)が3人となっている。
- ラクト・オボ・ベジタリアン3人のうち、2人はインド本国ではラクト・ベジタリアンであったにも関わらず、「日本の食を取り巻く環境に応じてラクト・オボ・ベジタリアンになった」、「たまたま食べたナンに卵が入っていた」のでラクト・オボ・ベジタリアンになった。
- 日本の食品を食べる際、卵の入っていないものを見つけるのが難しいことや、同様の環境から「事故的」に卵を食べてしまったなどの理由でラクト・ベジタリアンからラクト・オボ・ベジタリアンに(日本において選択肢がないため)一時的に変わった。
- “事故的”に卵を食べてしまったラクト・オボ・ベジタリアンは、なるべく外食を避け、自炊することでラクト・ベジタリアンとして生活していくことを意識している。

(2) ベジタリアンになったきっかけ

- 宗教上からベジタリアンになったのは、ジャイナ教徒1人とヒンドゥー教徒2人の計3人となっている。
- その他の2人(いずれもヒンドゥー教徒)は「自らの意志」、「自分のお腹を満たすために他のものを傷つけるのはやめよう」という意識からベジタリアンになった。
- インドにおけるベジタリアンの定義は、「ラクト・ベジタリアン」(乳製品を食べる)が「純粋なベジタリアン」。いわゆるPure-Vegetarian(純粋菜食)であるVegan(ビーガン)は「西洋のコンセプト」とされ、「自分が純粋なベジタリアンだと言えば、それはすなわちラクト・ベジタリアンのことを指す」という発言がみられた。
- インド本国では宗教を基盤とした食の規制を遵守することが求められるが、本国を離れ、環境が変わることで、食に対する規制を守るか守らないかは、本人の意志に委ねられており、(日本において選択肢がないため)一時的に変わった人に対しても寛容である。

– Focus Group Interview: 在日インド人ベジタリアンの日本における食生活と日本食に対する考え方

(3) 健康意識について

- ➡ 健康を意識してベジタリアンになった、というモニターはみられなかった。
- ➡ もっとも、タンパク質やビタミンの摂取等、健康に気を遣っているモニターは多く、限られた日本の食環境において、いかに栄養を補給するか常に考えている。
- ➡ インドにおける食生活はもともと健康に良い、体に良い、という意識を持っているモニターもみられた。

日本における一日の食生活(平日／休日)

- 平日の朝食は牛乳+αで軽め。
- 昼食は勤務先の用意したベジタリアン用の弁当⇒典型的なインド家庭料理。
- 夕食は自炊する人が多い。
- 自炊は日本でベジタリアンとして生きていくための選択肢の一つ。
- 自炊することで、本来の自分の姿＝ラクト・ベジタリアンでいられると感じているモニターもいた。

- ➡ いずれのモニターも、ほぼ平日については3食摂ることを心掛けているようで、朝食は牛乳やクッキー、チーズパン、果物、インド料理のロティ(※)、コーンフレークなど軽めの食事が多い。
- ➡ 昼食は勤務先が用意したベジタリアン向けインド料理(弁当)を食べている。今回のモニターが在籍している会社では、ベジタリアンが多いこともあり、ベジタリアン向けの食事を提供するシステムを整えている。昼食が欲しい場合は、事前に注文、予約しなければならない。モニターによれば提供されている弁当の料理は「典型的なインドの家庭料理」。
- ➡ 夕食は全員が自分で料理を作ると回答している。帰宅が遅くなる場合はレストラン等の外食で済ますこともある。
- ➡ 朝食と昼食の間、あるいは昼食と夕食の間にコーヒーやビスケット、果物、チップス等を食べるモニターもみられた(2人)。
- ➡ 休日(週末)は各自バラバラで、3食摂らないモニターが多い。友だちとパーティ、外食等で過ごすことが多いようだ。
- ➡ 自炊が多いのは、日本のベジタリアンを取り巻く食の環境に問題がある。日本ではベジタリアンにとって「選択肢が少ない」と感じており、ベジタリアンとしての食生活を送るためには、自炊しているにすぎない。
- ➡ 日本の食環境からラクト・オボ・ベジタリアンに変わったモニターがいるものの、自炊することで本来の自分の姿であるラクト・ベジタリアンでいられる、と感じているモニターもみられた。

※ロティとは全粒粉を使った無発酵パンの一種。

ベジタリアンとして日本で暮らすことの苦労や不満

- 日本語がわからないためコミュニケーションがとれず、ベジタリアンであることを伝えられない。
- ベジタリアン用の食材や外食店が少ない。
- ベジタリアンマークが表示されておらず、安易に外食や食品を購入することができない。
- 日本にはベジタリアンを理解する食文化がない。
- 日本ではベジタリアンとして生活していくには選択肢が少ないので、インド料理店等に通ったり、自炊するしかない。

- ➡ 最初に挙げられたのがコミュニケーション、言語の問題である。日本語が読めない、話せないことでベジタリアンであることを日本人に伝えられないことがストレスとなっている。「漢字が苦手」という発言もみられた。
- ➡ 二番目はベジタリアン用の食事、食材が入手困難なこと。ベジタリアン向けのレストランが少ないこと、野菜などの価格が高いことなどが挙げられている。
- ➡ インドでは当たり前「ベジタリアンマーク」の表記が店舗や食品に付いていないことから、外食の際のメニューや加工食品等、安易に食べることができない、としている。「日本語でベジタリアンにあたる言葉がないのでは。日本人はベジタリアンを理解していない」という発言も聞かれ、食文化の違いを指摘している。
- ➡ 総じて、日本においては、ベジタリアンとして生活していく上で選択肢が少ないと感じている。したがって、外食はインド料理店が中心(他は英語でコミュニケーションが取れる西洋料理店など)であり、大部分は自炊せざるを得ない。
- ➡ 野菜や果物、一部のスナック菓子等は日本のスーパーなどで購入しているが、スパイス、コメ、豆、穀物などはインド食材専門店から購入している。

日本食、日本の加工食品について

- 日本食を試した機会は少ない。試したベジタリアン用の日本食については概ね好評。
- 日本の食文化とインドの食文化の違いを意識したモニターもみられた。
- 加工食品については、主にラクト・オボ・ベジタリアンで許容する食品が多くなっている。
- 野菜や果物に対する評価は高い。
- 総じて日本食等に対する知識はほとんどない。

- ➡ 各モニターとも滞在年数が短いこと、また、ベジタリアンとして食べることが可能な日本食の選択肢が少ないことから、日本食や日本の加工食品を食べる機会が少ない。
- ➡ 数少ない体験談では、ベジタリアン向けに用意された「タマネギてんぷら」、「蕎麦」、「団子」、「もんじゃ焼き」、「野菜蕎麦」、「味噌汁」、「寿司」(かつぱ巻など)、「しゃぶしゃぶ」(野菜中心)、「海苔(のり)」、「豆腐」などが挙げられ、いずれも好評であった。また「スパイスが足りない」という意見も聞かれた。

– Focus Group Interview: 在日インド人ベジタリアンの日本における食生活と日本食に対する考え方

- ➡ 一方で、日本食に対する違和感、特にコメに対しては種類の違いや調理法、食べ方などでインドの食文化との違いを意識したモニターもみられた。
- ➡ ベジタリアン用に提供された日本食は本来の日本食なのか、という疑問を呈したモニターもみられた。
- ➡ 総じて日本食や日本の加工食品に対する評価はあまり聞かれなかった。知識や理解が不足していることによるとみられる。
- ➡ その中でも好評だったのは、日本の野菜や果物(梨、ミカン、リンゴ、ブドウ等)。味、品質ともに高い評価を得ている。
- ➡ インドに持って帰りたいものや、好きでよく購入しているもの、試してみて美味しかったと感じたものでは、「レーズン」(ドライフルーツ)、「グリーンティー」、「フルーツジュース」、「抹茶アイスクリーム」、「ピーナッツチョコレート(スーパーのブランド)」、「ビスケット」、「チョコチップクッキー」、「チョコパイ」、「(スーパーなどで販売している)スイスロール」などが挙げられた。ラクト・オボ・ベジタリアンにとっては、加工食品の選択肢は広い(卵を食べれるから)としている。持って帰りたいが持って帰れないものとして「寿司」も挙げられた。

インド人に日本食を提供する際の留意点

- **地域性を考慮し、それぞれの地域で使われているスパイスとその配合や調理用油などに留意する。**
- **食品としては「塩つけのあるチップス」等が挙げられた。**
- **ベジタリアンマークは必須。**

