

ドイツと日本の食文化の違いについて

山上 裕理

1. はじめに

今回の滞在では、多種多様なドイツ料理を食べることができました。私の研究報告書では、滞在中に食べた料理・デザート・野菜の説明や、実際に食べて気付いたドイツと日本の食文化の違いについて紹介します。

ドイツ料理といえば、という問いに対して何を思い浮かべるでしょうか。また、ドイツの料理の大きさはどのくらいだと思いますか。ドイツに訪問する前の私は、ソーセージとプレッツェルが有名であるという程度しか知らず、料理は量が多いにしても日本とそれほど変わらないだろうと思っていました。

しかし、実際にドイツに滞在することで、ドイツにはおいしい料理が沢山あり、料理の量は日本よりも多いと気付きました。このレポートでは、滞在中に目の当たりにしたドイツ料理への驚きを写真と共に紹介していきます。



2. ドイツ人の食文化

ドイツにおいては、夜ご飯はチーズやパンといった軽い食事で済ませることが多いそうです。私達がホストファミリーの家にホームステイしている時は、いつもとは違い、毎日温かい食事を出してくれていたようです。ドイツ人の食文化について説明していく上で、まずはホストファミリーの家で食べたドイツ料理を紹介します。

ホームステイ初日は、私の、「ドイツで有名な料理を食べたい」という要望に応じてくれて、ソーセージとカートツフェルザラートを準備してくれました。ドイツでは有名なソーセージが何種類もあるらしく、その中から特におすすめな3種類を出してくれました。私は、この3種類の中で、スパイシーソーセージがいちばん癖になるおいしさでした。カートツフェルザラートは、日本で言うポテトサラダに該当する食べ物らしいですが、初めて食べる味でした。



上：有名な3種類のソーセージ
下：カートツフェルザラート

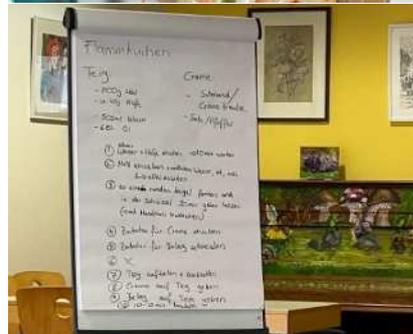
他の日には、ゼンメルクヌーデルやレモンクランチケーキを出してくれました。ゼンメルクヌーデルはパンをこねて丸めた食べ物であり、ホストファミリー曰く、後に紹介するクヌーデルをパンで作ったものらしいです。これもまた日本では食べたことがない食感でした。レモンクランチケーキは海外らしい、甘みの強いケーキで、レモンの風味が強くとってもおいしかったです。



写真の上部がレモンクランチケーキ

次に、アウクスブルク市滞在3日目にあった、皆のホストファミリーと作った料理を紹介しようと思います。

フラムクーヘンという食べ物で、日本で言うピザと似ていました。私はピザを生地から作ったことが無かったのですが、同じグループの友達のホストマザーは家で作り慣れているらしく、とても手際よく、一から作っていました。用意されている具材から好きな物を選ぶことができたのですが、私達は、サーモン、ピーマン、ネギ、玉ねぎを選びました。この組み合わせはドイツの方々も大好きらしく皆さんに大好評でした。



上：フラムクーヘン
下：フラムクーヘンのレシピ

ホームステイ中に外出する機会があり、ホストファミリーおすすめのトマトハンバーガー、タコス、プラムケーキを食べに行きました。トマトハンバーガーは日本の1.5倍くらいの大きさで、新鮮な野菜が使われていておいしかったです。ただ、お値段は約14€と高めでした。タコスはアウクスブルク大学の学生に人気らしく、食堂には行かずにタコス屋で昼食をとる学生も多いそうです。タコスはスパイシーな味付けが癖になり、容易に平らげることができました。日本でもまた食べたくなるほどのおいしさでした。プラムケーキは、果物のプラムのほどよい酸味と、ケーキ生地の甘さの相性が抜群で食感もよく、おいしかったです。



さて、私がアウクスブルク市に滞在中もっとも好きだった料理はカレーヴルストです。ソーセージに甘めのソースとカレー粉がかかっている料理で、やみつきになる味付けでした。もし、ドイツに行かれる機会があれば是非食べて欲しい一品です。



