

## 今回のテーマ

## ニューヨークの一般家庭の食卓を拝見！

海外では年を追うごとに日本食人気が高まっています。

海外における日本食レストラン数は約18.7万店で、2021年から約2割増、2006年から約7.8倍もの伸びです。北米には約28,600店。コロナ禍の影響等により、前回調査（2021年）から約1割の減少となりましたが、依然、中国に次ぐ第二位です（出典：農林水産省、2023年10月）。

しかし、過去のレポート（Vol.2 ニューヨークの家庭でどんな日本食が食べられているか？/2022年12月掲載）でもお伝えした通り、米国人消費者は、主にレストランで日本食を楽しんでおり、家庭料理にはまだ十分に浸透していません。米国では、コロナ禍を機に、自炊をする機会や家で食べる選択肢が増えている中、家庭内での日本食消費を増やすことに商機があると言えるでしょう。

そこで今回は、ニューヨークの一般家庭を訪問し、ふだんの食生活を見せていただきました。

## まず最初のお宅は...

ジブ・シュナイダーさんファミリー  
(Ziv Schneider)

- お住まい  
ニューヨーク市クイーンズ区  
ジャクソンハイツ在住
- 年齢:30代
- 職業: ARデザイナー
- 年収: \$100,000~
- 家族構成: 夫と子供1人（4歳）、猫
- 人種: ユダヤ人
- 宗教: 世俗的ユダヤ教（※Secular Jews/現代世俗社会に参加し、厳格な信仰心を持たないことを指す）

(写真: 著者撮影)



ジブ・シュナイダーさんが住むクイーンズ区ジャクソンハイツは多様性に富んだ地域。南米各国や、中国・マレーシア・インドネシア・タイなどのアジア系、ユダヤ系住民も多く居住しており、それぞれ独自の文化風習を維持しながら暮らしています。

地下鉄が4線通っており各方面へのアクセスも便利。駅周辺にはスーパーマーケットをはじめ数多くの小売店やレストランが集中し、とても賑やかです。

しかし、駅から8~10分も歩くと、駅周辺の喧噪が嘘のように、緑あふれる閑静な住宅街が広がります。ジブさんは約5年前にこの地域に引っ越してきて、夫のダンさんと4歳になる息子のレニーくん、そして猫と一緒に暮らしています。

二人の仕事にも利便性が高く、子供の学校や公園も近く、また家の間取りもゆったりしているところが気に入っているそうです。

## 毎日の食生活や料理について教えてください

ジブさんが主に朝食とレニーくんのお弁当を担当し、ダンさんが夕食を担当。ダンさんは、子供の頃は母親があまり料理させてくれなかったそうですが、食べることや人に食べさせることが好きで、自然に料理が得意になったそうです。

共働きですが、夫婦とも在宅勤務が多いため昼食は家で簡単に食べる人が多いそうです。また、レニーくんが週5日プリスクールへ通っているため、お弁当を作って持たせています。

レパトリーはアメリカンや地中海料理が多いですが、特に何料理という訳ではなく「クオリティのよい食材をシンプルに調理した健康的な料理」を好んで作ります。作り置きはせず、毎日イチから作っています。

調味料も幅広く取りそろえていて、塩、胡椒、オリーブオイル、バルサミコ酢などの基本調味料に加え、スパイスやハーブも豊富に取りそろえています。大人はスパイシーな味付けが好みですが、今は4歳のレニーくんに合わせて、シンプルでマイルドな味付けにしています。

食事内容は、炭水化物、タンパク質、野菜…と栄養バランスを考えています。夕食ではパンを食べることは少なく、ポテト、パスタ、キヌア、クスクスなどを添えているそうです。タンパク質は鶏肉や魚介類が多く、赤肉（牛や羊など）は少なめ。レニーくんは野菜が大好きだそうです、野菜を使った料理を多く作るようにしています。



夕食を担当する夫のダンさん



訪問した日の夕食の献立は、「鴨の胸肉のソテー」。

ファーマーズ・マーケットで購入した品質の高いもので、低温真空調理（Sous Vide、スービー）されて風味もついている商品。フライパンでソテーして食べやすくカットします。