- ➡ インドの地域性を考慮すべき、という意見があった。
- ➡ 地域に応じたスパイスの配合に留意、それぞれの地域で使われているスパイスや調理用油を使うなどの意見も聞かれた。
- ➡ 「甘くない製品、塩つけのあるチップスなどベジタリアン用のもの」を薦める者がいた。
- ➡ ベジタリアンマークの付与は必須である。

— Focus Group Interview: 在日インド人ベジタリアンの日本における食生活と日本食に対する考え方

Aさん

24歳、男性、独身

— 日本では同じ職場の同僚(ノンベジタリアン)と同居している。

- ➡ 出身地：マハーラーシュトラ州ムンバイ
- ➡ 宗教：ヒンドゥー教徒
- ➡ 在日滞在年数：2年半
- ➡ 最終学歴：IT系大学大学院
- ➡ 日本での職業：ソフトウェアエンジニア



私は Lacto-Vegetarian です

現在は、牛乳、乳製品及び野菜を食べるラクト・ベジタリアンです。卵や鶏肉、豚肉、牛肉は一切食べません。

ベジタリアンになったきっかけ(その経緯、背景)

〈インドでは豚肉と牛肉以外は何でも食べていたが、自らの意志でベジタリアンになろうと決意、今ではケーキも食べません〉

- ① 「ベジタリアンには文化的背景や自分自身の意志でなる人がいる。実は私も学生時代(9~10年生/13~15歳ぐらい)まで鶏肉、羊肉、魚も食べていましたが、自分の意志でそれらの肉も一切食べなくなりました。今はケーキも食べません。全てをやめたのです」
- ② 「来日した頃の頃は、ベジタリアン向けの店や食品が分からず、2~3日の間はほとんどものを食べる事ができませんでした。当時、日本語もほとんど読めませんでした。1日1つのサンドイッチで我慢していたこともあります」

〈健康を意識してベジタリアンになったわけではない。ベジタリアンになったことに特別な理由があるわけではない〉

- ③ 「私の場合、インドにいた時から健康について考えたことはありませんでした。ベジタリアンになろうとした私の決断は健康を考えてのことではありません。あくまでも自分の意志であって、特に理由があるわけではありません」

日本における一日の食生活(平日/休日)

	朝食 ~	昼食 ~	夕食
平日	<ul style="list-style-type: none"> • 早く起きた時は牛乳とクッキーを食べる。 • 遅く起きた時は、スーパーで購入したクッキーを会社で食べる。 • 家で食べるのはカシュークッキーや甘いクッキーなど。 	<ul style="list-style-type: none"> • (11:30)に会社で勤務先が用意したベジタリアン向けインド料理(弁当)を食べる。 ※昼食が必要な場合、事前に注文しておく。 • (16:00-17:00)ビスケット、ガーリックパン、1/2Lの牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> • 帰宅が早い場合は自炊。 • 帰宅が遅い場合は、レストランに行く。 • 外食の場合、22:30に閉店してしまうので、夕食が23:00や23:30になるような時は自炊する(コメを炊く)。
休日	<ul style="list-style-type: none"> • 摂らないことが多い 	<ul style="list-style-type: none"> • 昼食を摂る 	<div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">(16:00-17:00) お茶やコーヒー、ビスケット</div> <div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">(19:00-20:00) 何かしらの食事を摂る</div> <div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px;">(22:30-23:00) 夕食</div>

普段、日本で食べている代表的なベジタリアン料理

〈『3』と『4』以外の料理は全て私の手づくりです〉

〈また、写真は撮っていませんが、私はよく豆腐ブルジーを作ります。私の創作料理です。トマトと香辛料と塩を混ぜて作ります〉

1.

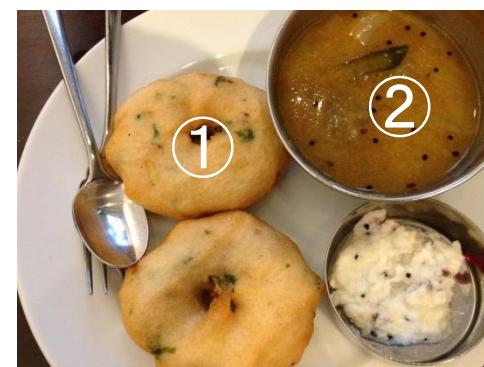


夕食のメニュー

- ① チャパティ、丸い形をした小麦粉で作られたチャパティです。
- ② 唐辛子とともにピーサンという野菜。
- ③ シクランは牛乳、バナナスライス、そして砂糖を混ぜたものです。
- ④ 私がインドから持ってきたバナナチップスです。

Chapati Capsicum Shikaran

4.



- ① メドゥ・ワダです。レストランでの写真です。丸い形のはコメと小豆で作られています。
- ② サンバーはいくつかの茹で野菜とスパイスを混ぜたもので作られています。

Medu vada

2.



- ① チャパティ
- ② グジャラー・ハルヴァ。ニンジンと牛乳とカシューナッツとアーモンドが中に入っています。
- ③ シクランです。

Chapati Gajar_Halwa shikaran

5.



- ① サブダナ・キチディ。サブダナはサゴという意味で、この料理はどのインド料理店でも手に入れることができます。
- ② ヨーグルトとともに、砂糖を入れて、少しだけ塩をつまんで入れます。

Sabudana Khichadi Dahi(yogurt)

3.



勤務先で出されているベジタリアン用のお弁当

- ① プルカ
- ② ビンディマサラ
- ③ コメです。

Fulka Bindi masala and rice

6.



- ① 野菜のパスタで、トマトが入っている。それ以外では、ナスが入っている。

Vegetable Pasta

ーFocus Group Interview: 在日インド人ベジタリアンの日本における食生活と日本食に対する考え方

日本での食生活とライフスタイルについて

- 平日の朝はクッキーと牛乳で軽めに、昼食は会社からベジタリアン用弁当が提供され、夕食は自炊することもある。
- たんぱく質、ビタミン摂取など栄養確保に留意。
- 外食はインド料理店の利用頻度が高く、ピザ、パスタなどの西洋料理店も利用。英語でのコミュニケーションがとれることが理由として大きい。

(1) 平日と休日の食生活について

本国を離れ、家族と離れている環境にあって、食事を摂る時間帯は平日は勤務時間に応じて、休日は比較的自由。勤務先から提供される昼食、クッキーと牛乳で簡単に済ます朝食以外、自炊することも多い。インド料理主体の食生活。

(2) 健康意識について

ベジタリアンになった理由として、健康について意識したことはない、としているが、一方でたんぱく質の摂取等を気にしている。日本での食生活の選択肢が限られていることから、インドに帰国した際、たっぷり栄養を摂った、と発言。

- ④ 「日本に来てからたんぱく質を摂ることが難しいことが分かって、何を食べるべきか考えたことがある。そこで、半年から1年に一度、インドに帰ることを考えた。滞在中の2～3週間の間にたくさん食事をしてビタミンなどを補うようにしていました」
- ④ 「たんぱく質は豆腐から摂っていました。(中略)週に1度豆腐を食べ、週に1～2度は緑の野菜を食べ、週に1度は豆を摂っていました」

(3) 日本での外食

インド料理店には週に1度から2度の頻度で行くことが多い。また、ピザやパスタなどの西洋料理店にも月に1度から2度、多い時には3～4度訪れることもある。英語でのコミュニケーションが取れることがその理由となっている。

- ④ 「インド料理以外のお店では、西洋レストランを好みます。例えばピザやパスタなど。なぜなら英語のメニューを読んで理解することも、店員と会話することもできるからです。月に一度くらい行きます(3～4回になる月もある)」

ベジタリアンとしてのこだわりと苦労

- ベジタリアンとしての意志、こだわりは強いが、家族や周辺の影響は受けていない。
- 日本での食生活はインド料理中心。ベジタリアンとして他の選択肢がないため。

(1) ベジタリアンとしてのこだわり

インド料理主体の食生活なのは「ベジタリアンとして他の選択肢がない」から。ベジタリアンとして食べられるものがあれば、インド料理以外の食事を摂る可能性があることを示唆している。日本での食生活を心配した両親からベジタリアンをやめるように言われたこともあるが、本人はベジタリアンとしての意志のもとに食生活を送っている。周りには関係なく、ベジタリアンであることの意志を強く持っている。

- ④ (インド料理にこだわるのは)「他の選択肢がないからです。それが主な理由です。もし、他に食べられるものがあれば喜んで食べます。しかし毎日(ベジタリアン用)ピザは食べられません。なぜなら多くの脂質が入っているからです」

