



## 今回のテーマ

## 地方都市オルレ안의フランス人一家の食卓を拝見

## 旬と農家に寄り添った食生活

食材選びにはこだわりのあるアリーヌさん。月々の家庭の収入の約15～20%を食費に費やしています。食材を選ぶ際には、特に地元の農家から新鮮なものを取り寄せ、毎週土曜日に近所で開催される市場で買い物をしており、毎回平均して約90～110€費やします。市場では、旬の野菜や地元で採れた果物を購入し、旬に寄り添った食事を作ることが日課となっています。また、積極的に有機栽培の食材を選んでいきます。

さらに、地域の農家と直接つながる「AMAP」という契約農業プログラムにも参加しており、月に80€ほどで新鮮な野菜などを定期的に受け取っています。AMAPの特徴は、農家が無駄を出さずに安定的に作物を育てられるように消費者がサポートする点です。消費者は毎月または毎週定額を支払うことで、農家と長期的な関係を築き、地元の農業を支えると同時に、環境にも優しい食生活を送ることができます。こうした食材選びは、家族全員が新鮮で健康的な食事を楽しむための大切な工夫です。また、地元の乳製品店や精肉店でチーズや肉等の生鮮食材を週に一回購入し、パスタや小麦粉等はスーパーマーケットで月に2回程度購入しています。

## オルレアンに住む、Henninger(エニンジェ)一家

## 家族構成

母：アリーヌ 37歳 大学の語学部で日本語を担当する教育者

父：シモン 36歳 エンジニア / 娘：サナエ 8歳

留学生：ダニツァ（セルビアからの留学生 エニンジェ一家でホームステイ中）

今回インタビューを引き受けていただいたアリーヌさんは、日本に住んだ経験があり、日本文化に精通しています。また、ご家族で毎年外国人留学生を一年間受け入れ、フランスの文化を外国人学生に教える活動をしています。

## オルレアンの特徴と魅力

オルレアンはフランス中部、ロワール川沿いに位置する都市で、人口は約12万人です。歴史的には、ジャンヌ・ダルクがフランス軍を指揮して百年戦争の重要な戦いを繰り広げた場所として知られています。このため、ジャンヌ・ダルクに関連する観光地やイベントが多く、観光名所としても人気です。経済的には、オルレアンは物流と商業の中心地であり、パリから約100キロと近いため、企業の進出が進んでいます。

また、現代的なインフラを備えており、住みやすい環境を提供しています。自然の美しさにも恵まれ、ロワール渓谷の一部として、周囲には豊かな風景が広がっています。オルレアンは、歴史、経済、自然が調和した魅力的な都市です。



アリーヌさん一家。  
(アリーヌさん提供)

## 普段の食事は旬のものを使って自宅で手作り

レストランで食事することは滅多になく、普段の献立は市場で購入した食品とAMAPから受け取った食材によって、献立を決めています。普段の献立例を下記で紹介します。

- ・カリフラワーとマカロニのグラタン
- ・ビーツとレンズ豆とフェタチーズのサラダ（右写真）
- ・ハンバーグとスープ
- ・豚肉のブドウ葉肉詰めとクスクス(メイン)とアーモンドのケーキ（下写真のうち左側）
- ・ひよこ豆とツナとパセリのサラダ（前菜）（下写真の中央）
- ・ローストチキンとキッシュ（下写真のうち右側）

アリーヌさんは朝、自宅で作ったキムチをそばに乗せて頻繁に食べています。また、日本の朝食がお気に入り、味噌汁が食卓に上ることもあるようです。



ビーツ・レンズ豆・フェタチーズのサラダ。



豚肉のブドウ葉肉詰めとクスクス(メイン)とアーモンドのケーキ。



ひよこ豆とツナとパセリのサラダ（前菜）。

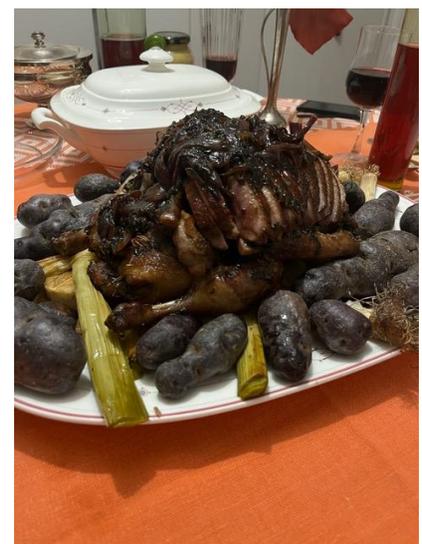


ローストチキンとキッシュ。

## 週末や特別な日も手作りの料理を楽しむ

週末になると、よく友人を招いて楽しいひとときを過ごします。友人たちと一緒に食事をするのは、家族にとっても楽しみなイベントです。また、月に2回ほどは友人たちに招かれてお宅で食事を楽しむこともあります。レストランに行くことは少なく、自宅での食事が一番落ち着きます。

特別な日には、レストランではなく、家でゆっくりと食事をし、その人にぴったりの特別なケーキを準備するのがエニンジェ家流です。



鴨の丸焼き。  
（写真はすべてアリーヌさん提供）

## 自宅で作る日本料理は手軽なものから凝ったものまで様々

アリーヌさんは日本での生活経験があり、また日本語の教師でもあるため、日本食に精通しており、家でも定期的に日本料理を楽しんでいます。よく作る料理は、トンカツやカレーライス、そば、味噌汁などです。さらに、時々冷凍餃子や唐揚げを食べることもあります。

また、年に2〜3回は手間をかけて、ちらし寿司やお好み焼き、ラーメン（スープから作る）など、時間のかかる日本料理にも挑戦しています。あんこ餅と一緒に食べることもありますし、9月にはフランスの市場で手に入るゴーヤを使って沖縄料理のゴーヤチャンプルを作ることもあります。

そばにはポン酢やキムチを合わせて食べる事が多く、カレーには最後にりんごを加えることがこだわりです。このレシピは日本人の友人から教わったものです。また、味噌ベースで野菜炒めを作るのも好んでいるとのこと。



自宅で作ったいなり寿司（アリーヌさん提供）

## 日本料理のレシピは日本の友人やInstagramから

アリーヌさんは、日本の友人から新しいレシピを学ぶことが多く、また彼女のお気に入りの日本人フードライターである関口涼子さんの食に関するコラムを楽しんでおり、そこから頻りにインスピレーションを得ているそうです。彼女はパリで活躍する作家で、特に食に関するコラムはパリで非常に人気があり、Instagramには2万人以上のフォロワーがいます。最近では、フランスの人気ファッション雑誌「Purple Magazine」の東京ISSUEにもインタビュー記事が掲載されました。  
（Instagram：@ryokosekiguchi）

日本食材は、オルレアンにあるアジア系食材店「Pomme rouge」で購入しています。店にはそばやカレーの素、味噌や餅、お気に入りのとんかつソースやごまだれなどが揃っています。しかし、オルレアンには日本の米を扱っている店がないため、米はいつもタイ米を使用しているそうです。また、日本食材の取り扱い商品が限られているため、欲しい商品が手に入らないこともあり、作りたい日本料理が作れないことがあることが、パリとの違いとのこと。

食事の際には、アペリティフとしてビールを楽しむのが定番です。アルコールは控えめに楽しんでいますが、最近はずず酒やスパークリング日本酒を試してとても美味しかったため、パリに行った際には購入する予定だそうです。

### 【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行っている。

【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。