

今回のテーマ

シンガポールの一般家庭の食卓を拝見！

多民族・多宗教・多言語国家のシンガポールでは、食文化も多種多様なことが特徴。

その中でも中華系の方は74%を占めています（出典：外務省、シンガポール共和国・基礎データ、令和5年9月15日）。

そこで今回は、シンガポールにあるご家庭の中で、中華系シンガポール人の一般家庭を訪問し、普段の食生活とシンガポールの中華系の方にとって一大イベントであるChinese New Year(旧正月)の様子をご家庭を訪問してさせて頂き、現地の食生活の実態を拝見させて頂きました。

(2024年2月29日レート \$1=¥111.5)

最初のお宅は…

ビビ・チアさんファミリー

(Bibi Chia)

- 人種：中華系
- 年齢：40代
- 宗教：仏教
- 職業：栄養管理士
- 月収：S\$10,000～14,999
- 家族構成：息子2人（14歳と17歳）と住込ヘルパーの4人暮らし
- お住まい：閑静な住宅街の一軒家に住んでいる



豪邸が並ぶ閑静な住宅街の素敵なお宅に住むビビさんファミリー。ビビさんは、シンガポールの大きな私立病院で栄養管理士をされています。またラジオのパーソナリティを務めたり、瞑想の指導をしたりと幅広く活動されています。

広いご自宅で一緒に暮らすのは、中学生と高校生の息子さんのお二人と住込みのヘルパーさん、そして人懐っこい可愛いワンちゃん3匹です。シンガポールでは一般家庭でヘルパーさんを雇う事はとても普通の習慣となっています。

よくお友達をご招待してホームパーティーを開くそうです。私がビビさんと出会ったのも、日本から来たビビさんのお友達がホームステイしてる間にお茶会を開催され、そこにご招待して頂いたのがご縁です。

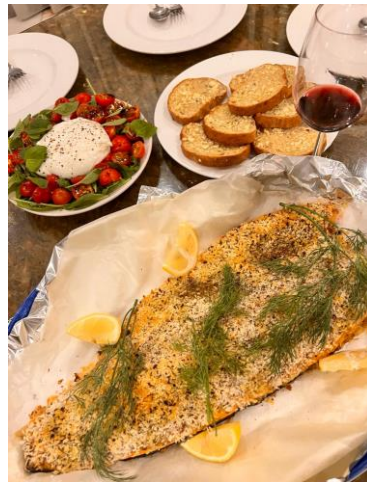
普段の食生活や家庭での料理について教えてください

ビビさんは栄養管理士をされているので、栄養バランスを考えて食材を多く使う様々な国の家庭料理を、ご家族や友達に振舞うのが大好きだそうです。

朝と夜は家族で食事をして、ランチは息子2人にお弁当を持たせて学校に送り、その後ビビさんは出勤となります。この際は職場近くで外食をすることが多いとのこと。

ランチ・ディナーに関わらず週に一度は自家製パスタのイタリア料理や、タイ料理などの東南アジアの料理を作り、週3回は蒸し魚や野菜炒め、中華スープなどの中華料理、週3、4回は日本食も作るそうです。そのうち3食はベジタリアンやビーガン食にされるそうです。

外食は週2回ほどするそうですが「出来るだけ家族揃って家で食事をするようにしています」、そのかわり「それぞれの誕生日には家族で外食をします！」と内食と外食のバランスを考えたり、「クリスマスや旧正月シーズンには外食が増えますが、当日は家で料理してお祝いするのが好きです」と特別な日もご自身で料理をする事が少なくありません。



(ページ内の写真はすべて筆者撮影)

家庭での料理の際の食材などの買い物はどうしていますか？

スーパーやウエット・マーケット（朝市場）で買い物をしますが、ビビさんが平日は仕事で忙しいので基本的に住込のヘルパーさんに買い出しを頼み、重いものや調味料などはオンライン・スーパーの「RedMart」も利用するそうです。

日本の食材や調味料はシンガポールに進出している日本の小売店「Don Don Donki」や「明治屋」で、豆腐やうどん・蕎麦などの麺類、日本産の野菜やお肉・お魚、醤油、お味噌や出汁類などを購入する事が多いそうです。

