

今回のテーマ

「みんな何食べてる？」 米国ロサンゼルスの実家一般家庭の食卓レポート

ロサンゼルス的一般家庭ではどのような料理を作って、どのような食生活を送っているのでしょうか。そこで、今回は日本×米国家族、日本×中国家族、日本×ヒスパニック家族の3家庭にご協力いただき、日々作られている料理、食生活で気をつけているポイントや食材の購入場所などをうかがいました。
(本レポートでは2023年12月1日の為替レートを使用しております \$1=¥146)

【1】日本×米国家族 ファイクさん一家

ファイクさんファミリー

お住まい

カリフォルニア州ロサンゼルス近郊

毎月の食費

(外食費除く) \$1,000 (約¥146,000)

家族構成

ジミーさん (50代・メディア関係)
ユウコさん (50代・マーケティングスペシャリスト)
ジャスティンさん (20代・エンジニア)
アシュリーさん (20代・大学生)



ファイク家の家族写真。
(写真は全てファイク家ご提供)

可能な限りオーガニック食品を

ファイク家はハリウッド生まれのアメリカ人である夫ジミーさんと日本人の妻ユウコさん、そして20代の長男ジャスティンさんと長女アシュリーさんの4人家族です。

コロナ禍でジミーさんの仕事がリモート勤務になり、ユウコさんも自宅勤務を行われていることから、朝、昼、晩と3食、家で作るようになったと振り返ります。そして、手作りの料理をInstagramで公開することが楽しみになったというユウコさん。

ユウコさんは家族の健康を考慮して、「できるだけオーガニックな食材」「できるだけバラエティに富んだ新鮮な野菜や果物」を使うようにしています。

食材に関しては、トマト、ハラペーニョ、ルッコラ、ハーブ類やレモン、オレンジなど自宅の庭で育てている果物や野菜を取り入れ、より安全で安心な食生活に努めています。



ある日のファイク家の食卓。
メキシカンやパスタ、サラダとバラエティー豊か。



家庭菜園のハーブやオレンジ、レモンを日常的に料理に取り入れている。



週5、6日は家庭料理、ポイントはバランス

朝食、昼食はもちろんのこと、夕食も週に5、6日はユウコさんが手作り料理を振舞います。気を付けている事はバランスの良いメニューです。

牛肉を食べた次の日は鶏肉や魚料理、肉料理が多いのでサラダ、グリルした野菜、温野菜など、たっぷりの野菜を常に食卓に並べるように工夫されています。

さらに、お気に入りのレシピサイトをチェックして、新しい料理に挑戦し、その後自分のレパートリーに取り入れます。



ブラッセルズプラウトの上に、数種類のチョップした野菜やナッツをトッピングしたブラッセルズプラウトサラダ。



栄養豊富なキヌアサラダ。



肉と魚は交互に食卓に並ぶ。こちらはレモンチキン。



魚は写真のサーモン、またはチリアンシーバスを食べることが多い。

火曜日は手軽なメキシコ料理



カリフォルニアでは手軽な家庭料理のタコス。



肉と豆の煮込み料理チリ。

アメリカでは、火曜日にはタコスをはじめとするメキシコ料理を食べる「Taco Tuesday」という習慣が定着しています。

ファイク家でも、火曜日はメキシコ料理を作ることが多く、代表的なタコス以外にも、豆の煮込み等、他のメキシコ料理を作ることもあります。

メキシコ料理には欠かせないシラントロ（日本ではパクチー）も家庭菜園の一品です。

ホームパーティーには、「シャクテリーボード」

友人が集まる日には、料理を木製のボードの上に綺麗に並べる「シャクテリーボード」が活躍します。

シャクテリーボードには、チーズやサラミ、ナッツなどのワインに合う前菜、またはバーベキューで焼いたチキンやビーフ、シーフードなどのメインの料理を並べて、シェアして楽しめます。

また、ベジタリアンやペスカタリアン（魚は食べるが肉を食べない人）の友人が遊びに来る時は、野菜やフルーツ、ナッツなどを豊富に並べ、それぞれがお好きな料理を選べるように工夫されています。



