

ヘラニュースも今月号で満22年となりました。

少しでも、皆様のお役に立てるよう、様々な食のジャンルにわたって、今後も情報発信させていただきます。

テイクアウトメニュー好調・・Ready-to-eat はナゲット型がお奨め

ドイツの肉の消費は減少している。

理由は、家庭で調理することが少なくなったからである。

しかし、調理品の生産量は急速に伸びている。

そして、メインは揚げ物とハンバーグ～日本も同じだ。グリルチキンなど、家に戻ってナイフフォークで食べるより、ナゲット、ミートボールなど、小型の揚げ物、小型のハンバーグは、仕事の昼休み、帰宅途中でも、かぶり

つくことが出来る。つまようじやお箸など片手で食べられるのが強み

Ready-to-eat (買ったら、そのまま、即食べられるもの)は、ドイツでも、なじみのフードスタイルとして、そのまま英語が使われている。帰宅して食べる物ではなく、仕事の合間や、帰宅途中に食事を済ますスタイルとして、中食以上に急速に伸びているのだ。

右の表は、調理済みの豚肉製品、鶏製品の消費量。

2013年は71000tだったのが、2015年に74000t、2016年には80

000tに上昇。この1年間だけでも9%の増加と大きい。

豚6割、チキン3割、合挽き0.5割

ドイツの一般家庭で購入される調理済の肉製品の内の、57%が豚肉、鶏肉が27.4%、合挽きは5.3%、七面鳥5.0%、その他5.3%。

豚肉が6割、鶏3割＝豚肉+鶏肉で84.4%にも上る。

合挽き肉の製品は5.3%、牛肉単独は0%。

2009年からの調査によると、毎年3.6%ずつ調理済み肉製品は売上高が伸びており、2016年度の売上高は710億€＝9兆2300億円と前年比+4.2%。

ナゲット:揚げ物大好きは日本も同じ。

汁けが少ないほうが、テイクアウトは楽であるし、ソースで変化もつけられる。

そして、大きなものより、小さ目のナゲットサイズが好調で、特にチキンナゲットが人気。

つまり、日本での唐揚げ、鶏天の人気と同じである。

単身男性の傾向: シュニッツェル(薄型トンカツ、チキンカツ)やハンバーグは家で加熱できるように

にパン粉をつけた生の状態と、すでに油で揚げた状態の2通り販売されている。ハンバーグも加熱済み、無しの2通りの販売が主流であるが、一人分を買うドイツ人男性の20.7%、女性の13.5%が加熱済製



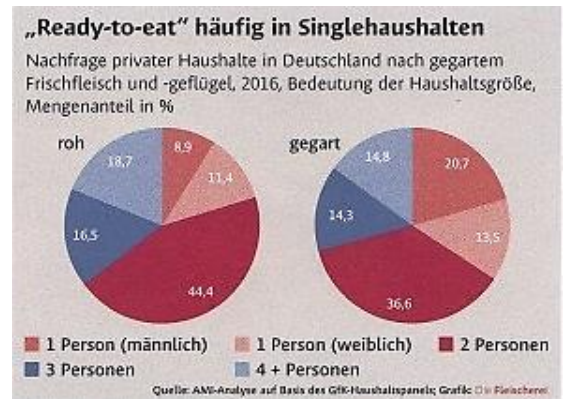
品を求め、加熱無しはそれぞれ8.9%と11.4%と、男女で21%の人が加熱無製品を選ぶ。
 2人家族では、加熱済は36.6%に対し、加熱無は44.4%と、あまり差が無いのは、妻が帰宅して調理するからだ。顕著なのは単身のドイツ人男性で、調理済製品を買う人が加熱無製品を買う人の2倍以上に昇っていること。

単身世帯の増加

2015年の調査では、20年後の2035年までに、ドイツでは独居世帯は12.4%増加。おなじく日本では2035年までに21%増、7,622,000人まで増加する。

総人口に対する割合も6.1%から13.1%、2010年で全国の10人に1人強が一人暮らし。

2010年には、20代男性が一番多いピラミッド型であるが、20年後の2030年では女性は70代80代が多い、逆ピラミッド型であるのに対し、50代60代の単身男性世帯が突如多くなる。下図参照↓



(図表1) 男女別・年齢階層別にみた単身世帯数

男性単身者4人に1人に増える

2035年には、日本では、高齢者男性の16.3%女性の23.4%が独居老人世帯となる生涯未婚率が増加して、2014年で女性10.6%に対し、男性20.1%と5人に1人。2030年には50代60代の男性の4人に1人が単身世帯となると予測されている。