スーパーの利用頻度が高いこともあり「日本の食材を専門に扱うオンライン・スーパーがあるといいですね！」という要望もお聞きしました。私が知っているシンガポールに幾つかある専門サイトを見せたところ、日本語に比べて英語での説明が省略されていることもあり、ローカルの人には理解が難しく、使い勝手がもう少しよくなると使いやすいですね、というご意見でした。

日本の食材の購入価格の目安は、豆腐やうどん・蕎麦でS\$5程度、野菜はS\$5～10、お肉はS\$20、お刺身やお魚はS\$30、調味料はそれぞれS\$10くらいで、外食以外での家庭の食費は月S\$2,000くらいとのことでした。

日本食を食べる頻度やその理由、好きな日本食やレストランは？

前述の通り、ご自宅でも週3～4食分くらい日本料理を作るビビさん。ご家族も日本食が大好きとのこと。

その理由は、ビビさんが幼少期から、日本食は美味しくてヘルシーな家庭料理の印象があり、オーストラリア留学時代に、日本人留学生のルームメイトが、まさに思い描いていた日本食を作ってくれたのがキッカで、日本食を意識して取り入れるようになったそうです。

ビビさんご家族も焼き魚が好きで、日本から輸入される季節の魚を楽しみにしています。日本のカレーも好きで、ビビさんの息子さんがランチのお弁当にリクエストするので、月2回は日本のカレーの日があり、特にチキンと野菜のカレーが人気だそうです。

日本の出汁や醤油は重宝していて、日本食だけではなくアジア料理にも活用し、昆布やワカメなどの海藻や、豆腐もお味噌汁だけではなく、他のスープ料理にも使うそうです。「日本の蓮根もスープに合うのですね！菊菜は野菜炒めやスープにも使います。胡麻や胡麻油もトッピングやドレッシングなど日本食ならではの使い方が好きです。」と日本の食材と調理法をととても気に入っています。

日本米は、自宅に白米と玄米の二種類を常備して、栄養バランスを考えて選んでいるそうです。

外食でも日本食を楽しむことはあり、月に一度は居酒屋と寿司屋、三ヶ月に一度は焼肉と焼き鳥に、ご家族や友達と行くそうです。

「日本食は健康で安全で、多くの人に愛されています！最高の食材を提供するために、日本の生産者が心を砕いていることに感謝しています。」と笑顔で伝えてくれたビビさん。



ビビさんお手製ラーメン。
チャーシューも味玉も自家製。
(筆者撮影)

一大イベントの旧正月はどう過ごしています？

今年の旧正月は2月10日(土)、その少し前からシンガポールは師走の賑わいです。

シンガポールの旧正月に欠かせない料理「魚生 (Yu Sheng / ユーシェン)」は、豊かになるとの意味がある「余 (Yu / ユー)」と上昇していくの意味がある「升 (Sheng / シェン)」を組み合わせた「余升 (Yu Sheng / ユーシェン)」と同じ発音で、縁起が良いと考えられています。

魚生 (ユーシェン) は人参、大根、きゅうり、生姜など千切りにした野菜にサーモンなど生の魚をのせて、ワンタンのクラッカーやすり潰した胡麻、ピーナッツ、ライムなどをトッピングして、プラムソースの甘酸っぱく、しょっぱい独特のドレッシングをかけたサラダのような料理です。

それぞれの食材に幸運な意味が込められています。

これを食卓を囲むみんなで立ったまま、すくいあげるという意味の「捞起 (Lo Hei / ローヘイ)」と言いながら、長い箸で高くすくいあげながら願いごとを唱え、福を呼び寄せます。

ビビさんのご自宅にも、友達や親戚が集まり、この時期は何度も魚生 (ユーシェン) をするそうです。ホームパーティーのスタイルは、ビビさんの手料理やケータリング、持ち寄りパーティなど様々。

