

今回のテーマ

香港の一般家庭のお宅の食事拝見

香港では外食産業が発展しており、香港人は内食より外食することが多いというイメージがありますが、それは本当でしょうか。また、一般の香港人は普段どのような食事をしているのでしょうか。食材の購入場所や家で出す料理も様々です。今回は香港の二家族の食卓事情をご紹介します。

(本レポートでは2024年1月31日の為替レートを使用HK\$1=¥18.87)

吳さん一家

住まい 新界にある大埔での一戸建

毎月の食費 特に予算設定がありません

家族構成

主人（70代、男性、退職）

長女（40代、女性、専業主婦）

長女の夫（40代、男性、自営業）



吳氏のダイニングエリア（出所：吳氏ご提供）

家庭プロフィール：

吳さんは退職してから、自分の趣味であるゴルフを楽しみながら、ご友人とアジア諸国を旅行する生活を送っています。ご長女は一緒に住んでいませんが、毎週日曜日実家に戻ってきて、一緒に食事をしているそうです。

吳さんのご一家は何度も日本に行ったことがあり、日本食のことはよく理解しています。また、日本だけではなく、香港でもよく日本料理店で食事をしています。ご家族が一番好きな日本料理は寿司と鉄板焼きですが、2022年12月に行きつけの地元にある寿司屋が閉店してからは、香港では寿司を食べたことがないそうです。



吳さんは少なくとも週1回ゴルフをしています（筆者撮影）



吳さんは昨年2回ご友人と日本へ旅行しました（筆者撮影）

食材の購入場所と食事の準備について：

日曜日は大体ご長女が実家に戻って、メイドさんと一緒に大埔にあるローカル市場で一週間分の食材を購入し、その中から、その晩の献立を考えるそうです。

この市場を選ぶ理由ですが、ご長女によれば、呉さんが大好きな海鮮がたくさん揃っていて、新鮮なものが購入できるからだそうです。作る料理の種類は特に決まっていますが、蒸し魚や野菜炒めなどの中華料理やステーキやパスタなどの西洋料理が多いそうです。ちなみに、新しい料理を作りたい時は、YouTubeで有名なシェフの動画を見ながら作るそうです。またその動画には英語の字幕が付いているので、メイドさんに送って、以降呉さんのために作ってもらうそうです。



大埔街市は野菜から海鮮までほとんどの食材が揃っている（出所：呉氏ご提供）

平日：

呉さんは基本的に毎日家で朝ごはんを食べているそうです。パンとコーヒーと野菜ジュースが基本のメニューだそうです。ランチは外出の予定がなければ、家で簡単な食事をします。しかし、多くは友人との食事会があり、レストランを利用するそうです。

晩ご飯に関して、呉さんは一週間のうち、約二、三日家で食事をします。家ではメイドさんを雇っていますので、家で食事をする場合、メイドさんが調理をします。料理は大体決まっているものが多く、例えば蒸し魚や豚肉の揚げ物（日本の豚カツに似た豚肉の揚げ物）です。ご長女が実家に戻った時は、呉さんが一番好きな海鮮料理を用意します。

一方外食する場合、大体ご友人がお店を選んでいるそうですが、その時は中華レストランやイタリアンレストランに行くことが多いそうです。また、呉さんもご友人もお酒が好きなので、食事をしながら、ワインやシャンパンを飲むこともたくさんあるそうです。場合によって、日本酒と海鮮料理をペアリングすることもあるとのことでした。



呉さんは健康に気をつけているので、食事のバランスもしっかり考えている（出所：呉氏ご提供）



日本料理が好きなので、家でリプロース薄焼きを作ってみたことがある（出所：呉氏ご提供）



新鮮な魚で作ったスープは栄養たっぷり（出所：呉氏ご提供）



呉さんはいろいろな海鮮の中で、カニが一番好き（出所：呉氏ご提供）

休日・祝日：

休日は家族で食事をする人が多いようですが、内食と外食どちらにするのかは特に決まっておらず、当日の気分で決めるそうです。しかし、冬至やクリスマスなどの特別な祝日はほとんど外食だそうです。親戚と一緒になら、中華料理が多いですが、呉さん一家しかいない場合は呉さんの選択になるそうです。

ちなみに、呉さんはお酒が好きなので、必ずお酒を飲みながら、食事をするそうです。食事で飲むお酒は大体赤、白ワインとシャンパンになるそうです。



炭焼蜜汁叉焼（焼き豚ロース）（出所：呉氏ご提供）



南粵炭燒琵琶鵝（ガチョウのロースト）（出所：呉氏ご提供）



至尊壹品雞鵝煲（ガチョウ肉、ガチョウの腸やレバーなどが入っているお鍋）（出所：呉氏ご提供）



古早味蝦籽紫蹄（エビ子湯葉煮込み）（出所：呉氏ご提供）



錦鹵雲吞（揚げワンタン）（出所：呉氏ご提供）

鏞記酒家

住所：32-40 Wellington St,
Central, HK

電話番号：2522-1624

URL：<https://yungkee.com.hk>

上の写真は冬至の食事で、親戚10名と一緒に上記のレストランでとったそうです。このレストランを選んだ理由として、70年以上の歴史を誇り、ガチョウのローストで世界的に有名で、また料理全般のクオリティが高いからだそうです。ちなみに、この晩のメニューはグルメのご友人やお店のマネージャーに紹介してもらい、食費は10名で約6,000香港ドルになったそうです。

