

今回のテーマ

フランス家庭の食卓から食文化を知ろう！

美食の国として知られるフランスには、美味しい食材が沢山あります。街ではスーパーマーケット、青果店、精肉・鮮魚店、食料雑貨店の他、日によって新鮮な食材が並ぶマルシェで各種食材を購入することができます。

パリなど主要都市部では、日本食店や日本食材店等を通じて、日本食材を楽しめる機会も増えてきています。ただ都市部以外では、それら店舗数も少なく、そうした機会も限られています。日本食や日本食材は価格帯も比較的高いといえるため、消費できるのは一部の所得層とも言えそうです。

フランスの人々は日々どのように暮らし、どのような食事をしているのでしょうか。今回はパリに住む家庭、パリ郊外に住む家庭、地方の田舎に住む家庭の、3つのフランス家庭にお邪魔して、日常の食卓、特別な日の食卓、日々の食材の購入などについてお伝えします。

ティレさん一家

パリ市内のアパートに住む一家
世帯年収：約30,000€
食費：約600€/月

家族プロフィール

- ①母：ゴンサルベ さん（42歳・会計士）
- ②長男：バティスト さん（22歳・インターンシップ）
- ③次男：ジュール さん（20歳・高等専門学校学生）



平日：昼食は外食、夕食は家族揃って自宅で

昼はゴンサルベさんと長男は予算10€程で外食。長男は日本ファンで日本食や中華などアジア系のレストランで昼食をとることも多い。次男は学食で食事をする。夕食は家でとることが殆どである。長男・次男は、インターンシップや学校が終わると、ほぼ毎日ジムに行つてスポーツをし、その後家族揃って夕飯を食べる。

ゴンサルベさんがほとんど毎日夕飯の支度をする。フルタイム勤務で平日は忙しいので簡単でシンプルな料理となる。休日に作り置きをすることも多々ある。



親戚の家で採れたトマトを使って作った
トマトソース



作ったトマトソースを保存瓶にいれて保管



保管してあったトマトソースを使い、平日に作ったパスタ

週末：田舎の家で親戚と食事を楽しむ

週末は田舎の家に行き、ゴンサルベさんが手の込んだ料理を作って、祖父・祖母や親戚の方と食事を楽しむ。田舎の祖母・祖父の家には、畑があり、そこで採れた野菜で料理することもある。

親戚が集まると、おつまみと一緒にみんなでアペリティフ（食前酒）を楽しむのが休日の定番。

Boudin(ブーダン) という、豚肉の血とラードでできたブラッドソーセージ。焼くだけで簡単に調理出来るため、お気に入りの夕飯である。



おつまみのサラミや生ハムなどを載せたプレート



ブーダンは焼きリンゴと一緒に食べることもあり、フランス料理では一般的。

食材購入：頻繁に自宅周辺で新鮮な食材を購入

買い物は自宅近くで週に2、3回する。野菜・フルーツは近所の青果店で購入し、その他の食材はスーパーマーケットで購入。肉類は時々肉専門店で購入する。



自宅付近には多くの青果店がある



自宅付近にあるスーパーマーケット



テーブルの上には、いつも新鮮な果物を置いて、それぞれがいつでも食べられるようにしている

今日の買い物

今日は近所の青果店、精肉店で新鮮な食材を購入。



左上からラ・フランス、バナナ、オレンジ、ピーマン、ズッキーニ、ラディッシュ、キャベツの総菜、ソーセージ、ウサギ肉、生ハム。

頻繁に作るレシピ：じゃがいものオーブン焼き

シンプルなレシピを頻繁にルーティーン化しており、中でも、特に頻繁に作るレシピを教えてくれた。下記はサヴォワ地方伝統料理タルティフレットを簡単にしたアレンジレシピであるじゃがいものオーブン焼き。

1. 品質の良いじゃがいもの皮を剥き、とても薄く切る。
2. 切ったジャガイモを耐熱皿に綺麗に並べる。
3. その上に、側面から切られたループロションチーズを被せるように丸ごとのせる。
4. 白ワインを少々入れ、味付ける。
5. オーブンで焼いて、出来上がり。



材料のポテトとループロションチーズ。下の耐熱皿に盛り付ける。味付けは白ワインだけとてもシンプル。

台所・冷蔵庫を拝見：基本的な調味料とワインを常備

夕飯は基本的に、簡単に調理できるレシピで、シンプルな味付け（塩・胡椒）が多いため、調味料も塩・胡椒、コンソメキューブなど、基本的なものを常備している。ハーブやレモン、白ワインで味付けすることも多い。家には、常に白・赤ワインが5-10本程、その他にはビールもストックしている。