伝統的な旧正月のお祝いには、蒸し魚やお肉、野菜の炒め物、中国語で家族団欒と似た発音の「湯圓 (Tang Yuan / タンユエン)」という白玉団子のような縁起の良いスイーツなど、ビビさんの手料理で、お客様をもてなします。



(ページ内の写真はすべて筆者撮影)

続いてのお宅は…

タン・ジュン・アンさんファミリー

(Tan Jun Ann)

- 人種：中華系
- 年齢：40代
- 宗教：仏教
- 職業：飲食店経営・シェフ
- 月収：S\$4,000～5,999
- 家族構成：夫婦で2人暮らし
- お住まい：都心のHDB
(Housing Development Board / 公営集合住宅)



都心のHDBに住むジュンさんファミリー。HDB（Housing & Development Board）とは主にシンガポール国民の為に公営集合住宅で、多くのシンガポール人はHDBに住んでいます。ジュンさんは飲食店を経営し、自らも料理人をされています。

ご自身で飲食店を経営するジュンさんは午後から夜遅くまで仕事をしていらっしゃいます。奥様は会社員で朝早くに家を出て、ジュンさんが帰宅する前に就寝している為、一緒に食事をするのは週末だけとのこと。

そんなジュンさんが自宅でランチをする際にお邪魔しました。

ふだんの食生活や家庭での料理について教えてください

平日は奥様と生活時間帯が異なるので、平日は殆ど外食ですませて、週末は家で食事をしたり外食したりと2人の気分によって決めるそうです。自宅では、ジュンさんが自慢の腕を振るって料理を担当されるとのこと。

「仕事で料理していると、家では作らない人もいますみただけど、自宅で料理するのも好きですよ！」と、お昼時に家庭訪問した私にも、手際よくランチを振る舞ってくれました。

その日のメニューは蒸した蟹や魚など豪華な内容。私がそれに驚くと、「外食すると蟹は高価ですが、今日の蟹は近所の中華系スーパーでS\$4で購入しました。それでも身も詰まっていて、卵もあって美味しいですよ。こうして私達は良い食材を見つければ、自宅で調理して高いといわれるシーフードも気軽に食べます。これがシンガポールの良さですね。この魚は近所の海鮮専門のウェット・マーケット（朝市場）でS\$5でした。薦められましたが少し生臭いですね（笑）」とジュンさん。私には生臭く感じられず、中華風の味付けで、とても美味しかったです。

外食は、その時の気分で選び、1人の時はさっと食べられる麺類などで簡単に澄ませて、週末の奥様との食事は行って見たかったレストランなど、奥様と相談して食べ歩きをするのが楽しみだそうです。



(筆者撮影)



(ページ内の写真はすべて筆者撮影)

家庭料理の食材など買い物はどうしていますか？

歩いて3分くらいの中華系スーパーマーケット「Sheng Siong (シエンシオン)」で殆ど欲しいものが揃うそうです。海鮮専門のウェットマーケット(朝市場)は、自宅のある集合住宅の一角にあり、同じく集合住宅の一角にあるパパママショップ(夫婦や1、2名のパートタイムなど小規模の小売店)でも、ちょっとした物は買えるので、とても便利です。

日本の食材や調味料は「Don Don Donki」で買うことが多いそうですが、最寄駅の近くにあるコンビニ「Every (エヴリ)」でも、ちょっとした日本の食材を扱っていて、一度に2パックも食べるほど納豆が大好きなので、買い忘れた時などに気軽に買いに行くそうです。

職業柄、食材の値段を把握していて、納豆3パックでS\$2-3、わさびS\$3-4、醤油S\$4-5、刺身S\$20-30、寿司S\$10-15、ほたて1箱S\$40-50、料理酒1LはS\$8-10などを目安に購入。外食以外の家庭での食費は月S\$1,000くらいとのことでした。

お酒も好きで毎日飲むそうですが、日本のビールやウイスキー、焼酎が特に好きとのこと。また、みりんやポン酢も自宅に常備して、醤油も種類によって料理に合わせて刺身用、お寿司用、調理用と使い分け、グレードにも拘っているそうです。