下の写真は呉さん一家の自宅での冬至の食事です。やはり呉さんの大好物の海鮮がメインですが、香港の祝いの日の定番料理の鳥もあります。ちなみに、この晩は海鮮料理が多かったので、お酒はフランス産の白ワインにしたそうです。



姜葱炒蟹（カニの生姜炒め）（出所：呉氏ご提供）



蒸しエビ（出所：呉氏ご提供）



蒸し中国清遠産地鶏（出所：呉氏ご提供）

盧さん一家

住まい 新界にある大埔のマンション

毎月の食費 8,000香港ドル

家族構成

外祖父（70代、男性、退職）

主人（40代、男性、自営業）

奥様（40代、女性、会社員）

長男（12歳、男性、学生）

次男（8歳、男性、学生）

三男（7歳、男性、学生）



盧氏のピンブルーム（出所：盧氏ご提供）

家庭プロフィール：

盧さんは奥様、ご外祖父様、三人のお子様、メイドさんの七人で一緒に住んでいます。

盧さんも奥様も仕事をしていますので、日頃の家事やお子様の世話はメイドさんに任せているそうです。

盧さん夫婦は、日本料理に対し、見た目がきれい、新鮮、安心安全というイメージを持っています。なお、家族全員が日本食が好きで、週1～2回日本食を食べています。一番よく食べる日本料理は寿司と天ぷらだそうです。お子様はやはり揚げ物のような香ばしい食べ物が好きなので、ほぼ毎回天ぷらを注文しているそうです。



天ぷらは盧氏の大好物（筆者撮影）

食材の購入場所と食事の準備について：

メイドさんと一緒に住んでいますので、毎日メイドさんが「大埔街市」というローカル市場で食材を購入し、その晩の食事の準備をします。このローカル市場で食材を購入する理由ですが、まずは自宅から一番近いことがあげられます。加えて、スーパーマーケットより値段が安く、尚且つ新鮮なことも魅力だそうです。お子様はまだ小学生なので、食事のバランスをしっかりと考えて、できるだけ毎日野菜を食べさせるようにしているそうです。



ローカル市場は新鮮な食材を手頃な値段で提供（筆者撮影）

平日：

ランチは別々だそうです。ご外祖父様、ご次男とご三男はご自宅でメイドさんが作った食事を食べているそうです。食事の内容は残り物を加熱することもあるれば、お子様が好きな麺類を作ることもあるそうです。ご長男は学校の近くで食事をするそうで、大体お弁当を食べているそうです。また、ご夫婦は職場近くのレストランを利用されるそうです。晩ご飯は基本、家族全員でご自宅でとられるそうです。料理はメイドさんが作る事が多く、中華料理が中心だそうです。なお、作る料理はまず奥様が一度見本を作って、メイドさんがそれを見習いながら作るそうです。



食事のバランスをしっかりと考えた上で作った料理は野菜も肉も含まれているそうです。(出所：盧氏ご提供)



ランチは残り物を加熱してから食べる場合もあるそうです。(出所：盧氏ご提供)



お子様が麺類が好きのため、ご飯の代わりに麺を作ってあげることもあるそうです。(出所：盧氏ご提供)

休日・祝日：

休日や祝日は家族で外食をすることが多いそうです。スシローのような回転寿司屋や和民のような居酒屋で日本食を食べることもあるそうです。また、ピザ、ハンバーガーなどのファーストフードを食べることもあるそうです。

お店を選ぶ時はインスタグラムなどのSNSやOpenRiceなどの口コミサイトでチェックしてから選択しているそうです。ただし、将来のお子様の教育費や老後の生活費を確保するため、外食にはあまりお金をかけず、節約したいと考えているそうです。



ワタミは値段が手頃なので、盧氏はたまに利用するそうです(筆者撮影)

【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 (香港)

チャン・ドミニク・ゲリー (Dominic Gary Chan)

2003年～2007年日本での留学・就職経験後、香港駐在日本人向けのフリーペーパーや訪日観光のフリーペーパーの発行と運営を行う。現在は主に飲食店の宣伝サポートや在香港日本人コミュニティ向けに情報発信を行う。香港の日本語情報誌(食品業界を含む)の営業および編集長兼社長としての経験から、現地飲食関係に幅広いネットワークを持つ。

【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。