- ④ 「日本に来てから、両親は、私が(日本で)純粋なベジタリアンであることが困難であることを理解していたので、ノンベジタリアン食を摂ることを強制的に勧めてきました。私には2つ選択肢がありました。一つはベジタリアンであること、もう一つは(ベジタリアンである)意志を変えること。私はベジタリアンとしての意思に沿って生活することにしました」

- 最大の問題は「言語」。日本語が読めない等により、食事や食品に何の材料が使われているか確認する方法がない。よってインド料理中心の食生活を余儀なくされる。

(2) ベジタリアンとしての苦労

日本国内での食生活において最も苦労するのがコミュニケーション。食べられるもの、食べられないものを伝えることができない。日本語が読めない、コミュニケーションができないことによって、入るお店の選択肢も限られてくる。

- ④ 「(前略)問題は言語です。もし全て自分が欲しくないものと欲しいものを伝えることができれば、全て手に入れることができます。他の誰かが言ったように、ポテトフライを食べることもできます。しかしAバーガーのポテトは食べることができても、Bバーガーのそれは食べられません。なぜならAバーガーは野菜の油で揚げている、Bバーガーは豚の油を使っているからです。(中略)(ベジタリアンとしては)何が入っているか、どのように調理しているか全てを明確に知る必要があるのです」

ベジタリアンとしての日本食／日本の食品

- 加工食品については、製造方法や素材の確認が必要。

(1) 日本人はベジタリアンに協力的

事前にベジタリアンであることを伝えたことによって食事ができた、という経験があり、ベジタリアンであることを伝えることによって、前向きな姿勢を示す日本人に好感を持っている。

- ④ 「高尾山で、(ベジタリアン向けに作られた)タマネギ天ぷらと蕎麦と団子を食べました。味噌汁と野菜おにぎりも食べました。(日本人は)とても協力的でした。私がベジタリアンの食事を欲しいと言えば、彼らはとても前向きに回答をしてくれて、可能性のある全ての食事について提案してくれました。この点は日本人のとても良い点だと思います」

(2) 加工食品については製造方法の確認が必要

日本の加工食品については、どんな調理法で作られているのかについて確認する必要があるとしている。

- ④ 「(前略)そのチップスが魚の油で揚げられたのか否かということを確認する必要があります。なぜならば、多くのチップスは、全てを確認したわけでは無いのですが、私が見たところ多くは魚の油を使って揚げられていたからです(インドではベジタリアン用に野菜の油で揚げている)」

(3) インド人に提供する際の留意点

インドの地域によって辛さなどが異なるので、その点を留意すべき、という意見が聞かれた。

— Focus Group Interview: 在日インド人ベジタリアンの日本における食生活と日本食に対する考え方

Bさん

22歳、女性、独身

— 日本では大学時代の友人(女性、ノンベジタリアン)と同居。

- ➡ 出身地：グジャラート州スラト
- ➡ 宗教：ヒンドゥー教徒
- ➡ 在日滞在年数：4ヶ月
- ➡ 最終学歴：大学
- ➡ 日本での職業：エンジニア



私は Lacto-Ovo-Vegetarian です

鶏の卵、乳製品、野菜は食べられます。ベジタリアンマークが無い日本では、ベジタリアンとして生きていく上で選択肢が少ないと感じています。

ベジタリアンになったきっかけ(その経緯、背景)

〈自分のお腹を満たすために、他のものを傷つけることはやめようと思い、ベジタリアンになった〉

① 「昔は鶏肉や魚を、7学年(11~12歳)の時までは食べていました。その後は、自分のお腹を満たすために他のものを傷つけることはやめよう決めました」

〈信仰によりベジタリアンになる場合と、(信仰を)逆に強制と感じ自由に食事を摂りたい欲求に従う人もいる〉

② 「ベジタリアンになるには二つの精神性、理由があります。一つは宗教、信仰に基づいてなること。もう一つは自らが選択してなること。宗教や信仰に則っている時は、その信仰を信じている場合と強制的に従うようにされている場合があり、強制の場合を除いてはそれを破ることはありません。しかし(ベジタリアンを)強制されている場合、例えば大学入学で家から離れていった際に、家族に言わずにノンベジタリアン食を食べようとする場合があります」。

〈“事故的”に禁じられているものを食べて、ベジタリアンの種類が変わることもある〉

③ 「インドでは、ナンは卵なしで作られるものがほとんどなのですが、日本では卵が入っていることがほとんどです。それが多くのラクト・ベジタリアンが、ラクト・オボ・ベジタリアン(卵を食べる)になる理由です。(うっかり)卵が入っているナンを食べて、後で気付くといった具合です」

〈インドではベジタリアン(ビーガン)とラクト・ベジタリアンを分けて考えることはない〉 [モニター2(B)]

④ 「ビーガン(純菜食主義者)というのは西洋のコンセプトなのです」[モニター3(C)の関連発言]

⑤ 「インドでは自分が純粋なベジタリアンだと言えば、それはすなわちラクト・ベジタリアンのことを指します」[モニター4(D)の関連発言]

日本における一日の食生活(平日/休日)

	朝食 ~	昼食 ~	夕食
平日	<ul style="list-style-type: none"> • コンビニでチーズパンとコーヒーを購入(時々、朝食を抜くことがある) 	<ul style="list-style-type: none"> • (11:30)に会社で勤務先が用意したベジタリアン向けインド料理(弁当)を食べる。 ※昼食が必要な場合、事前に注文しておく 	<ul style="list-style-type: none"> • (日本に来てから)食欲が減退した。 • 夕食を抜くこともあり、牛乳だけで済ませることが多い。
休日	<ul style="list-style-type: none"> • (平日は食欲がない分、週末は空腹である) • 卵を割ってオムレツかスクランブルエッグなど、何かしら卵の料理を作る。 	<p>週末は3食きちんと食べる(食べないとインドの母に叱られる)。たまにレストランで外食することもある。</p>	

普段、日本で食べている代表的なベジタリアン料理

〈「2」、「3」、「4」は私の手づくりです。主に週末に料理をします〉

1.



昼食のメニュー(勤務先から提供)

豆とロティとコメで、サラダなどのサイドディッシュと一緒に。デザート。

Chole with nan and rice Seeds, spice, rice, nan

4.



ポハ。コメで作られています。平らにされたもので、その中に豆とかチリとかコリアンダーなどを入れて・・・とても美味しいです。通常これは朝食に食べるものです。

Poha_rice which is dried and flattened, turmeric, green chili, peanut

2.



ディーワーリー(ヒन्दウー教の新年のお祝い)の間に試してみたものです。野菜を混ぜて作られたようなもの。唐辛子と豆とトマトとジャガイモとキノコ。それらを全てインドのマサラと一緒に揚げたもの。

Mix vegetable potato, mushroom, carrot, tomato, onion, peas, corn, capsicum

5.



レストランで私が食べたサラダです。レストランに行くときは、基本的に選択肢がそんなにありません。サラダか揚げ物か・・・といったところです。右上はモヤシです。

Salad_Cabbage, moyashi, onion, lemon

3.



日曜の朝食の卵とパン。スクランブルエッグ。ケチャップとともに。

Omlet_eggs, turmeric, red chili

6.



インドレストランで撮った写真です。大きなナンが見えるかと思いますが、インドでは、ナンは卵なしで作られるものがほとんどなのですが、日本では卵が入っていることがほとんどです。それが多くのラクト・ベジタリアンが、ラクト・オボ・ベジタリアンになる理由です。(うっかり)卵が入っているナンを食べて、後で気付くといった具合です。

日本での食生活とライフスタイルについて

- **インドでは理想的な食生活を行ってきたが、日本では慣れない環境と仕事からくる疲労感の影響で軽めなのに対し、休日はその反動か3食きちんと摂り、料理も作る。**

日本での平日と休日の食生活について

恐らくは慣れない環境と仕事からくる疲労感に「食欲を相当失いました」。インドでは朝食をたくさん食べて、昼は朝食よりやや少なめ、夜が一番少ないという食生活。来日してからの平日は、コンビニでチーズパンと牛乳、昼は勤務先が用意してくれるベジタリアン向けの弁当、夜は牛乳を飲むだけでほとんど食べないという生活を送っている。休日は平日の反動で3食きちんと摂る。「料理のスキルをあげたい」という気持ちもあって、自ら料理を作ることも多い。

インドでの食生活について

- **インドでは3食全てを外食で過ごすことも可能。朝食は屋台、夕食は着席する店。**

(1) インドでは「料理をしなくても一週間すごせる」

独身、同年代という前提での食事に対する行動パターンは外食で済ますことが多いという意見が何人かのモニターから聞かれた。外食について、モニター3(C)からは「朝食であれば屋台か着席する店、夕食は基本的に着席する店」との発言があった。モニター2(B)からは、外食を続けるのは健康に良くないとの発言もあった。