付け合わせは、ジャガイモとブロッコリ。ジャガイモは茹でて、鴨肉を Grill したときに出る脂を和えて、シンプルに塩で調味します。

ブロッコリは蒸して、オリーブオイルで炒めたニンニクを和えています。

「新鮮な野菜もあった方がいいね！」ということで、キュウリを刻んで添えました。

朝食は、シリアルやオートミール、グラノーラ、ヨーグルト、リンゴやバナナなどの果物を食べます。時間があればパンケーキを作ったり、卵料理にアボカドを添えたりすることもあるそうです。

昼食は夫婦それぞれ。ジブさんは在宅勤務中心で、ナッツやチップス、前夜の残り物などをつまんで簡単に済ませることが多いそう。健康的なスナック類を常備しているそうです。

ダンさんは週に1回程度オフィスに出勤していて、在宅の時は簡単なスナック、出勤の時には外食するそうです。レニーくんのお弁当には、サンドイッチや野菜、果物などできるだけ健康的でシンプルなものを詰めています。

(写真すべて:著者撮影)









## 特別な機会に作る料理について教えてください



ベーキングが好きなジブさんは、ユダヤ教の「シャバット（Shabbat、安息日）」には、ハラブレッド（Challah Bread）と呼ばれるパンを焼くそうです。ハラブレッドは、手でちぎって、チーズやディップソース、サラダ、スープなどさまざまな料理と一緒に食べます。

ジブさんは、プレーンなハラブレッドのほかにも、玉ねぎや香りのよいハーブを入れて、それだけで一品料理として楽しめるようなハラブレッド作りにも挑戦しているそうです。



今年の感謝祭（Thanksgiving）では、カリフラワーの丸焼きに挑戦。一見シンプルですが、大きなカリフラワーを上手に焼くのはなかなか難しいことです。ジブさん曰く、美味しくできたそうです。

米国ではほとんどの家庭に、七面鳥が丸焼きできるような大型オーブンが備え付けられています。オーブンを使った料理が中心です。

（写真：ジブさん提供）

## さて、続いてのお宅は...

### クリス・カルボッサさんファミリー

（Chris Calvosa）

- お住まい  
ニューヨーク市マンハッタン区チエルシー在住
- 年齢：40代
- 職業：テクノロジー・セールス
- 年収：\$150,000-
- 家族構成：妻と子供2人
- 人種：白人
- 宗教：キリスト教

（写真：著者撮影）



クリス・カルボッサさんは、マンハッタン区チエルシー地区在住。チエルシー地区は、居住とビジネスがほどよく入り交じっており、お洒落なレストランや小売店も多い地域です。クリスさんは、妻と二人の子供と共に暮らしています。



料理は主にクリスさんが担当。プロのシェフになることを真剣に考えたこともあるほど料理に熱意があります。

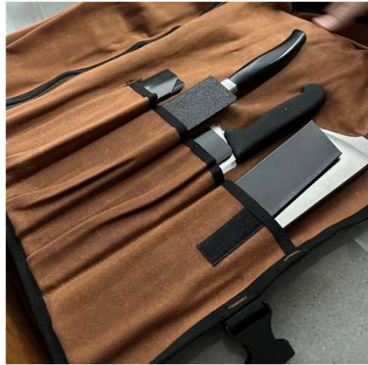
真剣に料理に取り組むようになったのは1994年。料理クラスで学んだレシピを活用したり、レストランで食べた食事を再現したりして、自ら作ったレシピを記録・保存しています。そのレシピ数は数百にのぼり、作る度に何か新しい工夫を加え「素材を鶏のモモ肉から胸肉に変えたらうまくいった」「調味料に醤油を足したらよくなった」など細かいメモを加えています。

肉や魚の料理をベジタリアンにアレンジすることもあるそうです。

料理のレパートリーはアジア、ケイジャン、イタリアン、地中海などバラエティ豊富。

日々、時間をかけて丁寧に料理をして、その技術を高めている様子は、まさにプロのシェフのよう。クリスさんは「料理は愛情」(Food is Love)「自分が大切にしている人たちに料理を作ってあげることと愛情を伝えたい」と考えて、心を込めて料理をしています。

