

## 今回のテーマ

## 「みんな何食べてる？」 米国ロサンゼルスの実家一般家庭の食卓レポ

ロサンゼルス的一般家庭ではどのような食事が出されているのでしょうか？[別レポート](#)でもお伝えした通り様々な人種や文化が入り混じっているこのロサンゼルスエリアでは、家庭で出される料理や備蓄食材、調味料等もバラエティ豊かです。今回はロサンゼルス周辺にお住まいの3家族の食卓事情をご紹介します。  
(本レポートでは2023年2月28日の為替レートを使用 \$1=¥137)

### ウザンさんファミリー

## お住まい

カリフォルニア州トーランス市  
日系コミュニティがあるLA郊外のエリア

毎月の食費 (外食費を除く) \$800 (¥109,600)

## 家族構成

- デビンさん (54歳 ビジュアルエフェクトコンポジット、短大教諭)
- ユカさん (51歳 経理)
- ルーカスくん (12歳)
- ナディアちゃん (9歳)



ウザンファミリーの家族写真  
(P1~p3 出所：ウザン家提供)

### 健康に気づかう食生活

ウザン家はドイツとチュニジア系のアメリカ人の夫デビンさん、日本人の妻ユカさん、そしてルーカスくんとナディアちゃんの2人の子供の4人家族。

デビンさんはもともと健康に気づかうご家族に育ったため、野菜は常にオーガニックのを選び、煮物や揚げ物はほとんど食わずに、野菜はロースト（オープン等で焼くだけ）で調理することが多いそう。デビンさんのお母さんはグルテンアレルギーがあるため、デビンさんも特に食生活に配慮しています。

健康を考慮して料理の味付けもとてもシンプル。ソースもあまり使わず、ロースト自体の風味を楽しんだり塩だけでの味付けが多いとのこと。



魚のレモンソテーにローストした野菜を添えたある日の食卓

## ほぼ毎日、家庭料理

外食が多いアメリカ人家庭ですが、ほぼ毎日、ご自宅で料理をするというザン家は、子供達も自分の食事を自分で準備します。

**朝食** 各自がシリアル、ベーグル、トースト、バナナなどの簡単な食事を作ります。

- 昼食**
- 平日：各自で料理をします。アメリカの学校では給食もありますが、各自が持ってきた昼食を食べても問題ありません。子供たちは学校の給食を食べることもあれば、自分で朝作って持ってきたサンドイッチを食べることもあります。
  - 週末：日本スーパーでお弁当を買うか、平日の夕食などの残り物を食べます。

**夕食** ほとんどの場合ユカさんが夕食を作りますが、BBQをする時はデビンさんの出番です。



ブルーベリー、りんご、パイナップルといったフレッシュなフルーツも食卓に並びます。

## 「週1回は日本食デー」 平日・休日の食事

頻りに作る料理は地中海原産の赤い根菜「ビーツ」をホイルしてローストにしたものや、サラダ。夕食はインドカレーなどのレトルトのソースを使い、パンやパスタにつけて食べることもあります。また、お子さんの学校へのお弁当はサンドイッチやおにぎりに、フルーツや野菜を添えています。

できるだけ食事を家族一緒にしようと心がけていますが、2人のお子さんがサッカーチームに所属しているため練習時間によって夕食時間がバラバラになってしまうことが多いそうです。



アルグラ（ルッコラ）、ビーツ、チーズのサラダ



手作りバイクドチーズケーキ



ホイルローストしたビーツ

健康のために肉・魚を交互に食べるようにしており、週1回は日本食デーを、2週間に1回は寿司デーを作っています。

週末はよくポークリブやステーキなどのBBQをするそうで、庭のテーブルを家族で囲んでの食卓にはサラダやコーン、朝食時にはアメリカの朝食の定番でもあるベーグル、スモークサーモン等が並んでいます。



親戚で囲む夕食の様子



ポークリブBBQ



手巻き寿司パーティー



## 特別な日は肉とパンケーキ

サンクスギビング（感謝祭）は家族で集まり、特別な食事をします。クリスマスはLatkeという温かい芋でできているパンケーキを作り、クリスマス当日はラムなどの肉を焼いて家族で食卓を囲みます。



サンクスギビングのテーブル



サンクスギビングの料理



クリスマス当日の特別な食卓

## 買い物は日系スーパーにも

週に2~3回食材の買い出しに行きます。よく行くスーパーは「Trader Joe's」、「Costco」、「JONS International Marketplace」など。日系スーパーでは「Seiwa Market」や「Nijiya Market」に足を運びます。