バーベキューで焼いたチキンやビーフをボードに並べれば、皆でシェアして楽しめる。



シャクテリーボードにナッツやフルーツを花のように綺麗に飾りつけると、その場が華やか。

感謝祭には「七面鳥の丸焼き」



アメリカの大切な祝日、感謝祭には、近くに住むジミーさんの両親も集り、ご馳走を振舞います。晩餐の主役は七面鳥の丸焼きです。

また、家族が集まる大切な食事では、アシュリーさんが腕を振って寿司を握ることもあります。

11月の祝日、感謝祭のディナーの主役はオープンでじっくり焼いた七面鳥（ターキー）。



寿司を作るアシュリーさん。ユウコさんを見ならい、おもてなし料理をよく作ります。



家族で集まる食卓。中央はアメリカでポピュラーなとうもろこしから作ったコーンブレッド。



キリストの復活を祝うイースターも大切なホリデー。この日も家族で食卓を囲む。



アイリッシュ系移民のお祭りのセントパトリックデーにはコンビーフとキャベツを食べるのがお約束。

食料品はCostcoでまとめて購入

ファイク家が食料品を購入するスーパーマーケットは主に4カ所。近年オーガニック商品に力を入れているCostcoでは肉類、野菜をはじめとするオーガニック商品やチリアンシーバス、サーモン、エビなどの魚介類をまとめて買うほか、Organic Pasture-Raised egg（牧草地で育てられている鶏の卵、ビタミンや栄養価が高い）を購入します。

そのほか、オーガニックをはじめとするヘルシー食品やプライベートブランドを置いているTrader Joe'sや品揃えが充実しているRalph'sも食料品の購入場所です。また、日本の食材やオーガニック野菜は日系スーパーのニジヤで調達されています。



なんでも揃うRalph'sでの買い物。ここでもオーガニック品をチェック。



Trader Joe'sでは乾物、冷凍食品、野菜などを調達。中央の野菜はアーティチョーク。



Costcoでの買い物。オーガニックの卵は必ずCostcoで。

パントリーと調理器具

乾物類やスナックはパントリーに常備し、さらにスパイスも数多く揃えて、まとめてラックに収納しています。

調理器具で特に重宝しているのはLe Creusetの鍋で、お米を炊く時にも活躍しています。



ファイク家のキッチン内のパントリー。パスタなどの乾物も常に買い置きしてある。



スパイスラックにはTrader Joe'sブランドのスパイスが多く見られる。

【2】日本×中国家族 ウエノさん一家

ウエノさんファミリー

お住まい

カリフォルニア州トーランス市
日系を含むアジア系住民が多く暮らす
エリア

毎月の食費

(外食費除く) \$1,000

家族構成

タケシさん (52歳・会社経営)
ユイさん (40歳・不動産エージェント)
サクラさん (13歳・中学生)
ハナさん (8歳・小学生)



ウエノ家の家族写真。
(写真は全てウエノ家ご提供)

コロナ禍以降、家庭での手作りモチベーションアップ

ウエノさんファミリーは、中国の天津出身の奥様のユイさんと日本人のタケシさんに長男と長女の4人家族です。ユイさんが不動産業で忙しく働いていること、また、タケシさんがもともと料理好きということもあり、ご本人も会社経営という忙しい毎日を送りながらも、夕飯は中華料理を中心にタケシさんが腕を振ります。

「中華料理中心の食生活の裏には、妻が馴染んだ味であることや、短い時間で調理が可能な事があります。和食を家で作ろうと思ったら仕込みだけでも大変な時間がかかることのご意見でした。」

和食は寿司、焼き鳥、日本式焼肉など外のレストランで食べると決めて、家では妻も子どもたちも喜ぶ中華料理を作っています」とタケシさんは話します。

また、家で料理を作ることが増えたのは、やはりコロナ禍以降で在宅時間が長くなったことが理由。以降、家族で食卓を囲む生活に切り替わったことで本来の料理熱が再燃したと語ります。

さて、1日の食生活を見てみると、朝食はシリアル、フルーツ、卵料理などのアメリカ的なもの、昼食は子どもたちはお弁当で、ご夫妻は麺類、夕飯は中華料理の主菜にサラダかスープ、子どもたちは玄米と白米を半分ずつ炊いたご飯をいただきます。

タケシさんが夕飯を家で作って食べるのは1週間のうち4日ほど、残りはクライアントとの会食で外食になるため、タケシさん不在の日の夕飯は、ユイさんが、子どもたちが好きなパスタ料理を作ることが多いそうです。



餃子作りに精を出すタケシさんとロサンゼルスに滞在中の義理のお父さん。



餃子の餡は豚肉とエビ、ニラに大根を混ぜ込む。



普段は焼き餃子が多いがこの日は水餃子。

絶やすことのない唐辛子、香辛料、香草

お料理にこだわってこそ重要となる調味料、香辛料です。特に唐辛子、豆板醤、香草などが中華料理に不可欠な調味料ですが、タケシさんは唐辛子にしても1種類だけでなく何種類もアジア系スーパーマーケットで購入しています。

