

What Did You Have for Breakfast This Morning?

南は軽めで北はしっかり ——朝食に見る欧州の食生活

欧州の人々はどんな朝食を取っているのだろうか——。欧州とひと言で言っても、気候も違えば特産物も異なる。その中で、それぞれの地域風土に合った食材を使い、健康に暮らす知恵が食習慣の中に伝わっている。一方で、流通のグローバル化などによる食生活の変化も出ている。EUのさまざまな地域で特徴的な5カ国の朝食文化から、欧州の多様なライフスタイルが見えてくる。

Italy



普段はカフェだけが当たり前

【上から左回りに】筒状に揚げた生地の中にほんのり甘いリコッタチーズ・クリームとドライフルーツが入ったカンノーリ。焼き菓子ビスコッティの種類は多いが、一番美味しいのは手作りのもの。家庭では、泡立てたミルクを入れるカプチーノより専用ポットを直火にかけて作るエスプレッソが普通。朝食サイズのパニーニ。シチリア産ブラッドオレンジのジュースは絶品とのこと

イタリア・シチリア島に近いカラブリア州出身のジェルマーノ・オルサーラさん(シェフ)によると、イタリアの朝はカフェ(エスプレッソ)に尽きる。朝起きて家で1杯、仕事に向かう途中でバール(立ち飲み喫茶店)に立ち寄り1杯、職場で同僚と1杯。何か食べるとすればパスティチェリアと呼ばれるお店で売られている甘いものか、小さなパニーニをつまむ。年配者は、北部ではグラッパ、南部ではサンブーカをカフェに入れたりする。アルコールを入れるのは、寒い北部では冷えた体を温めるためで、目覚ましにも効く。

昔は前日の夕食の残りものやパスタなどを朝から食べていた。しかし、最近は夕食の時間が遅いこともあり、朝からしっかり食べる人は少ない。ミラノなどの都市部では昼食はサラダなどで軽めに取るが、それ以外の多くの地域では家に帰って家族と昼食。特に南部では昼・夜ともに家族で食事をすることが多い。

週末の朝もカフェ。オルサーラさんのお薦めは、カンノーリというお菓子(写真)。夏はいちじくなど新鮮な果物をもいで食べる。

若い世代はコーンフレークも好んで食べるようになったが、南部の食習慣は簡単に変わることはない。両親は育ち盛りの子どものための健康を考えた食事を一緒に食べるように心がけている。

共産主義時代より多彩な朝食

Czech



一般的なスタイルは、バターを塗った上にジャムやはちみつ、ハムやチーズを載せたもの。飲み物は紅茶かコーヒー

チェコのパン屋は朝6時ごろ開店する。マルティン・フィッシャーさん(シェフ)によれば、人々は毎朝、焼き立てのパンを買いに行くからだ。前日のパンは食べない。パンの種類は多いが、日本で見る食パンよりもボリュームがあり、弾力性のある黒パンが多い。ジャムやカッタージチーズ、ナッツの

「デンマークではライ麦パンが主食」と、辻村直子さん(レストランスタッフ)は説明する。寒い国なので、昔は野菜が少なく、ビタミンやミネラルをパンから取ることで栄養を補う食生活だった。ライ麦パンは栄養があって腹持ちがよい。朝食だけでなく、三食の主食でもあり、日本のコメのように、常にテーブルに載る。

朝食では火を使わずに簡単に用意できるものを食べる。ゆったりとした国民性を反映して、ビジネスでも家庭でもしっかり時

栄養たっぷりライ麦パン

間をかけて食事する。週末は重めのランチ。「エッグケーヤ」と呼ばれるプリン型サイズに焼いた卵ケーキは、ソースをかけてベーコンと一緒にいただくいわゆるお母さんの味。と言っても、デンマークでは男性も料理をするのが普通。

寒い気候のせいで、デンマーク人は体質的に太りやすい。昔は朝からパテや魚も食べていたが、最近はサラダだけ、あるいはチーズや果物だけ取って登校する子どもたちも多い。若い世代は基本的に朝食は摂るが、食材は無農薬、低脂肪のものを好



ペーストが入った甘いパンもある。

チェコでは朝食に時間をかけない。フィッシャーさんが高校生の頃は、途中のパン屋で買ったパンをかじりながら学校へ行ったものだった。昼食が一番ボリュームのある食事で、平日は会社や学校の食堂で、スープとメインディッシュは必ず取る。夫婦共働きが多いため、夕食も平日はシンプル。全国的に気候が似ているので、食文化に大きな地方の違いはない。週末も朝食をゆっくり取ることはない。「チェコは朝食に重きを置いていないので、面白くないでしょう」とフィッシャーさん。