買う食材によって購入するスーパーマーケットを変えています。



ある日の買い物はバタースクウォッシュ、アルグラ（ルッコラ）、パンはサワードウ・ブレッド、フェタチーズをTrader Joe'sで購入



野菜類はブリュッセルズプラウト、ブロッコリーなど

## パントリー

常備しているものは冷凍の魚、エビ、野菜、トマトの缶詰やマリナラソース（パスタ用のトマトソース）など。お酢、ワインビネガー、ナンプラーなどの調味料やオリーブオイル、アボカドオイルも備蓄しています。お酒類はワイン、ウイスキー、ウオッカ、ビール(IPA)など。調理器具はBBQセット、アメリカでは各家庭が持っていることが多いInstant Pot（電気式圧力調理器具）、エアフライヤーなどを利用します。



冷凍の野菜、魚、肉



常備している調味類



パントリーにあるオイルと酒類



備蓄品の缶詰やビン類



## カルロスさんファミリー

**お住まい** カリフォルニア州ベル市  
LA中心部から南東に車で15分の小さな街

**毎月の食費** (外食費を除く) \$600 (¥82,200)

### 家族構成

- ・ カルロスさん (31歳 不動産エージェント)
- ・ エステファニアさん (27歳 主婦)
- ・ ボーくん (2歳)



カルロス家のファミリー写真  
(p4~p5写真 出所: カルロスさん提供)

カルロスさん家族は、**グアテマラ出身**の妻エステファニアさんと、**ロサンゼルス生まれ**2歳の長男ボーくんとの3人家族。食卓に上がるのは中南米のラテン系の料理が中心です。

## 食事は1日2回、炭水化物は控える

食事の回数は1日2回。間にほとんど間食はせず、満足する量の食事を2回で食べています。カルロスさんは健康を考慮して、炭水化物はできるだけ控えて肉を積極的に摂取する食生活を心がけています。

### 朝、昼兼用の食事

スクランブルエッグやトマトと一緒に炒めた卵料理や、南米特有の甘くないバナナを使ったディッシュ、ペースト状にした豆類、そしてコーンで作られたトルティーヤを添えたものがベーシックな食事です。



バナナと卵料理にクリームとチーズをかけた朝食

### 夕食

エステファニアさんは麺類が好きなので、パスタを頻繁に料理します。カルロスさんは塩コショウでシンプルに焼いたステーキを食べることが多いそうです。



ある日の夕食はクリームパスタとワイン



カルロスさん用の夕食のステーキ



どうもこしの粉や豆、チーズで作られた「ブサ」は日本のおやきに似ている

## 日本食は数回食べたことがある

日本食は数回は食べたことがある程度で、記憶にあるのはロサンゼルスダウンタウンエリアでロール寿司を食べた時のこと。中南米では生で魚を食べる文化はあまりないが美味しかった記憶があるそうで、他の日本食について尋ねるとサッポロビールとアサヒビールが好きと教えてくれました。



## 特別な日は、七面鳥で

右は去年のクリスマスの夕食の写真。中南米のクリスマスに欠かせないのが、とうもろこしの粉で作られた生地の中に肉を詰めて料理した「タマレ（Tamale）」でホイルに包んであります。蒸したコーン、人参のサラダに、野菜と一緒に盛り付けられているのが自家製ロースト・ターキー（七面鳥）です。

主食であるトルティーヤは必ず準備されている他、トウモロコシの粉で作られた甘くて温かい「アトレ・デ・エロテ（Atol de Elote）」は特別な日に食卓に並ぶ飲み物です。



クリスマスのスペシャルディナー

## 買い物は、メキシカンスーパーにも

よく行くスーパーは「Stater Bros. Markets」やメキシカンスーパーの「Northgate Market」で、2日に1回ほどは食材の買い出しに行きます。

魚はあまり食べず肉中心のため、鶏肉、牛肉、ベーコンなどを一度にたくさん購入します。食事に良く用いるバナナやきゅうり、マンゴーなどのフルーツも頻繁に買う食べ物のひとつです。



ウォルマートでの買い物の様子



2種類のバナナやフルーツは常備

## パントリーにはラテン系食材

中南米の料理に欠かせないアボカドは大量に購入します。冷蔵庫に必ず入っているものは、卵、チーズ、トマトなど。

調味料は塩コショウなどの一般的なものに加えて、ステーキやBBQの味付けのための専用調味料や、スパイシーソース、ラテン系料理で欠かせないチキンコンソメは常備されています。



