

フランスの今がわかる！現地“食”情報レポート

2025

3

今回のテーマ

パリ在住ミレニアル世代の日本食ファンにインタビュー

近年パリでは、伝統的なフランス料理の枠組みを超え、アジア料理や中南米料理をフランス料理と融合させた新しいスタイルのフュージョン料理を提供するレストランが注目を集めています。日本料理とのフュージョンもとても人気があり、多くのレストランやバーで日本にインスピアイアされた料理が提供されています。現在のパリでは、フランス食文化の伝統を尊重しながらも、現代のニーズに応じてフランス料理が進化し続けています。特にミレニアル世代は、こうした変化や流行に敏感であり、同時に新しいトレンドを生み出す世代でもあります。

今回のインタビューでは、自然派ワインバーのシェフ兼経営者であり、日本産食材取扱店舗の共同経営者でもあるステファン氏と、大の日本好きでバーテンダーでもありTikTokerでもあるヤニス氏に、日本食との関わりについてお話を伺いました。

ヤニス・マーテン氏（37歳）バーテンダー・TikToker

パリ郊外の「メゾン=アルフォール」で、友人とシェアハウスをしています。パリ中心地まで地下鉄で約15～20分とアクセスも良く、多くのパリ勤めの人々が暮らしています。現在はパリ市内でバーテンダーとして活躍する傍ら、2024年の夏からTikTokでも活動を開始しました。

そんなヤニス氏の人生を変えたのは日本への旅行。これをきっかけに日本が大好きになり、独学で日本語を勉強し、日常会話を少し話せるようになりました。彼のキッチンには日本食に必要な食材や調味料が常備されており、パリ市内の日本食レストランにもよく足を運ぶそうです。日本文化と食を愛する姿勢は、彼のライフスタイルにしっかりと根付いているようです。



(ヤニス氏、筆者撮影)

美しさと手軽さが日本料理の魅力

ヤニス氏に日本食のイメージを尋ねると、「日本の料理は素材の味を存分に活かし、見た目にもこだわっている」と語ります。また、フランス料理は作るのに手間がかかるのに対し、日本食は簡単ですぐに作れる料理が多い点を挙げ、日常生活に取り入れやすいと評価しています。そのため、普段の日本食レシピを探す際には、「Comme au Japon（日本のように）」というサイトを利用しているそうです。

このサイトは、大阪に住むスイス人の旦那さんと日本人の奥さんが運営しているフランス語の日本食レシピサイトです。サイト内には多くの日本食レシピが掲載されており、料理の工程写真が添えられているため、非常に分かりやすいところです。また、YouTubeでは動画形式で多くのレシピを紹介しており、視覚的に参考にしやすい工夫がされています。サイト (<https://www.commeaujapon.fr/>)

好きな日本食はたこ焼き、お好み焼き、ラーメンなど

ヤニス氏のマイブームは、「酢飯とたくあん」。シンプルながら奥深い味わいが魅力で、パリのアジア食材専門店「K-Mart」で日本食材を調達しているそうです。

また、彼の大好物はたこ焼きとお好み焼きで、日本と同じように、かつお節をたっぷりかけるのが彼のこだわりです。左下の写真は、実際に彼が自宅でたこ焼きを作ったときのもので、たこ焼き機もアジア食材店「K-Mart」で購入しました。



(ヤニス氏提供)

同氏は大のラーメン好きでもあります。しかし、美味しいラーメンスープを自宅で再現するのは難しく、自宅でラーメンを作るることはほとんどありません。その代わり、頻繁にパリのラーメン屋を訪れるそうです。

数々のラーメン店を巡った中で、彼が「日本のラーメンの味に最も近い」と感じているのは、「どさんこラーメン」。札幌風味噌ラーメンを提供しており、濃厚で奥深いスープが特に気に入ります。

もう一つの行きつけは、パリ11区の「HAIKARA IZAKAYA」。丼物や唐揚げ、お好み焼きなど、どの料理も絶品だと語ります。素材の良さや味のクオリティを考慮しても、この店が一番だと大鼓判を押すほどです。月に1回ほど日本食レストランに行くと答えたヤニス氏ですが、月にかかる食費は約900€（約14万円）で、食費は彼の収入の約3分の1を占めるそうです。



(ヤニス氏提供)

ステファン・デソルノア氏（40歳）ワインバー経営・日本食材店経営

ステファン氏は、パリ10区の美しい運河「サン・マルタン」を中心とするエリアに暮らしています。このエリアは、おしゃれなカフェやショップが立ち並び、散歩にも最適で、地元の人にも観光客にも人気です。