- ④ 「料理をする必要は全くありません。一週間を通して外で食べることができる。(ただし)健康を害さないためには週の全てを外食にすべきではない。多くのジャンクフードは体に良くない」

(2) 「カレーを毎日」はインドの食生活ではない

インド本国での家族を交えた食生活について尋ねたところ、写真で紹介された料理がインドで普段、食べているものという回答であった。地域によって主食が異なるインドでは、一括りでインド料理を表現できない。

- ④ 「カレーを毎日食べているかといえば、いいえ！それはインドでの食生活ではありません」

日本でのベジタリアンとしての苦労

- **日本語、特に漢字が苦手。ベジタリアンマークがあれば日本語が分からなくても安心できる。**

(1) ベジタリアンマークが無い日本

モニター1(A)からの発言にあったように、日本ではインドのようなベジタリアンマークの表示がないことから、食べるものに苦労する局面が多いようだ。特に苦労しているのが「漢字」のようだ。

- ④ 「私たちは漢字が読めません。外に出て食料を探す時は、“肉”という漢字を覚えて外に出るようになっています。そして(商品の)裏側を見て読み始めるのです。“肉”“肉”“肉”と」
- ④ 「とても面倒です。日本では緑や赤の印(ベジタリアンおよびノンベジタリアンマーク)が無いのです。もし、緑の印があれば、それを手に取るのです。なぜならそれはベジタリアン食品のマークなので」

- **野菜や果物、ヨーグルトなどは日本のスーパーで購入。**
- **コメ、豆、穀物、スパイスなどインド人が好む食材はインド食材専門店で購入。食材の購入、外食においてもベジタリアンマークは必須と感じている。**
- **日本(東京)にはベジタリアンの選択肢が少ない。**

(2) 買い物や外食

日本での買い物は大手スーパーで野菜や果物、ヨーグルトなどを購入しているが、インド人に必要な食材で日本のスーパーで購入できないもの(コメ、豆、穀物、スパイス等)は、インド食材専門店で購入することが多いようだ。

- ④ 「格安スーパーに行くと、豆類を見つけることができません。豆だと思ったら、そうでないものだったりします。ベジタリアンマークが無いこと、それが最悪です」

外食については、やはりベジタリアンマークがないことに苦労している。注文の際はメニューを指さしすることで対応しているというが、やはりインドのようにベジタリアンマークがついていれば暮らしやすいと感じている。日本にはベジタリアンの選択肢が少ないと感じている。

- ④ 「インドではファストフード店が出しているベジタリアン用バーガーを食べている。ピザのファストフード店も多くのベジタリアン用のメニューがあります。中華料理にもベジタリアン用のものがあります」
- ④ 「(東京にはベジタリアンにとって)あまり選択肢がない。したがって(今は食欲が旺盛でないということもあるが)わざわざ漢字を読むような面倒なこと等をする必要もない」

ベジタリアンとしての日本食／日本の食品

- **「日本食」には違和感。インドのものと同調理法、食べ方、味が違う。**

(1) 日本食、日本食品に興味がない → ベジタリアンとして選択肢に入らない

日本食や日本の加工食品については、あまり興味を示さなかった。前提としてベジタリアンとして日本食や日本の加工食品が選択肢に入らない。

(2) 日本食には違和感

上司に日本食のレストランに連れていかれ、日本のベジタリアン食(日本食)を食べた経験があるものの、同じコメでもインドのものとは違うこと(粘っこい)、コメを箸で食べることなど、味も含め違和感を感じたようだ。

- ④ 「上司は私に日本のベジタリアン食を頼んでくれました。コメはインドのものとは違い、何か少し粘っこい感じ。彼らはそれを箸で食べるのです、ただコメだけを。私はそれだけを食べて美味しいとは思えなかった」

(3) 日本の果物には好感

日本食で素晴らしいものとして「果物(イチゴ、梨)」や「グリーンティー」、「(新鮮な)フルーツジュース」、「野菜」などを挙げた。

(4) 情報源は口コミ

主な情報源としては「友人と話すこと」。ちなみに同居している友人はノンベジタリアンである。

— Focus Group Interview: 在日インド人ベジタリアンの日本における食生活と日本食に対する考え方

Cさん

24歳、男性、独身

— 日本ではアメリカ人2人(ノンベジタリアン)と同居している。

- ➡ 出身地：マディヤ・プラデーシュ州インドール
- ➡ 宗教：ジャイナ教徒
- ➡ 在日滞在年数：1年半
- ➡ 最終学歴：大学
- ➡ 日本での職業：エンジニア



私は Lacto-Vegetarian です

私はジャイナ教を信仰しています。全ての乳製品とベジタリアン用(菜食)の食べ物を食べることができます。

ベジタリアンになったきっかけ(その経緯、背景)

〈ジャイナ教の信仰の大きな柱はベジタリアンであること〉

① 「私は生まれながらジャイナ教を信仰しています。私の家族はみな同じ信仰を持っており、私自身もそうです。信仰の一つの大きな柱はベジタリアンであること。それはつまり生きることは生かすことです。われわれは動物を殺生することはできない、それは暴力である。それがわれわれジャイナ教徒がベジタリアンである理由です」

※ジャイナ教とは、不殺生を教義で重要視しており、日常生活の中で、あらゆる生物を殺したり、誤って傷つけないように細心の注意を払うことを根本としている。生物全般が食材に使えないため、豆類、葉野菜と茎野菜、スパイス、乳性製品等を食材としている。なお、土を掘りこして小生物(虫など)を殺すことを避けるため、土中の根菜(大根、ニンジン、ゴボウ、カブなど)は食べない。

日本における一日の食生活(平日/休日)

	朝食 ~	昼食 ~	夕食
平日	<ul style="list-style-type: none"> • (7:00)起床。8:40から勤務開始なので、牛乳、果物、ロティなどを食べるが多い。 	<ul style="list-style-type: none"> • (11:30)に会社で勤務先が用意したベジタリアン向けインド料理(弁当)を食べる。 ※昼食が必要な場合、事前に注文しておく 	<ul style="list-style-type: none"> • (17:00)帰宅。 • (18:00)家で料理を作る。
休日	<p>レストランに行くか、友だちの家などで食事をする</p>		

ティータイムでコーヒーを飲むことがある
パン(卵の入っていないもの)
果物、チップス等

普段、日本で食べている代表的なベジタリアン料理

〈「3」、「4」、「7」、「8」は私の手づくりです〉

1.



Chapati

チャパティ、小麦からできています。カレーなどと一緒に食べます。

2.



Gajar Halwa – Carrot Dessert

デザートです。ヒンドゥー語では、これはハルヴァとして知られています。ニンジンです。

3.



Chole Bhature

チョーレー・バトゥーラーといって、豆カレーと精製された小麦で作られたパン、それが油で揚げられたものです。

4.



Dosa

ドーサといいます。それはコメで作られています。はじめに一部分を作って、ホットプレートの上に乗せます。するとそれが分かれて、チャパティのようなものになるのです。

5.



Wada and Idli

南インドの料理で、それはイドゥリーとワダという名で知られています。これもまたコメで作られていて、蒸されたものです。油は使いません。そしてワダに関しては、左側に茶色のものがありますが、それは油でしっかりと揚げられます。右側のものが蒸されていて、左側のものが揚げられたものです。

6.



Lunch

勤務先で食べるインド料理の昼食です。豆カレーライスに少し似ています。

7.



Pani Puri

パーニープーリーとして知られているお菓子です。小麦から作られています。ふくれ上がってくるまでしっかりと油で揚げます。それらは比較的固い。そこに少しの液を流し込み、この液は辛くタマリンドの果実やヨーグルトなどが入っているのだけど、それをジャガイモと一緒に食べるのです。

8.



Poha

これはポーハとして知られており、叩いたコメで作られています。私の故郷、マディヤ・プラデーシュ州ではとても有名です。これは蒸し料理です。

9.