本格的な包丁セットを使い腕を振るう



## 毎日の食生活や料理について教えてください



クリスさんは平日は仕事で多忙なため、週末にまとめて料理を作り置きするようにしています。妻は麻酔科医で、仕事のスケジュールが不規則で、週末に仕事が入ることも。妻が週末に仕事をしているときには、クリスさんが二人の子供の面倒を見るため料理はできないのですが、妻が家にいるときには妻が子供たちの世話をし、クリスさんが料理をしています。1品につき約6人分作り、家族で食卓を囲んだ後、残りを冷蔵庫や冷凍庫で保存して、平日に食べる…というスタイルです。週末に作り置きした料理が間に合わないこともあるので、その時はテイクアウトやデリバリーを活用しています。

週末は午後2時頃からゆっくり夕食を楽しみます。平日も比較的早めで6時頃には夕食を食べています。

上のお子さんはプリスクールに通学。息子さんはとてもよい味覚を持っているようで、だんだんとニンニクや生姜、スパイスなどを食べさせるようにしているそうです。下のお子さんは離乳食です。

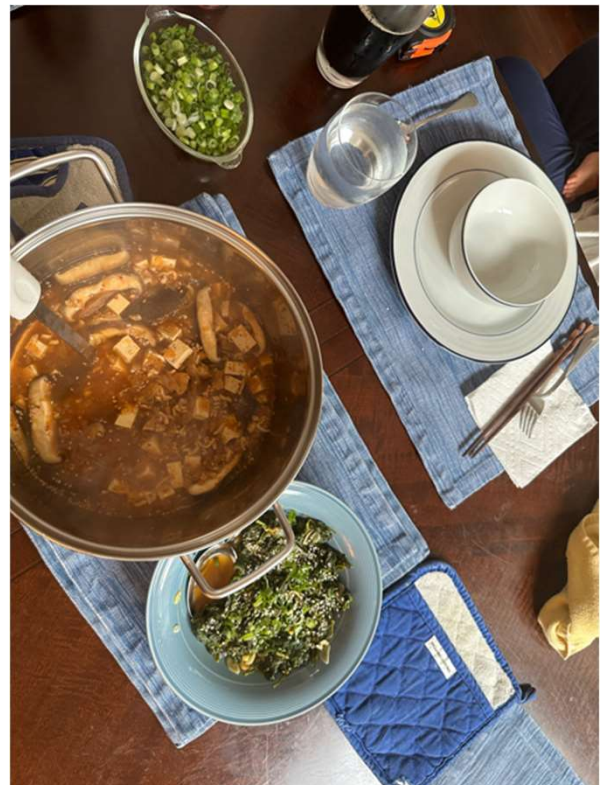
「彩りや盛り付けなどプレゼンテーションも大事」とクリスさん。韓国風スープには食べる直前にネギを散らします。

調味料もたくさん揃えており、日本的な調味料は、たまり醤油、米酢、ごま油、みりんなどがあります。家で短粒種のコメを炊くこともあります。炊飯器はなくて鍋を使っているそうです。

訪問した日の夕食は、鶏ひき肉、豆腐、キムチ、シイタケなど具だくさんの「韓国風スープ」と、「ほうれん草炒め」。ほうれん草炒めには、醤油、生姜、ネギ、米酢で作った特製ソースをかけて食べます。それに全粒粉のパンで作ったガーリック・トーストを添えています。アジアンフードを作るときは、コメを炊くことが多いそうですが、今日はトーストにしたそうです。

韓国風スープも、かつては牛肉と豆腐だけで作っていたそうですが、繰り返し工夫を加え、うまみたっぷりの現在のレシピになったそうです。スープには、醤油、チキンストック、キムチの汁、みりん、塩胡椒を使っているそうです。

(このページの写真すべて:著者撮影)





## 買い物はどうしていますか？

主に、家の近所の『ホールフーズ・マーケット（Whole Foods Market）』と『フェアウェイ（Fairway）』で食料品を購入します。二つとも品質がよく新鮮な食料品を扱っています。日本食料品を買うときは、『Dainobu』や『Yamadaya』に足を運ぶそうです。