20年以上前の共産主義時代は、シンプルな朝食だった。オレンジジュースもコーンフレークもなかった。今は朝食のメニューも豊富で、若い世代や子どもたちは、用意が簡単なコーンフレークなども食べるようになった。チェコではほとんどの女性が働いているため、両親は子どもたちの朝食を用意する時間がほとんどないが、週末の午後にはお母さんがケーキを焼いてくれる。ケーキの種類はさまざま、月曜の朝食にも食べたりする。

Bulgaria

フェタチーズに似たホワイトチーズをたっぷり入れたパイ、バニツァ。プレーンのほかに、カボチャとハチミツの入った甘いものやホウレン草やハム入りのものもある。飲み物は、暑い夏には少し塩気が利いてさっぱりとしたヨーグルトドリンクのアイリヤン、冬には温かいハーブティー（ローズヒップやカモミールなど）。コーヒーはエスプレッソを飲む



やっぱりヨーグルト

ラディナ・ペトロバさん（レストランスタッフ）が思い出すブルガリアの朝は、お母さんが早く起きてバニツァ（写真）を焼いてくれた光景。最近は働く女性が多く、自家製よりペカリーで買ってくる人が多い。カルシウムが豊富な乳製品は子どもの成長に良いと考えられ、伝統的な朝食となっている。

一般的に朝食の量は多くない。朝食のヨーグルトは、プレーンで食べるほかに、ハチミツやジャム、果物や砕いたビスケットを入れたりする。コーンフレークやグラノーラを入れる食べ方も最近では一般的になった。週末は時間をかけて朝食を作る。バニツァも家で焼くほか、メキツィと呼ばれるドーナツのような揚げ菓子やクレープを作る。

昼食も食堂で食べるかキオスクで買って簡単に済ますが、夕食は大事な食事だ。-30℃まで下がる冬には豚肉のオープン料理など油っぽいもの、暑い夏にはキュウリ、トマト、タマネギにホワイトチーズをたっぷりかけたサラダが好まれる。

ヨーグルトは朝食以外でもあらゆる料理に使われる。おろしたニンニクとヨーグルトで作ったソースは、ミートボールなどの肉料理や揚げ野菜によく合う。また、肉は焼く前にスパイス入りヨーグルトに漬け込んでおくと柔らかくなるし、健康にもよい。ペトロバさんは日本人に甘いヨーグルト以外のものにも挑戦して欲しいと思っている。「水を切ったヨーグルトを工夫して使えば、マヨネーズより健康にいいですよ」。

Denmark

パン（ライ麦、白パン、人参入りのパン）、チーズ・ヨーグルト・牛乳といった種類豊富な乳製品にコーヒーまたはハーブティーが一般的な朝食。パテ、スモークサーモン、ニシンの酢漬けといった保存食が常に出るほか、最近は健康志向で、果物やジュース、シリアルも欠かさない。ジュースは、コケモモなどベリー類のシロップを炭酸で割ったものも好まれる

む。日照時間が短いことから食べ物で栄養を補うため、塩分や砂糖をしっかり入れた料理の味は濃い目だ。

ジョニー・バーナビー＝アトキンズさん（専業主夫）によると、英国の朝食は多少のバリエーションはあっても、女王から労働者階級まで基本は同じ「フライアップ」（写真）。最近は健康志向だからか、朝食ではバターは使わない。コーンフレークやミューズリーなどのシリアルも多い。最後にコーヒーか紅茶を飲む。紅茶の国と思われがちな英国だが、コーヒーも一般的だ。

朝食に欠かせないのはベーコンと卵。安くて、どこでも季節を問わず手に入り、調理に手間がかからない。英国では夕食に最も重さが置かれている。1日を終えてリラックスし、家族で過ごす大切な時間だ。上流階級の女性たちの間では、キュウリのサンドイッチでも知られる4時のアフタヌーンティーが今でも持たれている。だが、バーナビー＝アトキンズさんいわく、「男友達と会うならパブでビールだね」。英国ではジャガイモをよく食べるが、インド料理や日本食の影響でコメも食べるようになった。

英国は厳然たる階級社会。労働者階級は、仕事を終えた午後5～6時ごろに「お茶（tea）」と呼ばれるフィッシュ・アンド・チップスなどが中心の夕食をとる。そのあとパブでビール。中・上流階級は夕食を8時ごろに取る。しかし、朝食のフライアップに階級の別はなく、「英国人なら誰もが英国料理として思い浮かべる食事」と、バーナビー＝アトキンズさんは考えている。

ベーコンエッグは平等の味



U.K.

トースト、ベーコンやソーセージ（英国のソーセージはドイツと違って香辛料が少ない）、卵、野菜など食べたいものをたっぷりのキャノーラ油で焼くフライアップ。飲み物はオレンジジュースや牛乳など