

## 今回のテーマ

## 台湾家庭の食生活事情 お宅訪問レポート

前回のグループインタビューに続いて、今回も台湾の消費者像を知るべく、家族構成の異なる台湾家庭2家庭にお邪魔し、食生活に関するお話をお伺いしました。また、日本と台湾で長くビジネスとして食に携わってきた中で、プライベートでも食生活にこだわりをもって生活をしている台湾人男性の目線を通じた、台湾食市場の展望についてもコラムとしてまとめました。

※本レポートでは2024年2月27日の為替レート1台湾ドル=4.76円を使用しています。

## No1：李さんファミリー

## 家族プロフィール

お住まい：台北市松山区

## 家族構成：

父：李維峰さん（50代・コンサルタント）

母：郭苑如さん（50代・主婦）

娘：李婉瑜さん（20代・スタートアップ企業勤務）



李氏はコンサルタントとして日本を含む海外の出張等も多く、台北市内にある各国の美味しいレストラン情報にも詳しい。 出所：筆者撮影

1か月の食費：3～4万台湾ドル  
(約14万2800円～19万400円)

## 毎日何を食べていますか？

李さん一家の朝はバラバラにスタート。苑如さんは朝食を食べず、婉瑜さんは簡単なものを家で作り、維峰さんは通勤途中で外食・テイクアウトすることが多いそうだ。

維峰さん(以下敬称略)「涼麺や水煎包（焼き豚まん）を買ってオフィスで食べるのが多いです。台湾は朝から開いている朝食店が豊富にあるので」

自宅での料理について苑如さんにお聞きしたところ、1週間ずっと自炊の時もあれば全く作らない週もあるという。

娘さんが子供の頃はお弁当も必要なので毎日作っていたが、成長した今は、台湾は外食のレパートリーが豊富で価格も安価なので今のスタイルになったそうだ。水餃子や中華オードブル、滷味※1、牛肉麵等をテイクアウトすることが多い。日本料理、韓国料理もたまたまUberEatsで注文するそうだ。

※1滷味：ルーウェイと読む。滷＝甘辛く煮込む、の意味の通り様々な具材を煮込んだ屋台等で売られる食べ物

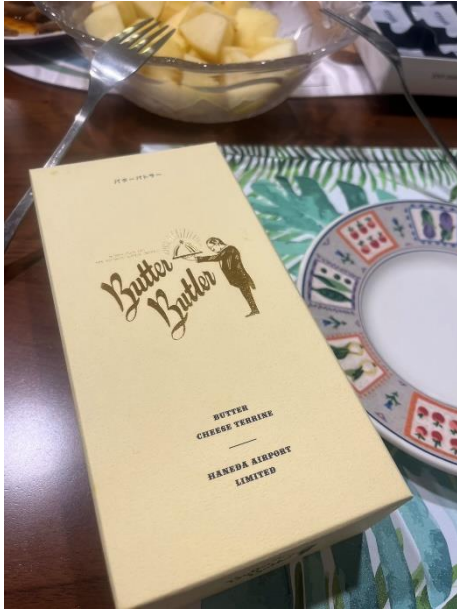


水煎包屋の朝の様子。朝ごはん用に買い求める人が途切れずに訪れていた 出所：筆者撮影





## 日本への旅行で得た情報が、台湾での外食・お買い物にも影響する



お土産としての人気から、台湾にも進出したスイーツブランド。日本で見つけて、その後、台北のお店で購入したという。 出所：筆者撮影

週末夜は維峰さんと苑如さんの父母、婉瑜さんの祖父母にあたるそれぞれの家庭と共に外食をすることが多いという。よく食べに行くのは火鍋。そして、日本料理や韓国、タイ料理だそうだ。日本料理ではうどん、握り寿司、おでん、天ぷらなどが好きでよく行くと言う。

日本にもよく旅行に行き今半のすき焼きやルタオのチーズケーキ等、美味しいものの情報を探して食べに行く。そして台湾に戻った後は台湾にも進出していないのか、探してみるそうだ。

維峰「前回は日本で牛タン定食を食べてとても美味しかったから、台湾でも食べられるところを探して美味しいところを見つけたんだよ」

苑如さんは日本に行くと必ず蕎麦を食べるがそれは台湾にはなかなか美味しい蕎麦屋がないからだそうだ。

婉瑜さんはコロナ禍中に日本に留学した際隔離ホテルで出た日本のお弁当に汁物が見つらず、おかずも全部冷たいものだったことに衝撃を受けたという。台湾なら食事には必ず暖かいものがあるという認識だったからだ。



デザインも可愛いカルディの果物酒がお気に入り 出所：筆者撮影

確かに台湾の方と話をすると、寿司などのイメージが強いからか、日本料理は「冷たい」というイメージをもっている消費者は確かに多い。

日本旅行によく行く李さん一家は日本から台湾に進出しているチェーン店等にも関心が高い。苑如さんは食品小売チェーンの「カルディ」がお気に入りだ。

苑如さん（以下敬称略）「お店の雰囲気が日本と同じで、明太子マヨネーズ等珍しい調味料があって楽しいです。特によく買うのはフルーツリキュール。デザインも可愛くてつい買っちゃいます。日本でもお土産や小物等もデザイン重視で買うものを決めますね」