## 日本食はどの程度食べますか？

日本食は大好きだそう。平日にテイクアウト・デリバリーを活用するときには、日本食も多く、特に寿司や刺身を注文するそう。子供達がまだ小さいのであまり外食には行かないそうですが、つい最近近所にかつカレーを食べに行き「健康を考えて揚げ物は控えているが、とても美味しかった！」とのこと。夫婦だけで外食に行くときには、ベビーシッターを頼むなどして入念な準備が必要ですが、特別な機会には「Omakase Sushi」や、日本スタイルの焼き肉など楽しむこともあるそうです。



家で日本食を作るときは、照り焼きチキン丼や豚の生姜焼き、日本のカレーなど。ラーメンを作るときは、なんとイチから具材を煮込んでスープを仕込むそう。



過去に、料理学校で寿司と刺身のクラスを取ったこともあり、2020年のクリスマス・イブには寿司と刺身に挑戦。例年は母親の家に親戚が集い米国の伝統的なクリスマスディナーを楽しむのですが、2020年はコロナ禍だったので、ニューヨークの家で家族だけで過ごしたので、いつものクリスマスには作らない寿司・刺身を用意したのだそうです。

(刺身・寿司写真: クリスさん提供)



日本の調味料もいろいろ  
(写真右: 著者撮影)

## 特別な機会に作る料理について教えてください



写真①



写真②

### 【ホームパーティ】

クリスさんは自宅に友人を招いてホームパーティをするのも好きで、その時には「パスポートミール（Passport Meal）」と称して、同じ食文化の料理をいくつか作って、パスポートなしでその国を訪れたような食事を用意するそう。下記は、スペインをテーマにしたパスポートミールの写真です。

① ハム、チーズ、オリーブ、ムール貝の燻製、ナッツなどを盛り付けた前菜プレート。ザクロで作ったサングリアも手作り。

② スペインの伝統的な冷製トマトスープ「ガスパチョ」。アボカド、炒ったカボチャの種、オリーブを添えて。

③ スペインの燻製パプリカで豚肉をコーティングした伝統料理。辛くはなくて風味豊か。生レモン、生オレガノ、パンが添えられている。

(ホームパーティ写真: クリスさん提供)



写真③



写真④

④ スペインで最も有名な料理、トルティージャ。これはジャガイモ入りで、オーブンから出したばかり。



### 【クリスマス】

例年母親の家に集まって伝統的なディナーを囲むのだそう。クリスマス当日は複数の肉料理とデザートが並ぶので、イブには魚介のみの料理を作ります。

- ・ レモン汁と新鮮なパセリで作った冷たいタコのサラダ
- ・ 白ワイン、ニンニク、エシャロットで蒸したムール貝
- ・ カラマリ・マリナー。イカをトマトソースで数時間かけてじっくり煮込んだ料理。写真には写っていないが、ブカティーニ・パスタを添えた
- ・ パン粉と新鮮なハーブを詰めたクラム貝
- ・ エビのパン粉焼き。パンとパン粉を混ぜてオーブンで焼いた料理



### 【復活祭（イースター）】

復活祭にはラム肉を食べるのが習わし。温度が均一なレアになるように低温真空調理したラム肉に、ローマのパスタ料理・カルボナーラを用意。写真にはないですが、野菜料理も2〜3品作ったそうです。



### 【感謝祭（サンクスギビング）】

今年は、七面鳥、スイートポテト、マッシュポテト、スタッフィングなど恒例の感謝祭ディナーと、野菜料理をたくさん用意したそう。

写真はデザートに用意した伝統的なパンプキンパイ（左）とソルティ・キャラメル・アップルパイ（右）です。

（写真：クリスさん提供）

いかがだったでしょうか。日本食を家庭に浸透させるヒントが見つければ幸いです！

### 【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（ニューヨーク）

太田 あや（OTA Aya）

BIO ARTS NYC, INC.代表。  
食・健康分野を中心に、事業コンサルティングや市場調査、視察研修のほか、フード&ヘルスライターとして執筆経験も多数。  
日本の自治体や政府と共に、バイヤー招聘事業や知事現地トップセールス時の広報・コーディネート業務など、数々の日本産品輸出拡大プロジェクトを支援。  
ニューヨーク市場への日本産食品・酒類の輸出拡大に取り組んでいる。

【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。