

今回のテーマ

香港人の食事に対する考え方

香港は2005年以降16年連続で日本にとって最大の農林水産物・食品の輸出先となり、親日的としても知られています。日本の農林水産省によると、2022年の香港への輸出額は2,086億円で、輸出相手国・地域の第2位でした。香港内の小売店やスーパーには世界各地からの食材が揃っていて、香港人の食習慣も国際的だと思います。日本産の食材は香港内で簡単に手に入れることができ、購入できる物も様々です。香港人は基本的に日本産食材に対して抵抗がありません。今回のレポートでは、香港人の食事に対する考えや、日本食材の利用頻度・場面などをお伝えします。



香港人にとって、日本食は魅力的（出所：筆者撮影）

香港の基本情報

香港は中華人民共和国の南部にある特別行政区であり、1,106km²の面積に729万人（2022年6月の数字）を越す人口を持つ、世界有数の人口密集地域の一つです。言葉に関して、広東語は事実上の共通語ですが、書き言葉は標準中国語の繁体字表記となります。また、一般の香港人は英語を常用もしくは理解しており、1997年の返還後は、日常生活で中国語を利用することが多くなってきました。729万香港人の中には、仏教、道教、ついでキリスト教徒が多いですが、イスラム教もいます。なお、道教の思想や風習が広く市民の間に浸透していて、黄大仙、関帝や天后など道教の神を祀った寺院があちこち建てられています。日本との時差は1時間で、香港から東京までの飛行時間は約4時間15分です。ちなみに、香港から日本への最も人気のある飛行ルートは香港から東京、香港 から福岡と香港から大阪です。



香港は世界三大夜景の一つ（筆者撮影）

香港人の食事に対する考え



香港人によく食べられている朝ご飯の一例（筆者撮影）



晩ご飯は3食の中で一番しっかり食べる（筆者撮影）

香港人は一日三食が多いですが、朝は子供を学校に送ってから職場に駆けつける人も多いため、朝ご飯を抜く人もたくさんいます。また朝ご飯は家で食べるのではなく、パンやサンドイッチを買って、職場で食べる人も珍しくありません。昼食に関しては、同僚と一緒に食事をするのが基本のビジネスマナーとなっています。会社の皆でテーブルを囲み、もっと関係を深めたいという意味です。

晩ご飯に関して、一日三食の中で一番しっかり食べるという香港人も少なくありません。それは一日頑張った自分への褒美に美味しいご飯を贈ることと考えられます。ところで、一般的には香港人の食べる量は日本人より多いため、レストランが提供する食事のサイズも日本のレストランより大きいと思います。なお、食べきれなかった料理を家に持って帰るのは当然かもしれませんが、一人暮らしの若い人や若いカップルは内食が少ないので、持って帰らないことが多いです。一方、40代以上の世代はよく家で食事をするので、持って帰って、翌日の食材とすることもあります。

家族との食事



家ではやはり広東料理が多い（筆者撮影）

美味しい料理を食べると、長く記憶に残るという考えもあるため、記念日やお祝いの時には、家族と一緒に食事することが基本だと思います。もちろん家で食事をするケースもありますが、日頃料理を作る人（ほとんどの場合お母さん）も十分に美味しい料理が食べられるように、レストランで食事することが多いと思います。

なお、平日の場合はシチュエーションにより分かれると思います。まだ実家で両親や他の家族と一緒に住んでいる人なら、お金を節約するために、用事がなければ、仕事の後家に帰って、食事することが一般的だと思います。一方、一人暮らしや自分の家庭を持っている香港人は週末しか実家の家族と食事できないと思います。

ビジネスシーンでの食事

ビジネスシーンでは、仕事や人間関係を円滑にするために食事と一緒にすることは大切だという考えがあります。40代や50代のサラリーマンに聞くと、ビジネスパートナーと一緒に食事することは相手に心を開き、もっと関係を深めたいという意味になるとのことです。

食事の場所はやはり相手がお好きな場所を選択しますが、香港の中華料理のレベルはかなり高いので、相手が外国人であれば、広東料理や他の中華料理、もしくは海の幸を専門に取り扱う海鮮料理店にすることが多いです。ちなみに、お酒を飲まない香港人もたくさんいるので、会食や宴会の時、お酒がないケースもよくあります。