「ただ日本製品の日本語が読めず、原材料や成分などの英語表記はあるけど情報が足りなさすぎますね。素材への拘りなど詳細まで把握したいので、専用アプリでスキャンしたら翻訳してもらえるといいですね！そんなアプリをJETROさんが開発してくれたら嬉しいです。とにかく英語のラベルは邪魔です(笑) 英語のラベルが日本語の情報にかぶってしまっていて、あの情報こそ大事そうですね(笑)」とはジュンさんからの要望でした。

日本食を食べる頻度やその理由、好きな日本食やレストランは？

夫婦揃って日本食が大好きで、ジュンさんは日本の串焼き屋を二店舗オープンし、居酒屋のようなおつまみも出しています。

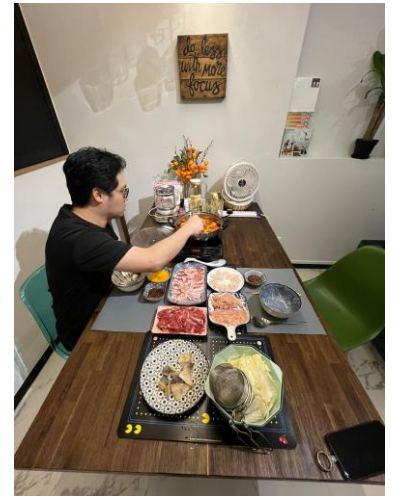
ご自宅でも、常に日本の料理番組をテレビで流して参考にしています。日本人の友達も多いのですが、彼が日本に行ったことがないことに、私は驚かされました。

自宅でも、日本の卵焼き、豚の生姜焼き、あさりの味噌汁など和食や、日本の料理人の調理動画を参考に魚を捌いて刺身をつくるジュンさん。

週末の奥様との外食も、「話題の日本食レストランや、日本人の友達に聞いてシンガポール在住の日本人が集まる和食店や居酒屋に行きますね。平日のランチは、ひとりで『スシロー（日本の回転寿司）』やラーメンが好きです！少なくとも週2回は日本食を楽しんでいます。その時の気分によってお店を選んでいますが、誕生日など記念日には高級店を事前に予約もしますよ！」

「日本食を好きな理由はシンプルです。お刺身の歴史を知っていますか？生物（なまもの）は中国で食べ始めましたが、日本人が刺身を即興でハイクラスに引き上げたのです。日本食は、調理しなくても美味しい。魚を捌く技術が卓越しているのです。さらに最低限の調味料で、シンプルに調理して、もっと品質を高めている。だから日本食が好きです！」料理人ならではの視点で日本食の良さを語るジュンさん。

日本食は何でも好きで、人気のあるラーメン店に行くことも楽しみですが、やはりお刺身が一番好きとのことでした。



日本の薄切り豚肉はスチームボートにぴったりとのこと



この万能蒸し器だけで、殆ど調理可能とのこと



リビングで日本の料理番組を見ている様子



(ページ内の写真はすべて筆者撮影)

一大イベントの旧正月はどう過ごしています？

ジュンさんは毎年レストランのスタッフと「魚生（Yu Sheng / ユーシェン）」で、スタッフの健康と幸せ、商売繁盛を願うそうです。生のサーモンを使うことが多い魚生ですが、ジュンさんは鮑を使うそう。奥様やジュンさんのご家族や親戚で集まる時も、やはり魚生で「捞起（ローヘイ）」と言いながら願い事をして、中華料理やスチームボートで旧正月を祝うそうです。



(ページ内の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 シンガポール

小峰 哲夫 (FLYITFOR PTE LTD Managing Director)

日本大学芸術学部卒業後、大手広告代理店にて精密機器・食品・飲料・菓子など大手企業の統合型マーケティング戦略をプロデュース。2012年からシンガポールで活動開始後、2018年PR/マーケティング代理店“FIT”設立。シンガポールの300以上の飲食・小売・食品商社が参加するBtoB専門プラットフォームを構築し現地情報をリアルタイムに収集。独自の食品マッチングサービスを通じて現地バイヤーと日本の様々な食材・商材を効率的に繋げるサービスを提供している。

【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。