Vegetable Curry

カレーです、ロティとともに食べるものです。

インドのベジタリアンについて

- 信仰は絶対的な存在である反面、環境が変われば(例えば国外に出る)、ベジタリアンがノンベジタリアンになる可能性は否定できない。

信仰と環境の変化に伴う影響について

「友人の中には、インドではベジタリアンだった人が、日本ではノンベジタリアンになった人がいる」[モニター4(D)]との発言に対し、「そういった人は少数。インドにいれば信仰は変えない。ただ、一度、インドを離れてしまえば、環境に応じてベジタリアンであることを考え直すかもしれない」としている。インド国内では信仰に従うものの、環境が変わればノンベジタリアンになる可能性を否定するものではないとしている。

- ④ 「ベジタリアンの人々にとっては、日本では(ベジタリアン用)レストランの数はより少ないのです。家に帰ってからの料理は難しいです。日本では時に残業も必要です。残業した日は家に帰るのは22時や23時で、その時間に料理するのは大変です。(帰宅後、遅い時間にベジタリアン料理を作るは面倒なので)ベジタリアンでなくなる人もいますが、とても少数だと思います」

日本での食生活について

- 先に来日した先輩にアドバイスをもらい、食生活には困らなかった。

日本で入手できるもの、できないものを先輩から教えてもらった

来日したばかりで、まさに右も左も分からない時、先輩のインド人にいろいろアドバイスをもらったことで、苦労せずに済んだ。したがって、ベジタリアンであっても食生活についてはあまり困らなかったとしている。

- ④ 「どんな食材がどこで入手可能なのかということ先輩たちは、いつも知っていました」
- ④ 「日本にはインド食材専門店があり、比較的良いインドからの食材を提供してくれ、家で料理することができます。それらは全てインドからの材料などです。よって、やりくりするのはとても簡単です」

インド及びジャイナ教の食生活について

- 週末はジャンクフードで友人たちとパーティー。
- ジャイナ教徒にとって西洋料理などインド料理以外は全てジャンクフード。

(1) インドではわれわれの欲しいものが全て手に入る

ベジタリアンが当たり前のインドにとっては、日本に滞在している時のように食生活に気を遣う必要がない。インド人にとっては、(ベジタリアン用の)西洋料理でさえ全てはジャンクフードのジャンルに入るという見方もある。ただし、健康面からすると、ジャンクフードは控えた方が良いという意識も強い。若さゆえか、週末はインド料理ではなく、「西洋料理等でパーティー」三昧だという。

- ④ 「ほとんどの西洋料理が我々の考えるジャンクフードというものに当てはまるのです。よって、インドの人々はその味が多少好きになるでしょうが、でもその後には大抵控えたいくなるでしょう。そして(インド料理や食品)で身体のバランスをとろうとします」

- ジャイナ教においてベジタリアンの食事はとても健康に良いとされている。
- 「豆カレー」は、野菜カレー、チャパティ、コメ以上に重要な料理。

(2) ジャイナ教徒における食事

ジャイナ教徒であるモニター3(C)の家庭では、ジャイナ教の信仰に基づいた食生活を送ることで健康を保てるという話をするところがあるという。健康への意識とベジタリアンであることを同列に考えないというヒन्दウー教徒とは違った意識を持っていることがわかる。

- ④ 「ジャイナ教ではベジタリアンの食事はとても健康に良いと言われており、正しい時間帯に食べることを守れば、健康をしっかりと保ってくれるとされています」
- ④ 「両親は、幼少時から食べた方がよい食品について細かく教えてくれました。このため緑の野菜を食べればビタミンを摂れるし、豆を食べれば、たんぱく質を摂ることができるといったように、基本として考えています」
- ④ 「インドにおいては牛乳はとても大切なものです。なぜなら全てのビタミンとミネラルの中でそれが最も重要な栄養素だからです。食べ物を食べなくても、一日の中で少なくとも2回以上は牛乳を摂ることが重要です」
- ④ 「もし家族と住んでいたならば、2~3人で2つ、3つのカレーを作るとともに、豆カレーを作ります。豆カレーはとても重要です。なぜなら食事においてたんぱく質としても大切な要素となるからです。豆カレーは他の野菜カレー、チャパティ、そしてコメ以上にとても重要な役割を占めているのです。もちろん、ある地域ではコメがより重要で、またある地域ではチャパティがより重要とされます」

日本でのベジタリアンとしての苦労

- 日本人とのコミュニケーションはスマートフォンを使う。

食材の購入と外食

先輩インド人から日本での食生活についてアドバイスを受けていることもあり、目的に応じて使い分けているようだ。食材の購入や外食ではスマートフォンで画像や日本語を見せてコミュニケーションを取ることで対応している。また、日本人にベジタリアンであることを伝えると最大限の対応をしてくれることにも好感を抱いている。

- ④ 「日持ちしないものは日本の普通のスーパーで購入。インド食材専門店では日持ちする食料(インドから輸入)を手に入れることができる(コメ、豆、穀物、スパイス)」
- ④ 「スマートフォンを使うことは、われわれベジタリアンが日本で住む上で重宝。例えばレストランに行くとき、あれがここにある、これはありますか、と確認したり、尋ねたりするのに便利だ」
- ④ 「(日本では)何かを頼んだら、その人は最大限助けようとしてくれます。それが日本の一番良いところです」

ベジタリアンとしての日本食／日本の食品

- もんじゃ焼き(野菜)、野菜蕎麦に好感。“精進料理”は「ベジタリアンの仏教徒の食事のようなもの」(未体験)。

(1) ベジタリアン向けに用意された日本食には好感

ベジタリアン向けとして用意された日本食として三食(もんじゃ焼き、野菜蕎麦、味噌汁)を食べた感想としては好感触。知識として「精進料理」の存在は知っているものの、まだ未体験となっている。

- ④ 「最近、ベジタリアン用の日本食を試してきました。野菜のもんじゃ焼きです。とてもよかったです。そして野菜蕎麦を試しました。その蕎麦を食べたのは旅行の時。それもとても良かったし、味も良かったです。その二つが私が試したことのあるものです。精進料理は聞いたことがありませんが、試したことはありません」
- ④ 「(精進料理は)ベジタリアンの仏教徒の食事のようなものと思います。でも試したことはありません」

(2) 日本の加工食品について

日本からのお土産では「レーズン」や「抹茶味のもの」などが挙げられた。日本食品については、インド人は「あまり知識を持っていないのではないか」、「欲しがらないのではいか」という認識。「海苔」には好感。

飲料については、「グリーンティー」(とても美味しい)、「ジュース」(問題ない)、「抹茶アイスクリーム」(美味しい)などが挙げられた。

「柿の種」については「においが特徴的で他の製品に比べて何かが違う」という印象で、実物を持っているにも関わらず、実際には食べていない。

(3) インド人に食品等を提供する際の留意点

- ④ スパイスの配合がインドと似たものになれば良いと思います。そうすれば、インド人にとっても、受け入れやすいものになると思います。

(4) 情報源について

「ロコミ」やGoogleなどの検索サイトが挙げられた。

— Focus Group Interview: 在日インド人ベジタリアンの日本における食生活と日本食に対する考え方

Dさん

23歳、男性、独身

— 日本では同じ職場の同僚(ノンベジタリアン)と同居している。

- ➡ 出身地：マハーラーシュトラ州ムンバイ
- ➡ 宗教：ヒンドゥー教徒
- ➡ 在日滞在年数：1年5ヶ月
- ➡ 最終学歴：大学
- ➡ 日本での職業：エンジニア



私は Lacto-Ovo-Vegetarian です

日本で外食する時、デザート、ケーキやアイスクリームなどで卵を避けることが不可避なのでラクト・ベジタリアンからラクト・オボ・ベジタリアンに変わりました。私にとって大きな問題ではない。

ベジタリアンになったきっかけ(その経緯、背景)

〈卵を食べるのはそう大きな問題ではない〉

④ 「インドにいた頃はラクト・ベジタリアンに近かったと言えるでしょう。日本では外食の時、デザート、ケーキやアイスクリームなどで卵を食べるのが不可避だからです。卵を食べるのは私にとってそう大きな問題ではない」

〈家族と信仰によって育てられたことと、ある一定の年齢に達した後に自分がどのような意志を持つか〉

④ 「(ベジタリアンになった理由は)家族と信仰的な理由があると考えています。家族もまた肉や魚などは一切口にしません。私はそのように育てられましたし、その様に生きることを決めてきました。卵に関しては、家族は卵は食べませんが、私は食べます。それは私のライフスタイルにおける小さな変化の1つです。自分がどのように育てられ、一定の年齢に達した後の自らの意志によるところとが大きいです」

④ 「(ベジタリアンにとって食べてはいけないものについて)今まで食べたくなるという誘惑があったことは一度もありません。空腹であろうと無かろうと試すこともありません。私は誘惑されることなく、私は自らが好きなように、決めたように生きることにしており、そしてこれからも同じようにしていこうと考えています」