香港での接待や宴会はやはり中華料理（出所：facebook.com/CCG.HONGKONG）

香港人の内食に関する習慣や調理方法



ご飯の炊き方も香港と日本では異なる (出所: www.photo-ac.com)

香港人の内食に関する習慣は、日本人の習慣と随分違うのは当然のことですが、年代や暮らすスタイルによっても変わってきます。

香港は家賃が非常に高いので、若者は結婚する前に、家族と一緒に暮らす人が結構多いと思います。大学の新卒者に聞くと、キャリアがスタートしたばかりで、給料がそんなに多くないので、いくら独立したくてもできない状況とのこと。また、結婚後に自分の住まいを購入するために貯金しないといけないので、お金は節約するべきだと考えて、家族と一緒に暮らす人もいます。その結果、若者は家で食事することが多いです。一方、既婚者に尋ねると、もしお子さんがいない場合、仕事が忙しくて、平日はなかなか料理を作れないとのこと。その場合、家での食事は単なる総菜や弁当などを買って帰りますことになり。一方子供がいる家庭の場合、子供に料理を作らないといけないので、内食の比率が圧倒的に高いです。なお、夫婦とも仕事がある家庭はメイドさんを雇って、家と子供の世話をしてもらうので、メイドさんが先に料理を作っておき、夫婦は仕事が終わって、家に帰ってから食べることも少なくないと思います。

香港人の食生活

香港では、日本料理、西洋料理、イタリアン、フランス料理も人気がありますが、中華料理を食べる頻度がやはり一番多いです。香港の中華料理レストランでは、広東料理レストランが最も多いですが、それは広東料理の味付けが薄くて、香港人の口に一番合うからです。ちなみに、生ものが嫌いな人もいますし、冷たいものを好まない香港人もいます。それは生ものや冷たいものは健康によくないとされているからです。香港では簡単に世界中の料理を楽しむことができ、食材も世界各地から集まっていて、レストラン間の競争が非常に厳しいです。その結果、香港人の舌が肥えており、おいしいものとはそうではないものを見分ける能力があります。高級料理はもちろん、近所の茶餐廳（ちゃちゃんてん、喫茶、軽食を兼ねた飲食店）が出す料理に対しても要求が高いです。

内食の種類ですが、家で料理を作る時、もちろんパスタやステーキなどの西洋料理も作られますが、やはり中華料理が一番よく作られています。また、自分や家族の栄養バランスをしっかりと考えた上でメニューを選択します。例えば肉を食べるときに、必ず一緒に野菜を食べることや、家族の体に栄養を補充するために、中華スープを作ってあげることなど、様々な方法での体づくり、病気の予防や治療を考えています。

調理方法に関して、香港人がよく利用する方法は意外と日本人と違います。例えばご飯を炊く時、お米を研いだら、うっすら米が透けて見えるくらいの透明度まで何度か水を入れ替え、水気を切って水を注ぎ入れることは日本と変わりませんが、そのあと水に浸すことはしない香港人がたくさんいます。50代や60代の家庭主婦に聞くと、一般の家庭では日本産米ではなく、タイや中国産米を頻繁に使っており、水に浸すとご飯が柔らかくなりすぎる可能性があるからだそうです。また、ご飯を炊くには炊飯器が多く使われていますが、スチームオープンでご飯を炊く人も増えてきました。近年世界中で様々な健康ブームが起こったことにより、食べ物の栄養価だけではなく、どうやって調理すれば食べ物の栄養効率が上がるかということも気にするようになってきました。ある40代の主婦に聞くと、スチームの力で均等に炊き上げるので、米が美味しく仕上がるだけでなく、おこげができないから無駄にならないということです。なお、同時にスチームオープンに他のおかずも入れられ、一緒に調理するので、とても経済的だそうです。

もう一つの例ですが、昆布やかつおなどの食材から抽出した出し汁は和食レストランだけではなく、日本人の家庭でもよく利用されていますが、香港人が料理を作る時、出し汁はあまり使いません。多くの場合、料理を作る時、ネギや生姜、干しホタテと干しエビなどを入れて、そのまま料理と一緒にしっかりと調理します。また、鶏がらスープの素もよく利用されています。



冷たいものを好まない香港人もいる (筆者撮影)