さらに、シャンツアイ（香草）などのハーブ類を自宅で栽培したいと思っていたタケシさんは、「出張などで家を空けると、せっかくプラントで育てていても枯れてしまうので、最近、水耕栽培キットを購入しました。

これによって、枯らすことなく収穫でき、いつも料理に使うことができます」と語ります。

また、四川風の辛い味の料理が好みだというウエノさんご夫婦ですが、子どもたちには刺激的すぎるため、味付けの段階で「より辛いバージョン」と「辛味を追加していないバージョン」に分けて食卓に並べています。ただし、13歳の長男のサクラさんはすこしずつ大人向けの辛い方にもお箸を伸ばしています。



水耕栽培のキット。シャンツアイ、ニラ、ネギ、イタリアンパセリ、シソなど栽培中。



麻婆豆腐は大人向けの辛いバージョンと子ども向けの辛さを控えたバージョンを用意。



料理に使用する調味料いろいろ。

糖質を抑えた普段の食生活

タケシさんが普段作られるお料理は、麻婆豆腐、麻婆茄子、酢豚、餃子、ラーメン、ムースロー（キクラゲと卵の炒め物）、エビのチリソースなどです。

中華料理は油を多く使うため、健康面を考えた上で、ウエノさんご夫婦は糖質を極力控えていると話します。

前述のように、子どもたちは玄米と白米半分ずつ炊いたご飯を中華料理と一緒に食べる一方で、大人はご飯なしで主菜中心に食べるようにしているそうです。



普段の夕食に登場するキクラゲと卵の炒め物、ムースロー。



チャーシューも圧力鍋で手作りするラーメン。



エビのチリソース。



子どもたちにリクエストされてお弁当にして学校にも持って行くというチャーハン。

ホームパーティーでは中華のコース料理を

来客がある日は、タケシさんがお品書きを用意し、キッチンに立ち続けておもてなし料理を準備します。たとえば、ある日のメニューは、豆苗炒め、牛肉のたたき、麻婆茄子、エビのチリソース、黒酢酢豚、餃子、チャーハン、

ラーメンと豪華な品揃えです。そして最近、おもてなし料理のレパートリーに加わったのが、中国の義父直伝のネギ油餅だそうです。



黒酢酢豚と麻婆茄子。



豆苗炒め。



肉饅も蒸し器で手作りする。



新しくレパートリーに加わったネギ油餅。



制作中のワンタンと完成した皿ワンタン。



食材調達と調理器具

ウエノ家の食材調達は、毎週必ず行くCostcoと、必要に応じて使い分けている日系、中華系、韓国系のアジア系スーパーで行われます。中華系のスーパーでは、八角、豆板醤、またピータンや紹興酒を買うことが多く、野菜は日系スーパーや韓国系スーパーで購入します。

また、必需品の中華鍋は、高価な鍋を1つだけ長く使用し、日常使いの3、4つの鍋はIKEAで買い、古くなったらどんどん取り替えていると話します。さらに共働き夫婦の課題である「時短」に大いに貢献しているのが、電気圧力鍋。ラーメンに入れるチャーシュー作りやスープ作りの際に大活躍しています。



ピータン豆腐用に中華系マーケットでピータンを購入。



中華鍋は必需品。



時短料理に活躍する電気圧力鍋。

【3】日本×ヒスパニック家族 ゴンザレスさん一家

ゴンザレスさんファミリー

お住まい

カリフォルニア州トーランス市
エンジェルス・スタジアムがあるアナハイム市に隣接する
エリア

毎月の食費

(外食費除く) \$400

家族構成

ジョエルさん (25歳・サービステクニシャン)
ミキさん (25歳・事務職)



ゴンザレスさんご夫婦の写真
写真は全てゴンザレス家ご提供)

夫婦揃うのはディナータイム

ロサンゼルスを中心地から車で1時間ほど南下したオレンジ・カウンティのサンタアナ市に暮らすジョエル・ゴンザレスさんとミキさんの夫婦は、結婚して間もないカップルです。ジョエルさんはメキシコ出身の両親のもとカリフォルニアで生まれたメキシコ系アメリカ人二世で、ミキさんは日本人です。家庭ではメキシコ料理を作るのはジョエルさん、日本料理はミキさんとそれぞれ担当しています。

ジョエルさんもミキさんも日中は仕事で忙しく過ごしているため、朝と昼はバラバラですが、ジョエルさんは毎朝、メキシコ系のパン屋さんで買ったパンとコーヒー、そしてフルーツを朝食にとります。



