

「食」でみるライフスタイル

河合 真奈美

はじめに

みなさんはドイツの「食」というと、どんなものをイメージするだろうか。ソーセージやハムなどの肉加工品や、酸味のある黒パンをはじめとして、お酒を飲む方は本場のドイツビールを思い浮かべた方もいらっしゃるかもしれない。

私自身それら代表的な料理や、新たに知る料理の数々に思いをはせて渡独したが、実際に渡独してみると、上記の料理の数々にただ舌鼓をうつというだけではなく、食品や食文化を通じてドイツ人の価値観やドイツの多様性にも触れることが出来た。

現地で感じたことは、各国様々な国の料理店がある（日本食料理店も現地で浸透していた）というだけの多様性ではなく、より日常的な部分での食の選択肢の広がりである。大きく分けると以下の3つになる。

1. 新鮮な食品を選択できる
2. 生産・製造方法という視点で食品を選択できる
3. 個人の食に関する主義を尊重しながら、食品を選択できる。

市立マーケット

アウクスブルク市内には、生鮮食品を扱う大きな市場がある。ここには日曜祝日を除き毎日営業している店舗と、昼まで開かれる日替わりの露店がある。日本では近年、スーパーマーケットにとって代わられる形で個人営業の店舗は減り全国の商店街が勢

いをなくしているが、一方アウクスブルクの市場は大変活気あった。なぜここまで市場に活気があるかということ、市場の新鮮な食品が健康に良いと考えられていることと、売る人の顔がわかる店舗の方が商品を信頼できると考えられていることが関係しているようである。¹またこの市場では、農作物の店舗の通り、パン屋の通り等、通りによって食品の種類が分けられているので、目当ての商品にすぐにたどり着くことができ、かつ値段の比較も容易なので効率的に買い物をする事が出来る。



市立マーケット



マーケット内 肉屋

¹ びっくり先進国ドイツ 熊谷徹/新潮文庫



BIO マーク

エコナビ <http://econavi.eic.or.jp/ecorepo/live/170>より

ドイツで食品や日用品を買うとき目を引くのは、「BIO」と書かれたマークが付いた製品の多さだ。いくつかの棚が丸々、BIO製品に占領されていたり、市場にはBIO製品専門店さえある。もはやBIO製品を見ない日はないほどである。さて、このBIOマークとはいったいなにを意味するのだろうか。

BIOラベルは化学肥料や農薬を使っていないことやその他に許可されていない物質を使っていないことなど、国が定めた様々な規則にクリアし安全基準を満たした製品のみにも与えられるマークである。²

日本では、その様な有機食品、特にBIO製品にあたる加工品はどんな食品店でも手に入るわけではなく、また値段も有機食品でないものと比べると高い傾向がある一方で、ドイツではそれらのBIO認定食品は全く珍しいものではなく、ほとんどの種類の食品でBIO製品が存在し、需要も十分にあるゆえ、日本のそれらに比べて値段も高くない。これらに需要があることは、ドイツ国民の健康への関心の高さが表れているといえるだろう



市立マーケットにあるBIO製品専門店

フェアトレード認証

フェアトレード認証ラベルは、日本でも目にすることが出来る認証ラベルで、適正な価格での取引や、生産者の労働条件などの項目をクリアした商品だけがつけられる認証ラベルであり、弱い立場に立たされがちな途上国等の生産者たちを守るものである。³日本では、一部のチョコレートやコーヒー、コットンに付けられているほどで、輸入量に対して認証製品の数や種類は多くない。対して、私がドイツで初めてこのフェアトレード製品を見たのは到着後初めてとった朝食での、フルーツジュースであった。日本でジュースにフェアトレードマークが付いているのを見たことがなかったため、ホストマザーに尋ねたところ、フェアトレード認証もドイツの消費者が食品を買う一つの大きな基準になるそうだ。BIO認証と同様に、ドイツでは食品が生産される過程での労働環境という視点への関心も高い。それゆえ多くの会社が積極的にフェアトレードをアピールするのだ。一方日本では、スーパーマーケットで、商品を選んでいる時、いったいどれだけの数の人々が生