— ラクト・オボ・ベジタリアンのインドにおける存在

④ 「オボについては、私の両親でさえ厳格ではないのです。インドでは、必ずしもオボでいる必要はないと思います。つまり卵が入っていないベジタリアン食が結構あるからです。ケーキ、クッキー、アイスクリーム、ナンなど卵なしのものも多い」「私は、卵を食べることがベジタリアンであるかそうでないかの議論の一つだと思います。多くの人々は、この議論についてははっきりとした考えがあるわけでもありません。たまたま、有精卵はベジタリアン食でなく、無精卵はベジタリアン食で食べることが出来るなどとも言われます。インドでは(ベジタリアン、ノンベジタリアンに関する)コンセプトがあります。それは端的に言えば、ベジタリアン、卵を食べる(ベジタリアン)人、そしてベジタリアンでない人」

日本における一日の食生活(平日/休日)

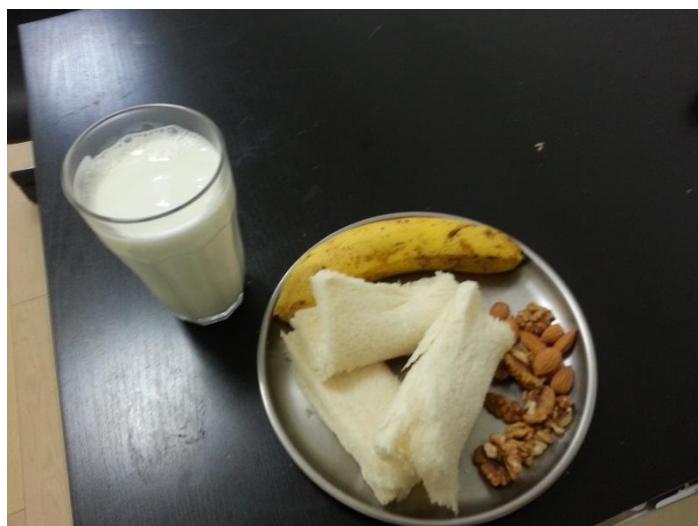
	朝食 ~	昼食 ~	夕食
平日	<ul style="list-style-type: none"> • この2カ月間は軽い朝食を心掛けている。 — 牛乳、ドライフルーツ、パンかコーンフレーク ※コーンフレークはインドから持ってきたもの 日本で購入したものは試したことがない。 ※お菓子類もインドから持ってきたものを食べている 	<ul style="list-style-type: none"> • (11:30)に会社で勤務先が用意したベジタリアン向けインド料理(弁当)を食べる。 ※昼食が必要な場合、事前に注文しておく 	<ul style="list-style-type: none"> • (20:00-20:30)自分で料理を作る • 就寝前に牛乳を1杯飲むこともある
休日	<ul style="list-style-type: none"> • 平日より少し遅めに起きます。 • 朝食は11:00頃、食べるものは平日とほとんど同じ 	<ul style="list-style-type: none"> • 14:00-15:00頃 — 家で作って食べる — レストラン等外食は月に1回程度 	<ul style="list-style-type: none"> • 家で作って食べる — レストラン等外食は月に1回程度

(16:00-17:00) 空腹を感じるので・・・コーヒー＋ガーリックパンまたは野菜おにぎり、ビスケットやチョコレートを食べることもある

普段、日本で食べている代表的なベジタリアン料理

〈もし、怠ける気持ちにならなければ、家で作る方が簡単で、健康的にも量的にも良い食事をする事ができる。〉

1.



Milk, bread-butter, banana and dry fruits

朝食。牛乳、果物、パン、そしてドライフルーツ。

2.



Palak Paneer curry, 2 Fulka, Salad, Rice and dessert

会社で食べるインド料理の昼食です。たいていプルカが入っています。小麦で作られる、インドのパンです。緑色のこれは野菜カレーです。われわれが日々食べるカレーというのはパニールのようなもので、豆腐やカテッジチーズに近い。そしてたまに野菜を混ぜたものや豆やその他を混ぜたものも食べます。野菜カレーを食べ、そしてあとはコメです。サラダと他にサイドディッシュ、小さなパコラなど。これが会社で食べる典型的なお弁当です。社員食堂でサラダとデザートを食べることもあります。

私たちが会社で食べているお昼の弁当は典型的なインド人家庭の食事です。カレー、コメ、ダールなどです。ダールは豆やレンズ豆などで作られたものです。これは典型的なベジタリアンの料理です。
※ダールは、豆を材料とし、スパイスなどで調理したスープ。カレーとしても食べられている。

3.



Vegetable Pulav and Yoghurt

(夕食)

野菜プラオです。茹でた野菜とコメと香辛料によって作られるものです。たいていヨーグルトと一緒に食べます。典型的な食事です。

ベジタリアンであることについて

- ベジタリアンとして食生活が送れない場合、ベジタリアンであることをやめる人もいる。
- ベジタリアン用の食材や外食の機会があるか、加えて自分の意志の問題。

ベジタリアンを取り巻く環境

ベジタリアンとして生活し続けるには、ベジタリアン用の食事や食材が容易に手に入る環境であれば問題ないが、日本のように難しい環境にあって、ベジタリアンであることをやめる人もいる。環境と意志の問題であるが、ベジタリアンをやめた人に対しても寛容である。

- ④ 「友人には、故郷のインドではベジタリアンであったが、現在、日本ではそうでない人たちも知っています。日本ではなんでも食べられますが、故郷ではなんでも食べるという訳ではない。どのような環境にいるかによって(ノンベジタリアンに)変わる人々も少数ながらいます。ノンベジタリアンであることに、どの程度耐えることができるかというのは自分の意志によるものです」
- ④ 「ベジタリアン食の入手の可能性というのはとても大きな要因です。インドではベジタリアン用食材を見つけることはとても容易です。インドのいたるところで、それを見つけることができます。しかし日本では同様にはいきません。特定の店、特定のレストランなどでベジタリアン用の食事が出される場所を探す必要があるのです。それが可能であれば、ベジタリアンを続けることができるかもしれません」

日本での食生活と苦労

- ベジフードから栄養を補給している。
- 日本ではベジフードの入手の問題等で、栄養を摂取することについて気をつけている。

(1) 栄養補給について

インドでは意識せずに栄養面も考えた食生活を送ってきたが、日本ではベジタリアンにとって選択肢が限られており、注意しなければならない。環境が変わったことで意識したことの一つとして挙げられている。

- ④ 「ベジタリアンは、魚や鶏肉を食べないので、どこでたんぱく質を摂るのかと聞かれます。特に卵や魚はたんぱく質の重要な要素ですからね。われわれはベジフードからたんぱく質を摂取する選択肢をいくつか持っています。ただ、日本に来てから意識は変わったと感ずます」
- ④ 「限られた選択肢の中で自ら料理をします。毎日コメを炊き、コメ中心の食事だと緑の葉野菜からビタミンを摂ることができません。日本では選択肢が限られているので注意しなければならないのです」

- ベジタリアンの人が同席していることを忘れた日本の飲み会(宴会)。
- 東京以外の場所でベジタリアン向けのお店、料理を食べることは難しい。料理に何が入っているか確認できない限り、食べることはできない。

(2) 外食について

ベジタリアンとして、日本で苦労することが二つある。一つは飲み会、もう一つは東京以外の場所に出た時の対応についてである。ベジタリアンの存在が当たり前でない日本において、自分たちが食べたいものは自炊するしかないのが現状のようである。

- ④ 「日本にいる際の難しさは二点です。一つは飲み会があること。例えば宴会のようなもの。部署やチームの飲み会などがある際は、だいたいベジタリアン用の食事が出されない場所で行われます。飲むことはできても、食べることはできません。それが一つの点です」
- ④ 「もう一つは、東京の外に出る際のことで。東京の中でインド料理店やベジタリアン食を見つけることは比較的容易にできます。しかし東京の外に出るとそうではありません。相当探す必要があるか、もしくは自ら料理を作るなどして持っていく必要があります。私は両親を東京に呼んで(東京外に)観光に出たことがあります。2,3日分の料理を作って準備して出かける必要がありました。(外食時に)出される料理に我々が食べられないものが入っていないことを確認しなければならぬからです」

- ベジタリアンのお腹を満たせるのはインド料理。日本の外食店では満腹にならない。

日本で外食する場合、ほとんどの場合、でインド料理店に行く。ベジタリアン用のメニューが無い日本の外食店では何も食べられないからだ。

- ④ 「日本のほとんどのレストランがベジタリアン用の食事を提供していないことを知っています。もし仮にあったとしても、それはサラダのようなもので、空腹を満たすのに十分でないことはわかっています。したがって満腹にしてくれるインド料理とレストランを好むのです」