長男パティストさんが大の日本好きで、冷凍庫にはいつもギョーザがあり、解凍して夕飯に食べる時もある。



冷蔵庫に常備されている数種のチーズは食後に食べることが多い。



色々な種類のワイン。一番右の箱に入っているのは白ビール。



左がアジア系スーパーで買った冷凍餃子。



手前はコンソメキューブ、後ろには数種の塩や香辛料など。

ロメロ デ テスタさん一家

パリ郊外アパートに住む一家
 世帯年収：約120,000€
 外食を除く食費：約1,200～2,000€/月

家族プロフィール

- ①父：イサックさん（39歳・レストラン兼カフェ経営）
- ②母：ノエミさん（35歳・会社マネージャー）
- ③長女（8歳）
- ④次女（5歳）



平日：多忙のため、それぞれ簡単な食事

イサックさんは、レストラン兼カフェを経営する料理人で、レストランのコンサルティング業も同時に行う。週末も仕事に追われることが多々ある。ノエミさんは、コロナのパンデミックの影響により、コロナ後も家で継続して在宅勤務することが多い。

昼食は、イサックさんはとらず、ノエミさんは外食。夫妻は仕事が忙しいため、ベビーシッターを雇っている。子供たちは学校に通い、放課後はベビーシッターと家や公園で遊ぶ。

夕飯は、ノエミさんが雇っているベビーシッターの方が作るが、外食することも多い。平日は家で食べる場合、簡単なサラダやスープで済ませたり、作り置きしたものを食べる人が多い。



家族で食事をする様子。夏は、サラダとサーモンというシンプルな夕飯で済ませることが多い。

休日：レストランに行ったり、手の込んだ料理を作ったりして楽しむ

イサックさんが休みの時は、彼が料理をすることが多い。料理人という職業柄、料理に対する関心が高いため、フランス料理だけでなく、日本やアジアにインスパイアされた料理を作ることも多い。パスタやパンだけでなく、お米も食事に頻繁に出る。