普段は自身が経営する自然派ワインバー「Le Canon d'Achille」（ル・キャノン・ダシル）の料理人として忙しい日々を送っています。このバーは2020年にパリ19区で共同創業者2人と共にオープンし、ワインと料理を楽しめる隠れ家的な場所となっています。

また、日本食材店「UMAI」の経営者でもあります。ワインバーの運営で培った起業や経営のノウハウを活かし、日本食に詳しいパートナーと共に「UMAI」をオープンしました。それまでは日本食についてほとんど知らなかつたのですが、UMAIでの経験を通じてその魅力を知り、今ではすっかり日本食好きです。



(ステファン氏、筆者撮影)

料理のインスピレーションはレストランやストリートフードから

料理への情熱が非常に強く、収入の約70%を食材に費やし、月により大きく変わりますが、約2500€から4000€（約40万円～63万円）を食費に当て、研究熱心な彼は、パリ中のストリートフードから星付きレストランまで幅広く訪れて、さまざまな料理を味わい研究しています。彼の料理には、こうした体験から得たインスピレーションが活かされています。

特に気に入りのレストランは、パリ3区のマレ地区に位置する「OGATA」です。このレストランは、洗練された建築デザインと独特の世界観を持つ店内で知られており、食事だけでなく、お茶室やバー、小物を売るブティックも併設されています。同氏は、ある時このレストランで牡蠣とアスパラガスの料理を食べ、その美味しさに涙が出るほど感動した経験を語っています。

手軽な日本のつゆをレストランでも家でも活用

自宅でも、シンプルながら日本食を取り入れることも少なくありません。最近の朝食のマイブームは、目玉焼きをたっぷりのバターで調理し、その上に日本のつゆを垂らして仕上げるというものです。刻み海苔を加えることで、より風味豊かな一品に仕上がります。これは、今や自身のレストランのメニューにも加えられています。その他、海鮮丼やそば、そうめんなどの丼物や麺類は、茹でてつゆをかけるだけで手間をかけずに美味しく仕上がるため、頻繁に食べているそうです。

日本食との出会いは、彼にとって味覚の旅の始まりでした。「うま味」に触れたことで、食に対する意識が劇的に変化しました。現在では、料理を作る際に常にうま味を追求し、日本のインスピアイアも入ったフュージョン料理を考案することが彼の探求の中心となっています。



ステファン氏考案メニュー
日本のつゆで仕上げる目玉焼き（同氏提供）

日本のエッセンスを取り入れた独自のメニューをレストランで提供



ステファン氏考案メニュー
出汁で茹でたネギに、日本の胡麻ダレとクリスピーチリオイル、
刻みくるみをかけた一品（同氏提供）

沢山の本からも新しいレシピのインスピレーションを探していますが、最も影響を受けているのはクリエイターが自身のレシピを動画形式で公開するインスタグラムのリール動画です。日本食レシピを発信するお気に入りのインフルエンサーとして以下の3名を紹介してくれました：

- 1.けんた食堂 @oi_petit
- 2.Jesse Jenkins @adip_food
- 3.Al Brady @albrady.co.uk

これらの動画からヒントを得て、ステファン氏は独自の日本フュージョン料理を生み出しており、その一例が左の写真の料理です。出汁で茹でたネギに、日本の胡麻ダレとクリスピーチリオイル、刻みくるみをかけた一品で、レストランでも人気のメニューの一つとなっています。その他、梅干しやふりかけを活用したレシピなど、数多くのメニューに日本のエッセンスを取り入れています。

現在はウェイターに日本酒の知識が十分にないため、まだ日本酒はメニューに入っていませんが、将来的にはワインだけでなく日本酒も取り入れ、お客様に幅広い選択肢を提供したいと語っています。

【レポート執筆者】



日本食品海外プロモーションセンター（JFOODO）
海外フィールドマーケター（フランス）

宮川 圭一郎 (MIYAGAWA KEIICHIRO)

1990年 来仏し、日本食レストランの支配人ソムリエとして10年勤務。
SSI INTERNATIONAL理事に就任以来、日本酒普及に尽力する。

2010年 アルコール輸入・卸・販売会社GALERIE K PARISを設立。

2017年 日本酒コンクールKURA MASTER開催、
2021年 同コンクールに本格焼酎・泡盛部門を新たに創設。

WSET Level1講師も務める。

2020年 酒サムライを叙任するなど、フランスで日本のアルコール飲料を広める啓発活動を続けている。

【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。