

「フランスは美食の国？」

2025年11月

高知県食品海外ビジネスサポートー 欧州担当

奥本 智恵美

フランス旅行の醍醐味と言えば、美食を堪能すること。歴史が深い、あるいは洗練されたレストラン、有名シェフやパティシエ、美味しいワインとチーズにパン…などに心惹かれて、世界中から多くの観光客がこの国を訪れます。「ガストロノミー」というフランス語も、すっかり日本に浸透しているのではないか？日本語では「美食」と訳されているため、格式高い料理や高級食材と紐づけている方も多いと思います。食の分野においては特に名声高いフランスですが、実際のところ、フランス人の食生活や食習慣はどんなものなのでしょうか？

私のところには、フランスへの食品輸出に関する相談が沢山来るのですが、相談者の方々からはよく、「パリには美味しいものがあるからいいですね。」と言われます。確かに、首都のパリに関して言えば、レストランも食料品店も多国籍かつ多種類で、選択肢が非常に多いです。一方で、いわゆるハズレに当たる確率も高く、値段が高い=質が高い・美味しいとも限りません。とは言え嬉しいことに、唸るほど美味しいものに出会うことが時々あるのは事実です。しかし普段の暮らしでは、フランス人は毎朝クロワッサンを食べてはいませんし、毎晩ワインを飲みながら、前菜・メイン・デザートを堪能しているわけではありません。普段の食生活はとても質素です。

平日の朝はコーヒー、紅茶とパン（バゲットに代表されるハード系パン）にバターとジャムかはちみつを塗って、あるいはシリアル（+牛乳／植物性ミルク／ヨーグルト）。さらにフルーツジュース・フルーツを取る人もいます。フランスのシンボルの一つとしてメディアやSNSで紹介されているクロワッサンやパンオショコラは、週末やバカンスで味わう贅沢な朝食です。平日の昼にレストランで食事をするのは稀で、前日の夕飯の残り物をタッパーに詰めて持参したり、パン屋やスーパーのサンドイッチやサラダで済ませます。レストランやカフェでテイクアウトをする場合も。気温の下がる冬場はなかなか見かけませんが、春や夏のランチタイムの公園やセーヌ川沿いは、こうした軽食を食べる人で溢れています。夜は、メインとなる肉・魚（昨今はベジタリアンも増えているので、卵や植物性タンパク質が取れるものも）にパスタ、じゃがいも、米、野菜などを添えて。冷凍食品も使いますし、ハムとサラダ（夏）、野菜のポタージュとチーズ（冬）だけの時もあったりと、フルタイムでの夫婦共働きが普通のフランス社会では、平日の夕飯もとてもシンプルです。日本では、手抜き

だと批判されてしまいそうですが、こちらの考えでは家は休む場所なので、頑張らないことが当たり前です。

その代わりに、週末にはよくご馳走を作ります。つまり、フランス人の食生活はメリハリがきいているとも言えますね。料理を担当するのは、女性とは限りません。土日のマルシェやスーパー他、様々な専門食料品店でも、慣れた雰囲気で食材を選ぶ男性を多く見かけます。定期的に友人や家族を自宅に招く習慣もあるので、その機会に料理の腕を振るうのを楽しみにしている人も多いです。このフランス流おもてなしは、アペリティフと呼ばれる食前酒から始まり、食事、チーズ、デザート、コーヒーあるいは食後酒も…と、4時間も5時間も続くことも。テーブルを囲んで美味しいものを味わい、その幸せを分かち合うことこそが、2020年にユネスコの無形文化遺産に登録された「フランス人の美食術」の中心でもあるのです。今ではすっかり私もその習慣に馴染みましたが、13年前のある日曜日のこと、語学留学のホームステイ先で初めて美食術の洗礼を受けた時には、終わりの見えない食事会に戸惑い、途切れのないフランス語会話がわからないというストレスもあり、最後には放心したように疲れ切ってしまいました。

フレンチガストロノミーの華やかなイメージが独り歩きしがちですが、ユネスコに登録された「フランス人の美食術」は、有名なミシュランガイドに掲載されるような高級レストランのことではありません。簡単に言えば、人々が集まる機会に、食べることと飲むことを楽しむ習慣そのものが遺産であり、具体的にはメニューと食材選び、それらの組み合わせが織りなす豊かな味を考えること、食事とワインのマリアージュ、食卓の飾りつけです。実は、ガストロノミーという言葉の本来の概念は、人間が本来持っている味覚に対する愛を、精神的に深めることです。単に美味しい料理を作る・食べる行為そのものではなく、食にまつわる事柄を科学的、文化的に探究することなのです。さすが哲学の国フランス、「食」も哲学すると言いましょうか。

先に紹介したように、フランス人は毎日手の込んだ料理を作っているわけではありませんが、彼らの中にガストロノミーが深く根付いているのでしょう、食への好奇心は大きい人たちです。いわゆる、食いしん坊。だからこそ、日本食に興味を持っている人の多さも、その関心の深さも、ヨーロッパーと言っても過言ではありません。外食、中食、内食の全てで、年々じわりじわりと日本食がフランスに浸透しています。それに比例して、日本からフランスへの食品輸出を目指している方々の期待も高まっています。ぜひ、華やかで美味しい以外のフランスの普段の食習慣をヒントにして、どんな場面でどんな料理に日本食を取り入れてもらうか、アイディアを捻り出して欲しいと思います。商品を選んでもらうためには、味の良さだけでなく、会社の歴史、その地の特徴、食文化、製造工程等、フランス人のガストロノミー（的な好奇心）を刺激する説明ができることも大切だということを忘れずに。