休日はレストランにも行く。3割はフランス料理やイタリア料理、7割は日本やアジア料理。姉妹の大好物は寿司で、お気に入りの寿司レストランもある。



セップという、日本でいうと松茸に似たキノコを炒める準備。その横で、リブロースのステーキを調理。



アレンジのかかったトマトファルシをオーブンで焼いている様子。



日本食のように、お椀に入った白米を添えての夕食をとることもある。



ノエミさん手作りのムース・オ・ショコラ。食後にデザートを必ず食べる。

食材購入：頻りに自宅周辺で食材を購入

自宅周辺は、品質志向の食材店やシックなレストランがある。レストラン自体の数はパリ市内よりも少ないようだ。

週3回ほど、近所で食材を購入。近くのスーパーマーケットで食材を買うことも多いが、手の込んだものを作る際には、肉や魚はその日に専門店で購入して調理する。

お肉や魚メインの夕飯を支度するときは、新鮮で質の良い食材をあまり値段を気にせず購入する。有機の食材やキャビアなど的高级食材を購入することもある。



自宅付近の品質志向の食材店



自宅付近の青果店



自宅付近の精肉店

台所・冷蔵庫拝見：アジア系調味料も常備

冷蔵庫の中身はとてもシンプル。アジア系の料理も頻りに作るため、アジア系の調味料も常備されている。



作り置きしたものと野菜、フルーツが主な中身である。



左からゴマ油、ナンプラー、醤油

休日の食事の楽しみ方

休日は、食材にお金をかけるだけでなく、盛り付けもおしゃれにして、食事を楽しむ。



小さめのスイカとメロンの中身をくりぬいて器に利用

マンギーさん一家

ポルドーから少し離れた田舎の一軒家に住む一家
世帯年収：約48,000€
食費：約600€（外食費除く）

家族プロフィール

- ①祖母：パトリアさん（73歳、定年退職）
- ②母：ディアンさん（40歳、水泳指導員）
- ③長男：（4歳）

お家紹介：代々受け継がれたものを大切に暮らす

祖母パトリアさんの家系は、昔お城を所持していた、歴史のある一家であり、家にもたくさんの代々受け継がれてきたものが大事に保管されている。



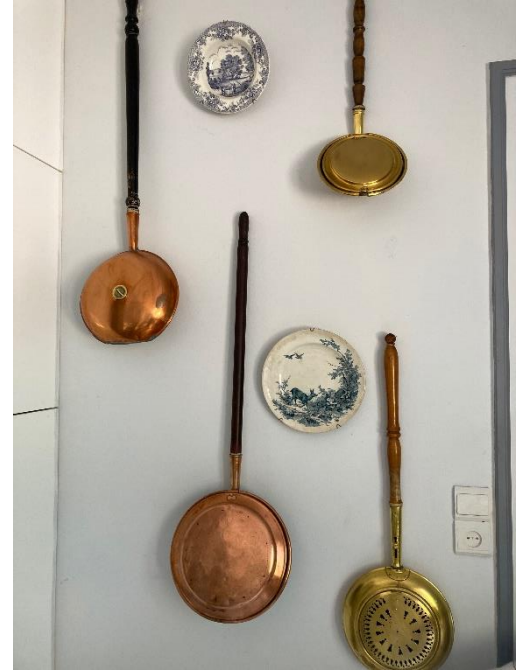
夏になると家族皆でプールを楽しむ



大きな敷地内には、古屋があり、薪などが保管されている。



ほとんどのフランスの田舎の家には、暖炉が設置されている。クリスマス等のイベント前になると、家中を装飾する。



先祖代々受け継がれるアンティークの食器がたくさん飾られている。

食材購入：マルシェでの購入がこだわり

野菜や果物等の新鮮食材は、家の近くで行われる屋外マルシェで農家から直接購入するのがこだわり。その他のもの、冷凍食品やヨーグルト等はスーパーマーケットで購入する。日本の食材を売っているお店は、フランスの田舎にはまだ存在しないそうである。

祖母パトリアさんは、娘のディアンさんよりもたくさんワインを飲み、食費はワインが一番お金がかかっているという。最近では、食料やエネルギーの価格高騰もあり、月々の食費に変わりはないが、その分レストランに行く回数は少し減ったそうである。

平日：シンプルなフランス料理で手軽に食事

祖母パトリアさんの1日は3匹の犬を庭に放すことから始まる。天気の良い日は洗濯物を外に干し、テラスで朝食を取る。日中は孫の面倒を見たり、庭や鶏小屋の掃除、近所の人とおしゃべりをして過ごす。母ディアンさんは日中は仕事。長男は保育園に通い、保育園の後には祖母と遊んで過ごす。

夕飯は、祖母のパトリアさんか母のディアンさんが用意する。長男は19時頃に食事を済ませ、21時頃に祖母と母との2人でゆっくりと夕飯の時間を過ごす。平日は、ハムを焼いたものにマッシュポテトなどのシンプルなフランス料理を作る。



冷蔵庫の中には、たくさんの野菜やフルーツがある。マンゴー、パッションフルーツなどのエキゾチックなフルーツも入っている。

週末：シチューなど手の込んだ料理を作って楽しむ

休日は子牛のシチューなどの手の込んだ料理を作る。

食事の8割は家でとり、2割が外食。日本食レストランには、母ディアンさんが、パリ、ボルドーなどのフュージョン系日本食レストランにごくたまに行く程度である。

クリスマス：家で家族全員揃って豪華な食事を楽しむ

毎年、クリスマスには家族全員が、祖母パトリアさんの家に集まり、クリスマスを祝う。普段は使用しない先祖代々引き継いでいる食器を使用し、家族全員分のお皿をテーブルに綺麗に並べる。本物のもみの木にデコレーションをあしらった大きなクリスマスツリーが飾られ、25日クリスマスの朝には、たくさんのプレゼントがクリスマスツリーの下に並べられる。フランスでは、クリスマスツリーは本物のもみの木を用意することがとても多い。

フランスのクリスマスは、生牡蠣やスモークサーモン、エビや蟹等のシーフードや、七面鳥またはチキンを食べる。もちろん、ブッシュドノエル等のクリスマスケーキも欠かせない。



クリスマスの食事にセッティングされた食器。テーブルの中央に置かれているのはフォワグラとスモークサーモン。(写真：マンギー家提供)



鶏の中にブーダンブロン（白い腸詰めソーセージ）やトリュフを入れて作られたクリスマスチキン。セップ茸が添えられている。(写真：マンギー家提供)



クリスマスツリーの下に置かれた沢山のプレゼント (写真：マンギー家提供)

(本レポートで出所の記載がない写真はすべて筆者撮影)

【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。