単身である理由の一つとして、日本では非正規雇用問題があり、病気になった場合などの夫婦間の助け合いを望めない単身者は、失業や医療費、年金など、同時に老後の貧困問題もかかえているのだ。

コンビニ現象： コンビニの売り上げの伸びと店舗数の増加に見られる様に、老人や単身者の買い物動向にReady-to-eatの動向が顕著にみられる。

最近のコンビニは店内調理、店内飲食も可能になり、家ではキッチンはいらない状態になるのかもしれない。

(データ出所) 2010年は総務省『国勢調査』(実績値)、2030年は国立社会保障・人口問題研究所編『日本の世帯数の将来推計(全国推計)—2008年3月推計』による将来推計に基づき、みずほ情報総研作成。

キッチン無しマンション： ドイツの分譲マンションは、内装は別料金で、中古でも、キッチンも空にした状態で販売するらしい(前の人が置いていけば良いが)。私の通った語学学校のクラスメートだった中国人女性はドイツ人と結婚、もともと朝から外食する伝統なのか、キッチンを買わずに頑張っ、キッチン無しの生活を夫にも強制していた。

家にキッチンがない高級マンションに住んでいる上海の富豪もいる～すべて外食か、出前だ。

コンビニ以外にも、配達弁当や、通販の冷凍弁当、行政主体の安否確認を兼ねた配達弁当など、宅食も今後さらに増加する有望事業とみられる。

不動のメニュー・・・揚げ物

世界中で人気なのは、やっぱり揚げ物とハンバーグ類！！



差別化できるのは、形の変化とソースしかない。

パン粉で変化をつけたり、大きさに変化をつけたり、平たく、団子状、串刺し・・・と世界中でヴァリエーションあれこれ。ソースを蜂蜜BBQ、メキシカンサルサ(パクチーたっぷり)、トマトベース、チリ+生姜で中華風、コチジャン、激辛ハラペーニョ、甘味噌、ゴマダレなどなど、見た目と色で楽しめる。

野菜も添えてヘルシー感満載にも出来るアジア風ソースやDipはこれからの主流。抹茶味は健康志向もあって注目！！来日したドイツ人は、抹茶味のチョコやクッキーを大量に買って帰る。

4つのソース:前頁の写真の4つのソースは、左から

1:ハニーBBQ: スモークパプリカスパイス+トマト&蜂蜜+スパイス

2:メキシカンサルサ: トマト、パプリカ、玉葱、チリ、生姜

3:インド風タンドーリDip: トマト、玉葱、生姜、丁子、コショウ、カルダモン

4:アジアDip: リンゴ、カレーパウダー、ウコン、蜂蜜、ガーリック



今の流行の食へのこだわり

ベジタリアンやベガンなど、昨今の食への追求者はもっとある。ヨーロッパで広がる追求者たちの名称は？

Vegitarian 菜食主義者 この中にも分類がある。

A: Ovo-Lacto-Vegitarian オヴォ・ラクト・ヴェジタリアン 野菜の他に、卵(Ovo)、乳(Lacto) は食べる菜食主義者～要するに死んだ家畜や魚を食べず、生きた野菜や卵、牛乳はOK。チーズなど乳製品加工品は食べない。

B: Lacto-Vegitarian ラクト・ヴェジタリアンは、乳製品は食べる。

Pescatorier ペスカトリアー 獣肉は食べないが、魚は食べる主義。卵、牛乳、蜂蜜はOK

Veganer ヴィーガン 動物の肉(獣肉、魚)を食べず、牛乳、卵、蜂蜜も摂らない、完全菜食主義。衣服でも羊毛、毛皮、皮製品を一切身に着けない徹底主義。

Frutaiier フルータリア 果実主義者 人間の耕作や飼育による食品を食べない。野菜や自然に生えてきた野草や、根っここの物(ジャガイモや牛蒡、落花生など)や、木の実や自然に実った果実、しかも自然に地面に落ちてきたものを食べる。Veganer と組み合わせて、Fruganer完璧菜食主義者とも言う。

Freeganer フリーガナー 自由主義者 環境破壊、環境汚染を嫌い、飼育された動物、耕作された野菜、穀類を食べない。自然に生育した、お金がかからない(フリー)食べ物を採って食糧にする人。