他にもドイツで人気な料理であるチーズシュペッツレも食べました。日本で言うカルボナーラに近い味付けだと思います。クリームソースかつパスタなのでお腹がいっぱいになりました。また、ドイツと言えばジャガイモ料理であり、クヌーデルというジャガイモ料理も食べました。クヌーデルはいわば、ジャガイモ団子のようなもので、これまたお腹にたまる重い一品でした。日本では食べた事のない味でしたが、食感は餅みたいでした。お肉に添えられて提供されたのですが、お肉の皮はパリパリでお肉自体は柔らかくて、味がしっかりとしみ込んでいてとてもおいしかったです。



また、ベルリンの伝統料理であるシュニッツェルも食べました。お肉はとても大きかったですが、お肉がジューシーで最後までおいしく食べることができました。付け合わせのポテトにはベリーソースがついていて海外らしさを感じました。



アウクスブルク市に滞在していて、野菜が添えられていない料理が多いことに気付きました。野菜はおそらく2回くらいしか出てこなかったと思います。野菜は市場散策で見える機会があったのですが、日本と同じ野菜でも形が全然違っていました。



そして、ドイツでは肉料理が多いことにも気付きました。これまで紹介した料理も肉料理がほとんどですし、アウクスブルク大学で昼食を食べた時も肉料理が提供されました。ホストファミリーとの送別会では、肉料理・魚料理・ベジタリアン向けの料理の3種類から選ぶことができたのですが、ほとんどの人

が肉料理を選んでいました。このことからわかるようにドイツでは肉料理が主流になっているのではないかと思います。



最後に、ドイツの飲み物について紹介します。飲み物には炭酸が含まれているものが多かったです。ドイツでは通常、炭酸水が出てきます。サイズも大きく、標準のサイズを頼んでいるのですが日本で言うとLサイズくらいあるものばかりでした。下の写真の左上のドリンクはホストファミリーと行ったハンバーガー屋で飲んだのですが、5.5€でした。そして、日本でも有名なスターバックスのドリンクも飲んだのですが、日本と同じ味付けで日本円で約1000円もしました。



3. 違いの考察

アウクスブルク市に約 1 週間滞在して感じたドイツと日本の食文化の違いは大きく 3 つあります。

1 つ目は、お肉料理が多いことです。アウクスブルク市滞在中に一度も魚を口にしていません。それには理由があるらしく、ドイツ国土の多くは内陸部にあるため魚の調達が難しいそうです。日本であれば国が海に囲まれているので海産物に恵まれています。アウクスブルク市では、ドイツの漁獲量がそれほど多くはないため、必然的に魚を食べる習慣がないのだと思います。

2 つ目は、昼ご飯の量が多いことです。アウクスブルク市ではシェアして食べる文化は無く、1 人 1 プレートというスタイルが多かったです。1 プレートと言えど、とても大きく昼食を食べたら夜ご飯までお腹が空くことは無かったくらいです。なぜここまで料理の量が多いのか。それはドイツの食文化が大きく関係していると思います。これまでに述べてきたように、ドイツでは伝統的に夜ご飯はチーズやパンといった軽い食事で済ませることが多いそうです。そのため、昼ご飯は沢山食べるという習慣が根付いたのではないかと思います。

3 つ目は、炭酸の含まれている飲み物が多いことです。日本では水といえば炭酸は含まれていないですが、ドイツでは「水をください」と言うと炭酸水が出てきます。ビールが有名だから炭酸の含まれた飲み物が多いのかなとも思っていたのですが、正確な理由は別にあるらしく、ドイツには硬水が多いことが関係しているようです。硬水は炭酸を加えると飲みやすくなるとされています。そのため、ドイツには炭酸水が主に浸透していったのだと思います。

4. おわりに

私は、ドイツと日本の食文化の違いについて考察し、ドイツと日本の食文化は想像していた以上に異なることに気付きました。料理の主食の違い、料理の量の違い、提供方法の違い、日常的に飲む水の認識の違い等がありました。ドイツに滞在しなければ知らなかったこと、ホームステイをしなければ気付かなかったこと等沢山ありました。教科書やネットには書いていない、現地の人々との交流を通してでしか得られないような学びをこの研究報告書にまとめられたと思います。