日本食材や日本米、日本酒などの利用頻度と場面



日本産の白菜やキャベツは人気野菜（筆者撮影）



香港の日本産果物は高いが、買う人もたくさんいる（筆者撮影）

香港で消費されているコメは、基本的にはすべて輸入米です。輸入先としては、中国、タイ、ベトナム、オーストラリアと日本などです。近年消費者が手頃な値段で日本産米を手に入れることができるようになったので、日本産米を食べている香港人家庭も増えてきました。ある香港人によると、日本産米は粘り気があるので、お粥を作る時、他国産の米とブレンドして一緒に作ると、より美味しいお粥を作ることができます。また、家に日本産米とタイ産米両方を置いている香港人は、作る料理により、米を使い分けています。例えば中華料理を作る時はタイ米を利用していますが、うな丼や豚生姜焼きなどを作る時は日本産米を使っています。



選択肢が盛り沢山で、なかなか選びにくい（筆者撮影）



日本酒は和食にしか合わないと思う香港人がたくさんいる
(出所：facebook.com/CCG.HONGKONG)

多くの香港人から見ると、日本酒は和食にしか合わないというイメージがあります。そのため、日本酒が一番多く置いてあるのも日本料理店です。中華料理や洋食を食べる時、日本酒や焼酎をペアリングするケースはほとんどないと思います。もっと日本酒を売るには、和食だけではなく、他国料理にもマッチングするというイメージを香港人に持ってもらうといけないと思います。

一方、内食の場面では日本酒の出番がよくあると思います。香港人は欲張りで、一回の食事で色々な料理を食べたいと思うので、例えば火鍋料理を食べる時、ついでお刺身を買うケースもよくあります。その時、お刺身に合わせて日本酒を購入することもよくあると思います。

ちなみに、香港人が日本酒を買う時、産地より銘柄を選ぶことが多いので、「上善如水」や「獺祭」などは有名ですが、それぞれの産地や酒造所の名前はあまり知られていないと思います。

最近のトレンド

近年世界中で様々な健康ブームが起こったこと、新型コロナウイルスの影響で、香港人の健康意識が大きく変化し、健康に対する関心も少しずつ上がってきました。

そこでインポッシブル・フーズ（英語: Impossible Foods）という新しい食品が出てきました。インポッシブル・フーズはアメリカカリフォルニア州に本部を置く食品テクノロジー企業が植物由来の人工肉や乳製品を製造・開発したものです。本物の牛肉と見た目の違いもないことに加え、「大豆レグヘモグロビン」という原料のおかげで、味も牛肉そのものだという事です。

インポッシブル・フーズが初めて香港に上陸したのは2018年で、最初はハンバーガーしか販売されていなかったのですが、近年は中華料理でもインポッシブル・フーズを利用し、獅子頭（肉団子の土鍋煮込み）や焼売（しゅうまい、豚の挽肉を小麦粉の皮で包み蒸し調理した中華料理の点心）などを作っています。



高級スーパーでインポッシブル・フーズのショーケース（筆者撮影）



深圳で消費する香港人がかなり増えてきた（筆者撮影）

コロナが終わってから、ようやく旅行に行けるようになりましたので、香港人はあちこちに行っています。最近のトレンドとして、平日の夜、もしくは週末に深圳（しんせん）に行き、買い物をしたり、マッサージを受けたり、食事をしたりします。よく深圳に行く40代の香港人にその魅力を聞くと、料理やサービスのクオリティーは香港並みですが、コストは香港の半分以下になるとのことです。例えば、香港でロシア料理を食べると、夜一人当たり\$600はかかりますが、深圳の場合、その三分の一になります。しかもレストランは香港より広いため、待ち時間がほとんどないのです。

また、新界（香港の主要エリアの一つで、九龍の北から中国との国境までの地域）に住んでいる人から見ると、深圳に行く時間は香港島に行く時間とほぼ同じなので、わざわざ香港島に行って、高いお金を払って、食事する必要がないとのこと。

【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（香港）

チャン・ドミニク・ゲリー（Dominic Gary Chan）

2003年～2007年日本での留学・就職経験後、香港駐在日本人向けのフリーペーパーや訪日観光のフリーペーパーの発行と運営を行う。現在は主に飲食店の宣伝サポートや在香港日本人コミュニティ向けに情報発信を行う。香港の日本語情報誌（食品業界を含む）の営業および編集長兼社長としての経験から、現地飲食関係に幅広いネットワークを持つ。

【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。