昆虫、野草や木の実だけでなく、素潜りで魚介類を採ったり、無人島のような暮らし。

山の恵み、海の恵みを採取して、加工品、調味料、食塩を摂らず、現代病を直す主義

Paleo Diet パレオダイエット 石器時代の暮らしのように自分で狩猟、採取出来る物だけを食べ、ダイエットをする方法も同じ主義

Rohkostler ローコストラー 生食主義 加熱したものを食べない主義。魚や牛肉の生を食べる。もちろん、野菜は加熱しないものを食べる。

アカモク 海で拾えるものという、波が打ち寄せる砂浜を

歩くと、どこでも見つかる打ち寄せられた海藻＝アカモクが今、花粉症に効くと、売れに売れているようだ。

海藻に含まれるヌルヌル＝フコダインが豊富で、体内のアレルギー反応を緩和するといわれ、花粉症に苦しむ人に、火が付いた。





モズクのようにポン酢で食べたり、お味噌汁に入れたり、花粉症の時期には、通販に注文殺到とのこと。今まではワカメ漁などの際に、網にたくさん引っかかるので、秋田など東北各県の猟師さんは、ゴミとして捨てていたものが、人気急上昇！！さっそく船を買い替えたり、家を新築したりと、アカモク御殿が建つと、テレビでも

報道されたほどの売れ行きだ。

似ているようで、似てないもの・・・シリーズ3：牛乳と豆乳

動物性タンパク質飲料と植物性タンパク質飲料である、牛乳と豆乳。。。その違いは???

牛乳： 牛からとる牛乳の主な栄養成分は炭水化物と脂質とタンパク質である。

タンパク質は、免疫力を高め、体の筋肉をつくる役目を持っている。またカルシウムを豊富に含む為、骨の形成と保持に働き、成長期の子供や閉経後の女性には大事な食品だ。



1日に2つの白と、1つの黄色

毎日、欠かさず取ってほしい食品がある。3つの白(ヨーグルト、牛乳、バター)の中からそれぞれ200ml、そしてチーズ。牛乳は、乳製品の基本の原料であり、毎日摂取する必要があるが、摂り過ぎは消化不良の原因ともなり、過剰摂取は禁物。

乳糖： 乳糖アレルギーの人が増加している。遺伝子の変化が原因と言われているが、乳糖の摂取障害が多くなって、全体的に抵抗力が少なくなる傾向にある。

ほとんどの牛乳は加熱殺菌されることによって賞味期限が長く出来ているが、消化されにくくなり、体への吸収が悪くなっている。非加熱牛乳は流通していないので仕方がないのか？

日本人は欧米人より腸が長いため、乳製品は腸内で発酵してガスが発生するので、余り摂らないほうが良い、と唱える医者もいる。

豆乳他： 大豆からとる豆乳や、アーモンド、カラスムギ、米から作る雑穀乳は、牛乳を摂取できない人への、代替のミルクとなる。雑穀乳は、主な成分が炭水化物で、ほとんどタンパク質を含んでいない。大豆は唯一、多くのタンパク質を含んでいるので、牛乳にとって代わる貴重な植物乳である。



豆乳、雑穀乳は、カルシウム、糖分を含んではいるが、ほとんど味と香りが無く、牛乳特有の味と乳脂肪のもつコクは無い。大豆に含まれるイソフラボンは、女性ホルモン＝エストロゲンと分子構造が良く似ており、閉経後の女性のホルモン障害を改善することが出来る。

しかしエストロゲンは子宮の血液の壁を作る仕事をするホルモンであるため、イソフラボンを過剰摂取すると、逆に生理痛をひどくすることもあり、子宮筋腫や乳がん、子宮がんの原因にもなると言われている。

サプリに頼りすぎず、過剰摂取には十分気をつけないといけない。

カロリーオフ： 牛乳や山羊の乳は、乳脂肪を多く含んでいるが、豆乳、雑穀乳は脂肪含有量が少なく、コレステロールも少なく、特にアーモンドはビタミンEを多く含んでいる。カロリー制限をしている人には、朗報である。

アーモンドミルク： アーモンドを水で柔らかくして粉碎し絞ったミルクは、ローコレステロールだが不溶性食物繊維であるため、便秘になりやすいので、水溶性食物繊維と一緒に取った方が良い。

また、マンガンを多く含み、抗生物質や血圧安定剤に影響するため、服用中は避けたほうが良い。