ジョエルさんの普段の朝食はメキシコ系のパン屋さんで購入したパン、コーヒー、そしてフルーツ。



メキシコ料理はジョエルさんが担当する。



ある日の夕飯に登場したアルパストール (Al Pastor)。



夕飯の煮込みハンバーグとトルティーヤチップス。ワカモレはいつも手作りがこだわり。

ランチはバランスに気を付けており、この日はライス、チキン、野菜のプレートランチでした。

夕食をジョエルさんが作る時は、メキシコ料理のエンチラーダが食卓に並ぶことが多いとの事です。エンチラーダとは、肉や野菜をトルティーヤで巻き、トマトソースやチーズを乗せてオーブンで焼き上げる料理です。

さらにスパイスでマリネした豚肉を炒め、ワカモレ (アボカド) とトルティーヤにはさんで食べるアルパストール (Al Pastor) も大好きな一品です。

砂糖や炭水化物を控える食生活

日中は取引先を忙しく回って過ごすサービステクニシャンのジョエルさんは、とても健康に気を使われています。「可能な限りオーガニック食材を取り入れ」、「砂糖は極力摂取せず、炭水化物も過度には摂取しない」ように気を付けていると話します。

また、メキシコ料理はトマト、アボカド、レタスなどの野菜をたっぷり使うのでヘルシーですが、スパイシーな味付けにしすぎないことも注意事項の一つと考えられています。

たとえば、メキシコで人気のポゾレ（Posole）というスープには、オレンジ色のスパイシーな味付けのもの、緑色のよりマイルドな味付けのものの2種類がありますが、ゴンザレス家ではオレンジ色のポゾレでも味付けがスパイシーになり過ぎないように留意しているそうです。



本来はスパイシーなスープでも味付けをマイルドに工夫している。写真はある日の夕飯にジョエルさんが手作りのポゾレ。

家族の集まりにはメキシコ風ステーキ、カルネアサダ

家族や親戚が大勢集まる特別な日に皆で囲む料理が、カルネアサダ（Carne Asada）です。これはメキシコ風のビーフステーキで、柑橘類のマリネ液に漬け込んだ肉を焼いたもの。カルネアサダはワカモレやフリホレスと呼ばれる豆と一緒にトルティーヤで挟んでいただきます。

そのほかに、巨大なトスターダに豆、ワカモレ、チーズ、お肉（ビーフ、チキン、ポークどれでも）、トマト、レタスを乗せて、それを二つ折りにして両面を焼き上げるというTlayudas（トラユダ）もおもてなし料理の定番です。野菜がたっぷり取れる点も、健康志向のジョエルさんとミキさんのお気に入りの理由です。

また、皆が集まる日には、フルーツやスパイスを煮て作る冬の飲み物、Ponche（英語のポンチ）を振る舞います。



ジョエルさんの家族や親戚が集まる祝日の食卓。中央がカルネアサダ。



中央奥がPoncheの鍋。右はチキンパスタ。

食材調達は「Northgate」マーケット

メキシコ料理の食材の多くは、メキシコ産のものです。日常的に足を運ぶスーパーマーケットが、カリフォルニアでメキシコ系の方に人気の「Northgate」です。



Northgateでの購入品。豆の缶詰やメキシコ産の野菜を調達。



メキシコ系移民が多いカリフォルニアにチェーン展開しているNorthgateでのジョエルさんとミキさん。

結婚して日本食を知った

結婚前、日本食についてはラーメンしか食べたことがなかったジョエルさんですが、日本人のミキさんと結婚後にさまざまな具が入ったおにぎりや味噌汁を知り、特に味噌汁はそのやさしい味わいから大好物になったと話します。

ただ、ミキさんが健康にいい発酵食品だと勧めた納豆に関しては、「僕には強烈すぎて、現時点では苦手です。でも健康のことを考えてこれから食べられるように努力してみます」と話していました。

また、家族が集まる日にミキさんが作る角煮も好物の一つだそうです。



2023年の感謝祭にミキさんが手作りの角煮（手前）は、ジョエルさんの親戚にも大人気。



【レポート執筆者】

日本食品海外プロモーションセンター
海外フィールドマーケター（アメリカ合衆国）

福田恵子 (Keiko Fukuda)

日本の出版社で進学雑誌の編集職を務めた後に渡米し、1992年以降、アメリカの教育、食、人物を含む最新事情を取材執筆。全米をカバーする日本語情報誌「U.S.FrontLine」では編集および記事の執筆を担当。

【免責事項】本レポートで提供している情報は、ご利用される方のご判断・責任においてご使用下さい。ジェットロでは、できるだけ正確な情報の提供を心掛けておりますが、本レポートで提供した内容に関連して、ご利用される方が不利益等を被る事態が生じたとしても、ジェットロおよび執筆者は一切の責任を負いかねますので、ご了承下さい。