- インド料理に必要な香辛料、コメ、豆、穀物などはインド人のお店から購入。

(3) 食材購入等、買い物について

購入する食材によって、日本のスーパー等とインド食材専門店で使い分けている。

- ④ 「基本的に腐りやすい(日持ちしない)食べ物、例えば野菜や果物、牛乳、ヨーグルトなどがあります。それらは(日本の)スーパーやコンビニなど、どこでも購入することができます。そしてそれ以外の腐りにくくない(日持ちするもの)コメ、豆、穀物やスパイスなどはインド食材専門店を活用します。東京にはインド食材専門店が比較的存在します」
- ④ 「(インド食材専門店から購入するのは)だいたいスパイスです。インド特有のスパイスがあり、カレーを作るのに使います。これらのスパイスは日本の普通のスーパーでは入手できません」

ベジタリアンがお店(主に外食店)選びなどで注意すること

- インドにおいては、ベジタリアンとノンベジタリアンの区分は厳格。

調理場を分ける

インドでは、調理場においてもベジ、ノンベジの区別が当たり前のこととして認識されている。年配者であればあるほど、その区別については厳しいようだ。

- ④ 「一般のレストランなどでは、調理場においてベジタリアンに対するある程度の礼節を守ります。特に、ベジタリアン用とノンベジタリアン用食料は分けて管理します」
- ④ 「特に年配者がいる家族はベジタリアン用でないレストランでは食事をしません。インドにはベジタリアン専門のレストランもあります。ベジタリアンはベジタリアン専門のレストランに行くことを好みます」
- ④ 「特に私の住んでいた都市では、ファストフード店も、ベジタリアン・ノンベジタリアンそれぞれ別のキッチンエリアを設けている」[モニター5(E)の関連発言]

日本食／日本の加工食品について

- “ベジタリアン用日本食”として主要な食材を取り除いたものは日本食といえるのか。
- インド人にとってはスパイスの効いたものが好み。
- ラクト・オボ・ベジタリアンにとって加工食品の選択肢は意外に広い。

(1) ベジタリアン用に作られた日本食は本当の日本食なのか

ベジタリアン用に提供された日本食に好感を持ちながらも、それが日本食といえるかどうか気にしている。また、同じ魚と肉でもインドのそれとは異なった匂いを感じており、全く違ったものとして認識している可能性がある。スパイスの問題も日本食とインド料理との大きな違いのようだ。

- ④ 「私はベジタリアン用の寿司、蕎麦を食べたことがあります。それを日本食と言うかというとうでない気がします。なぜならベジタリアン用に魚などの食材を取り除いていくと、日本食の主要な部分が残らないからです。寿司と蕎麦を食べたことはあり、それは好きでした。ただそれは家庭でベジタリアン用として作られたものなので日本食というかどうかはわかりません」
- ④ 「魚と肉のにおい、私たちの知っている肉と魚のにおいとはっきり異なったものがあります」
- ④ 「何か大きな器の中に何かの汁が入っていて、肉か何かを付けて食べるのです。茹でて、そして食べる。インドの食品では、何かのスパイス等が入っていますが、ただ茹でて食べるということとはしません。日本のその料理はとて変わっているように感じます。スパイスなし、それだけで食べるということはありません。スパイスが必要です。もっと味が必要」(しゃぶしゃぶのこと)

(2) 加工食品について

「ピーナッツチョコレート」などが挙げられた。ラクト・オボ・ベジタリアンであることで食べられるものの選択肢がラクト・ベジタリアンに比べて多い。甘くない製品については何が入っているかわからないことが多く、購入を控えているようだ。

- ④ 「スーパー等で入手出来るチョコレートがとても好きです。そして他にはラクト・オボ・ベジタリアン製品で、例えばクッキーやチョコチップクッキーやチョコパイなど。ラクト・オボ・ベジタリアンには選択肢はありますが、ラクト・ベジタリアンにはとても限られているのです」
- ④ 「チップスに関しては、スパイス、何かしら魚粉が入っている可能性があります。よって甘味製品、チョコレートやクッキーやビスケットなどはラクト・オボだろうとラクトだろうと問題ない。でも甘くない食品は確証が持てません。よって購入しません」

(3) 生鮮食品等について

「腐りやすい食材(日持ちしない食材)、例えば野菜などは確実に日本の品質が良い」と答えている。

ベジタリアンとして望むこと 他

- コミュニケーションを円滑にするには、ベジタリアンを日本の言葉として理解してもらう必要がある。

(1) ベジタリアンとしての概念、定義

日本において、ベジタリアンであることを告げ、理解してもらいたいと考えているが、日本にはその概念、定義がないのではという疑問を持っている。もし、ベジタリアンを日本語として理解してもらえればコミュニケーションが円滑に進むのではないかという期待を抱いているようだ。

- ④ 「日本語でベジタリアンにあたる言葉がないからと思います。彼らはベジタリアンというものを理解していません」
- ④ 「日本人に私がベジタリアンだということを告げると、彼らは私が鶏肉と魚を食べることができるかと誤解している。(日本人はベジタリアンについての)解釈を持ち合わせていないのです。もし特定の解釈や言葉を持ち合わせていたら、(ベジタリアンについての)彼らへの説明がとても楽になるのですが」

(2) インド人へ食品等を提供する際のアドバイス

食や食品についてインド進出へのアドバイスを求めたところ、スパイス、調理用油などを有効に使うべき、との意見が出された。食品としては「甘くないもの、塩っ気のあるチップスなどベジタリアン用のもの」が挙げられた。

(3) 主な情報源

「ロコミ」が最も重要な情報源となっている。

— Focus Group Interview: 在日インド人ベジタリアンの日本における食生活と日本食に対する考え方

Eさん

- 26歳、男性、独身
- 日本では友人(ノンベジタリアン)と同居。
- ➡ 出身地：グジャラート州ラーゴート
- ➡ 宗教：ヒンドゥー教徒
- ➡ 在日滞在年数：半年
- ➡ 最終学歴：大学院修了
- ➡ 日本での職業：IT専門



私は Lacto-Ovo-Vegetarian です

東京に来てからラクト・オボ・ベジタリアンになりました。その前は純粋なベジタリアンでした。ちょうど卵が入っているケーキを食べ始めてからです。

ベジタリアンになったきっかけ(その経緯、背景)

〈母はヒンドゥー教徒、父はジャイナ教徒。信仰によってベジタリアンになった〉

- ☺ 「私の母がヒンドゥー教の規範に則っており、私の父はジャイナ教の規範に則っていました。特にジャイナ教の規範というのは“他の生きるのを助けるために生きる”。他の誰かを殺生することは信じられておらず、それが唯一の理由です。ジャイナ教の規範では、ジャガイモやニンジン、大根などといった土で育つものを食べることもありません」
- ☺ 「(ジャイナ教徒の場合)ベジタリアンの中で食の選択肢が多くあります。特に多くの穀物を手にすることができます。(グジャラート州の場合)近くに砂漠もあるので、気温がかなり高い季節があります。ベジタリアン以外の人々でも、この気候の中では肉類などを食べる気がしないのです」

日本における一日の食生活(平日/休日)

	朝食 ~	昼食 ~	夕食
平日	<ul style="list-style-type: none"> • 朝食食べない 	<ul style="list-style-type: none"> • 昼食を食べる 	<ul style="list-style-type: none"> • 夕食を作る
休日	<ul style="list-style-type: none"> • 朝食食べない 	<ul style="list-style-type: none"> • 昼食を食べる 	<ul style="list-style-type: none"> • 夕食を作る

普段、日本で食べている代表的なベジタリアン料理

〈『3』以外の料理は全て私の手づくりです〉

〈『1』と『2』は平日の夜の料理、『4』、『5』、『6』は週末の夜に作ったものです〉

1.



プラオです。それはコメとその他、ニンジン、豆、そしてトウモロコシなどの野菜を混ぜて作られるものです。通常のインド料理です。

Mix vegetable Serum and Coconut

2.



カレーです。サツマイモとその他の野菜を混ぜて作られています。通常私は夕食の時間にロティと一緒に食べるのを好みます。ロティというのはインドのパンです。

Curry

3.



ピザです。東京に来てはじめてインド料理店以外から手に入れたものです。ベジタリアン用のピザです。

Cheese pizza

4.



これもピザで、私が作りました。パンと唐辛子、チリ、パイナップル、トマト、バターそしてチーズが含まれています。

Vegetable pizza w. spices, pineapple, tomato

5.