² エコナビ
<http://econavi.eic.or.jp/ecorepo/live/170>

³ FAIRTRADE JAPAN
http://www.fairtrade-jp.org/about_fairtrade/000014.html

産者の労働状況について考えながら商品を選んでいるだろうか。この視点は日本の消費者もより取り入れるべきものだと感じた。

フェアトレード認証ラベル



フェアトレード・ラベル・ジャパン <http://www.fairtrade-jp.org/>より

ベジタリアン

ドイツには非常に多くのベジタリアンやヴィーガンのための食品、レストランやカフェを目にする。そもそもベジタリアンとは何だろうか。

ベジタリアン- 菜食主義者の総称。

植物性食品に加えて乳・乳製品を食べる人をラクト・ベジタリアン、乳・乳製品に加えて卵を食べる人をラクト・オボ・ベジタリアンと呼ぶ。その他に乳・卵等の動物性食品を一切口にしない人はヴィーガンと呼ばれる。ヴィーガンは動物からとったものを、人間の食事のために利用してはいけないと考えている。⁴ベジタリアンの分類としては、より細かい分類があるがここでは省略する。

彼らは自分の健康のためや、動物への愛の気持ちからなど様々な理由からこの主義をとっているが、現在ドイツの人口の約 9 パーセントはベジタリアンである⁵。それゆ

⁴ 日本ベジタリアン協会
<http://www.jpvs.org/menu-info/>

え、ベジタリアンのための食品が多くみられるのである。

例えば、ラクト・オボ・ベジタリアンであるホストシスターとの会話で、ドイツでは夏場は頻繁にバーベキューが各家庭で行われると聞いたとき、ふと疑問に思ったのはバーベキューで野菜だけだと味気ないだろうか、という事だった。そのことを訪ねてみると、ベジタリアンのための肉替わりの硬めの豆腐が存在しているので差し支えないということだった。

参考



豆腐バーベキュー

allrecipes

“Grilled Tofu Skewers with Sriracha Sauce”

<http://allrecipes.com/recipe/218604/grilled-tofu-skewers-with-srirachasauce/?internalSource=staff%20pick&referringId=129&referringContentType=recipe%20hub&clickId=cardslot%203>

今回は実際に豆腐バーベキューを食べることはかなわなかったが、機会があれば是非頂いてみたいものだ。また、寿司店に行けば魚が食べられない彼らのためにアボカ

⁵ Worldatlas “Countries With The Highest Rates Of Vegetarianism”
<https://translate.google.co.jp/translate?hl=ja&sl=en&tl=ja&u=http%3A%2F%2Fwww.worldatlas.com%2Farticles%2Fcountries-with-the-highest-rates-of-vegetarianism.html&anno=2>

ド寿司というものがあるそうだ。

そして、このベジタリアンフードの文化からわかる大切なことがある。それは、家族や周りの人、社会全体が、一人一人のこれらの固有の主義を尊重していることだ。例えば、ホームステイ先の夕食では毎回、ほとんど同じ料理の鍋が2つ並べられていた。一方が肉などを入れていないベジタリアンのための鍋で、もう一方が普通の鍋である。ベジタリアンは同じ鍋から肉をよそわなければ良いというわけではなく、料理として肉を使っていないものを食するようだった。それゆえ、毎回鍋が二つ出てきていたのだが、料理を作るのが本人以外の、ベジタリアンでないホストブラザーやホストマザーの時であっても、彼らはベジタリアンのために手間を増やすことに不満を抱いてはいなかった。同様に、アウクスブルクの日本定例会との交流で料理体験をさせて頂いたときも、ヴィーガンの人のために卵を入れない形式で一人分別に作ったが、誰も面倒がらなかった。つまり、ドイツではそれだけベジタリアンという考え方は全く特異なことではなく当たり前のこととして受け入れられている上に、それらは尊重されるべきものとして考えられているようであった。翻って日本の現状を見るに、ベジタリアンの人口がヨーロッパほど高くないことも一因ではあると考えられるが、食文化でのマイノリティーへの配慮はドイツほど高くないように思う。日本の食文化にもこのような選択肢がより増えていくことを祈っている。

考察

ドイツでの食生活を実際に体験してみて印象深かったのは、それぞれが自らの健康を考えると同様に、世界規模での環境や労働条件の問題まで考えながら食を選択している人が多いということだ。この国が多様性に溢れる食文化を持つのは、伝統料理などの個人のアイデンティティとなる食の基盤を持ちつつも、上記の比較的新しい、食に対する思想を取り入れてきたことで、築かれてきたのではないだろうか。私も自国の食文化を大切にしつつ、ドイツで新たに知った視点も取り入れて食生活を築いていきたいと思う。