パントリーの調味料類



冷蔵庫の中身



大量購入したアボカド



## リチャードさんファミリー

**お住まい** カリフォルニア州フォンタナ市  
LA中心部から東に車で1時間の内陸の街

**毎月の食費** \$400 ~ \$500 (¥54,800~¥68,500)  
(外食費を除く)

### 家族構成

- ・ リチャードさん (44歳 保険インスペクター)
- ・ カヨさん (43歳 会社員)
- ・ 犬2匹



ご自宅のキッチン  
(p6~p7写真 出所: カヨさん提供)



左: 朝食のベーグル 右: クラムチャウダー

**メキシコ系アメリカ人**のリチャードさんと**日本人**のカヨさんご家族は、オーガニックの食材を中心とする健康志向な食生活。アボカド等はオーガニックにしません、フルーツの中でもいちごなどの農薬が直にかかってしまうものなどはオーガニックを選んでいるそうです。

健康を考慮してバランスの良い食事を心がけており、肉が多くなってしまったため、なるべく魚を食べるよう意識しています。

## 日々の食材はオーガニックで

### 朝食

基本的に朝食は食べるようにしており、ベーグルやスクランブルエッグ、パン、きゅうりを使ったグリーンサラダなどが定番。

### 昼食

ランチは簡単に済ませることが多いとのこと。リチャードさんは、 Катテージチーズとフルーツを合わせたものを持参し、職場でランチを済ませます。



手作りパンケーキにフルーツを添えて

### 夕食

サーモンと、ライスや、魚を食べるためにフィッシュタコスなど。最近ではクラムチャウダーにはまっており、パンと一緒に食卓に出されます。



パスタやチキンサンドイッチ用のベストの材料

### 休日

金曜にタイやインド料理レストランで持ち帰りを購入し、週末に食べることがあります。



チキンとライスの夕食プレート



サーモン、ライス、ポテトのディナー

## 和食も手料理で

近所に日系スーパーはないのですが、醤油などの一般的な日本の調味料は米系スーパーでも揃えることができるので、日本食も作って時々食べます。てりやきチキン、酢豚、蕎麦、お好み焼きなどは自宅で作り、お寿司などはレストランに食べに行きます。



## 料理のレシピは科学的に

リチャードさんは「America's Test Kitchen」という、科学的にどのように調理をすると良いかを教えてくれるオンライン・サービスを使い、そのレシピを参考にしているそうです。カヨさんはクックパッドを活用して、アメリカで食材を見つけることが難しいレシピの和食も研究しながら料理をしています。

## 特別な日の食事は、いろいろ

サンクスギビングは定番のターキー・マッシュドポテト・クランベリーソース・スタッフィング・グレービー、パイなど、クリスマスはラムや牛肉、チーズの盛り合わせ、グリーンビーンなどを料理します。誕生日はレストランでの食事が多いですが、手作りするとすればケーキなどを作ります。ただし、ニューイヤーやバレンタインはあまり特別なイベント的な食事は行いません。



サンクスギビングディナー



牛肉のステーキ

## 買い物はオーガニック食材が豊富な米系スーパーへ

1週間に2~3回、オーガニック食材が豊富な「Costco」、「Sprouts」、「Trader Joe's」、「Von's」等に足を運び必要な食材を揃えます。

ロサンゼルス周辺ではどのスーパーに行っても基本的にオーガニック食材が揃うのでとても助かっています。米国で暮らして日本に帰国した友人は、日本は米国に比べてオーガニック食材の取り扱いが少ないので困ったという話を聞いているそうです。



ある日の買い出し食材の中身



パントリーの調味料

## 常備食料品は、白米や豆類

ライスや小麦粉は常に常備しており、オリーブオイルや調理用の白ワインも欠かさず、豆類の缶詰も備蓄しています。

冷凍庫には一度に炊いて小分けにした白米が入っており、冷蔵庫には多くの料理に使用するバターが大量に保存されているそうです。



オリーブオイルとアボカドオイルは常備



コーン、豆類、ツナなどの缶詰の備蓄

### 【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（アメリカ合衆国・ロサンゼルス）

吉田沙織（Saori Yoshida）

福岡のテレビ局でアナウンサーとして勤務後、渡米。ロサンゼルスを拠点に全米向けメディアで取材・執筆活動を行う。子供のころ、全国料理選手権で優勝したことを機に和食への関心を高め、現在は日本の食文化の情報発信に挺身している。

【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。