名前はバジヤとパコラといいます。小麦とジャガイモ、タマネギとパラクの葉っぱで作られ、その白いのはヨーグルトそして赤いものはトマトケチャップと、ポットのものにはマサラと言ってインドのスパイスです。

Bhajiya

6.



パブバージといい、インドでとても有名な、道沿いで食べられる(ストリート)食の一つです。それは沢山の種類の茹で野菜とバターと油を混ぜたもので、パンと一緒に食べます。

Pav bhaji

日本でベジタリアンとして生きていくために

- インドではキッチンに立ったことがない。
- ベジタリアンとして生きていくためには、料理をしなければならない、という環境の中にいる。

(1) 料理する必要がなかったインド時代

宗教、大家族といった環境の中で、「料理する必要がない」と思っていたという。日本に来てからは料理をする必然（ベジタリアンであることもが関係している）からキッチンに自らが立つようになった。

- ④ 「私はキッチンに立ったことがなく、それは幼少のころの精神的な事情からです。私は基本的に10～12人といった大家族で一つの家に住んでおり、複数の家族が一緒でした。私は一度もキッチンに立ったことはなく、また料理をする必要がないという風に思っていた。そして東京に来てから、それをしなければならなくなった。もしベジタリアンとして生活したいならば、料理をしなければならぬ。まず強制でなく、趣味として料理を始め、今はとても上手に料理をすることが出来ます」

- 日本という環境が私をラクト・オボ・ベジタリアンにした。
- 自分で料理することで、ラクト・ベジタリアンとして生きていける。

(2) 自ら料理することでラクト・ベジタリアンに戻る

ラクト・オボ・ベジタリアン（卵を食べる）であることは日本に滞在していることと切り離せない問題。日本では純粋なベジタリアン＝ラクト・ベジタリアンとして生きていけないことを意識している。便宜上、ラクト・オボ・ベジタリアンになっているが、自分で調理したり、インドに戻ればベジタリアンとして生きていくという意志がある。

- ④ 「生まれてから25年間インドで一度も卵を食べたことはありませんでした。そして私が日本に来て12日間で4回ほどナンをインド料理店で食べたのですが、12日後にそのナンは卵を使って作られているということを知りました。そして自分がしてしまったことに気付いたのです。25年間守り続けてきたこと、卵を食べたくない、食べないという教えを破り、食べてしまったのです。その後私は自分で料理を始めました」

(3) インドでの食生活ー子どもの頃は一週間の献立が決まっていた

子どもの頃は一週間の献立が決まっていたという。祖父や家族の年配者によって決められた献立は、子ども心に不合理に感じたものの、成人してからはその献立は栄養摂取を含め、体に良いものであったことがわかる。こうした経験が環境の異なる日本でもベジタリアンであろうとする背景となっている。

- ④ 「インドに比べると、特に我々は野菜の選択肢が限られています。インドにおいては、多くの種類の野菜が入手可能です。日本では選択肢が少ないです。穀物については、インドの私の出身地域では、約19種類の穀物と多くの種類の野菜が入手可能でした。特に私の家族では、私が幼少の頃は、(食事の)一週間のスケジュールがありました。月曜日の朝はこれ、火曜日の朝はこれという具合に」
- ④ 「それは年配者によって決められていました。昼食ではこのカレーを食べて、夜はこれ。土曜日の昼食はこれで夕食はこれと。私はそのような環境で12年間を過ごしました。その後、西洋の文化が入ってきて、物事が変わって食事のスケジュールがイレギュラーになったことを覚えています。子どもの頃、年配者たちが決めた食事のスケジュールに好意を持っていなかったが、成人してから、それはとても良く計画されたスケジュールの食事だったと気づいた。それぞれの食事がビタミンやたんぱく質などを非常にバランス良く含んでいたのです」

日本での生活

- 日本でベジタリアンとして生きていくことはお金がかかることだ。

(1) 食材の購入

野菜などの食材はスーパーで購入しているが、日本の野菜はインドの感覚では高いと感じているようだ。輸入ものの比較的安価なものを選んで購入しているようだ。

- ④ 「トマトを例に話をしたいと思います。インドではトマトは主な食材です。全てのカレーにはトマトが入っています。インドでは約10ルピーで1kg購入することが出来ます。日本円にすると1kgにつき18-20円ということになります。しかし日本では、1kgにつきトマトは約300円程度します。初めはそれをとても高価に感じ、こんな環境でどのように生きていくのだと思いました。その後1カ月程度して、あるスーパーでイタリアから輸入されたより安いトマトを知りました。最近はイタリアントマトをより好んで購入します」

(2) 日本のベジタリアン向けの食事は割高

日本のノンベジタリアン向けの料理は、通常の日本食と比べ割高であると感じている。日本でベジタリアンとして生きていくことはお金がかかると認識しているようだ。

- ④ 「日本では、ノンベジタリアン用食材はベジタリアンのそれと比較してとても安いのです。どんなお店に入っても、1,500円から2,000円程度支払ってベジタリアン用の昼食や夕食を食べますが、日本食(ノンベジタリアン用)は安ければ、500円から600円程度で食べることができます。私の友人の一人(ノンベジタリアン)は、日本の食事はとても安いので、ノンベジタリアン用の食事をする事で多くのお金を貯めることができるのに、なぜそうしないのだと質問してきました。宗教的な観点や意志によりベジタリアンかそうでないかを決めるのであり、金銭の問題ではない」

健康意識について

- ベジタリアンの生活とは別に健康には気を遣っている。

健康には気を遣っている

ベジタリアンとしてではなく、本人の意思によるものと解釈されるが、かなり健康に気を遣っていることがうかがえる。

- ④ 「私はとてもカロリーを気にします。特に2009年以降、ITの専門家としての仕事を始めた頃、一日に一度の食事をとっていました。その語、来日したばかりの頃、私はレストランなどを使いましたが、量がとても少なかったため、昼食・夕食の2食とすることにしました。それ以外、私は通常予定外の食事をしません。それも私が健康でいる理由の一つです」

日本食／日本の加工食品について

● インド料理に必要な香辛料、コメ、豆、穀物などはインド食材専門店から購入。

(1) 日本の食、食品はほとんど知らない

日本の食、食品についてはほとんど知識がない。「豆腐」についてもGoogleで調べて確認するというほどしか知識がない。また、インドで販売されている食品が日本のものかどうか分からないまま、同様の食品を購入した経験もあるようだ。

- ④ 「私はそんなに日本食については知りません。ただ、豆腐を家で食べました。インドのパニール（※牛乳にレモン汁などの酸味の素材を加えて固めたインドのチーズ。カテッジチーズに似たもの）に似ていたの、私は日本人同僚に聞いてGoogleで調べました。通常、私はGoogleの翻訳機能を使いますが、それで大豆や豆などを使っていると書いていました」
- ④ 「インドにいた時、デリーである食べ物が日本のものだと言われていたが、実際にそれが日本のものなのかどうかは知りません。デリーではモモ（蒸し餃子）として知られています。インドでは入手可能です。ベジタリアンモモもノンベジタリアンモモもあります。日本のスーパーなどで（似たものを）見つけましたが、確かではありませんでした。池袋のあるレストランで、ベジタリアン用のモモがあったので食べてみました」

(2) 日本食に対するイメージ

「うどんのにおいが日本食のにおい」。インドでは一度も嗅いだことがないにおいだという。また、日本人がコメを食べるのに箸を使って食べるということについて不思議に感じたこともあったようだ。インドのコメと日本のコメの違いからくるイメージの違いや不思議さが原因のようだ。

- ④ 「だいたい6-7年前に、日本人がコメを食べるのに箸を使うことを知りました。インドのコメと日本のコメは多少異なります。インドのコメは細くて長いので、それを箸で食べるというのは一体どうやって可能なのだろうかと考えていました。それを想像するのは、とてもおかしかったです」

(3) 日本の食品で好きなもの

「スイスロール」（スーパーなどで入手可能なもの）、「ドライフルーツ」、関連してブドウやミカンなどの果物などが挙げられた。果物に関しては、品質、味ともに高評価となっている。

- ④ 「品質もそうだが、味に最もこだわる。夕食を摂りたくない時は、2~3本のバナナを食べます」

在日インド人ベジタリアンの日本における食生活と日本食に対する考え方
ーフォーカスグループインタビュー調査ー

発行 2014年3月
発行所 日本貿易振興機構 (ジェトロ)
農林水産・食品部 農林水産・食品調査課
東京都港区赤坂1-12-32
電話 03 (3582) 5186

©JETRO (無断転載を禁じます)