## 台湾食市場に溶け込む日本食店。次の潮流は・・・！？

外食やテイクアウト、そして家での自炊をその時々状況や子供の成長時期にもよって使い分ける李さん一家。普段の食材の買い物も、大多数のものはローカルのスーパーで調達するが、ステーキ用のお肉は肉質に定評がある高級スーパーへ行く等、使い分けているそうだ。以前は市場にも買い物に出かけていたが時間帯の利便性等から今ではスーパー利用がメインとなり市場にはほとんど行かなくなった。

苑如「一番よく食べているのは鶏肉かな？焼いたり色々、とにかくよく食べています。肉を焼くのは旦那さんの役目ですね。ネットで検索できる日本人シェフのレシピとか、テレビの日本のドラマとか、見てカレーやすき焼き等をたまに作ります。筑前煮も確かレシピをみて作ったことがありましたね！娘はお寿司は好きだけど、パスタやハンバーガー、そして最近は韓国料理の鍋やラーメンも好きだと言っています。娘世代には日本食は台湾に溶け込んでいて、特別感はずっと薄いのかもかもしれません。でもお友達と遊ぶときはよく日本風のおしゃれな【居酒屋】に行くらしいですよ」



婉瑜さんが好きなドリンクスタンド。オレンジジュースにタピオカがトッピングされている。 出所：筆者撮影



この日はお取り寄せの海鮮鍋。アワビ等の高級海鮮がゴロゴロ入っている 出所：筆者撮影



維峰さんのよく飲むアルコールはワインとウイスキー。日本料理を頂く場では日本酒も飲むそうだ。 出所：筆者撮影



## 【コラム】 “ナチュラルリスト”の観点からみた台湾食市場の可能性

ベジタリアン、ラクト・オボベジタリアン、低糖質、グルテンフリー、、、何を食べるか、食べないか？現代は食に対する選択肢が増え、自分自身がどのような食生活を送りたいのか、食への姿勢が問われる時代となりました。それは日本も台湾を含む海外も、同じ流れに向かっています。今回は日本と台湾を行き来し、ビジネスとして食品に関わり続け、食の現場を多くみてきた結果、自身の食生活にも大きな変化が生まれた、と話すプロデューサー謝氏に独自の目線でそのこだわりと食市場の今後についてお話を聞いてみました。



iopenモール日本市場開拓プロデューサー  
和心有限公司代表  
謝 友朗氏

台中出身。日本・台湾間で長年食品の輸出入や飲食店誘致等に携わる。現在は台湾の大手流通統一グループが運営する越境ECプラットフォームの日本市場開拓に携わっている。

多くの肩書をもつ謝氏だが、現在力を入れているのは台湾セブンイレブンが力を入れる会員数約1700万人のショッピングモール「iopenモール」における日本発の「越境EC」商品の開拓だ。特に力を入れているのはコスメや生活雑貨等ドラッグストアでの販売商品。輸入基準の厳しい台湾では正規輸入できるものが限られており日本の商品の全てが台湾で同じく販売できる訳ではない。そこで越境ECでの販売体制・商品群を更に整え、台湾からのオーダーを増やしていくことが目標だ。謝氏（以下敬称略）「単価が高くて軽いものが有利。食品でも例えば賞味期限が短く輸出できなかった商品も条件に合えば、2、3か月の賞味期限でもOKですね」

謝氏は、自身の会社ではお茶の輸出等、日台の食品原料の輸出入や飲食店のプロデュース等食の分野で幅広く携わってきた。その謝氏が5～6年前から自身の食生活のスタイルとして選択したのが「ナチュラルリスト」という生き方だ。そのきっかけはヨーロッパでプロサッカー選手を引退後、世界のトップアスリートのフィジカル指導をしている友人と話したことだというが、さて、謝氏のいうナチュラルリストの食生活とは一体どのようなものなのだろうか？



季節限定のお蕎麦@日本  
出所：謝さん提供



生産者の想いを感じられる食材はやはり美味しい。「美味しい」は大切。美味しいを置き去りにしているヴィーガンの店等も多いのではと謝さん 出所：謝さん提供

謝「自分の定義としてはホールフード、つまり食べられる前の加工や精製を行わないか、可能な限り抑えた植物性食品中心の生活です。例えば全粒穀物、芋、豆果、果実、野菜等。ジビエと天然の魚も頂くのでヴィーガン、ベジタリアンではありません。必要なものとして不必要なものは摂らない。作り手の方の想いを感じられるものをしっかり選んで食べています。以前から食に携わる者として農作物が、肉が、魚がどのように作られて、そして加工され、流通しているのかの現場をみるのが多かったのも、色々自分でも沸いた疑問を調べたり生産地に直接足を運んだりして食リテラシーは高い方だったと思いますが、5、6年前友人と再会し、世界的な記録をもつアスリートたちにはビーガンが多いこと、そして自分が思っていた食に対する考えや知識が彼と全く同じだったことから、やはり自分が思う食の在り方はとても本質的なのだ、とそこから一気に加速しました(笑)」

謝「品種改良して育てやすくしたほうが、農業を使ったほうが圧倒的に手間がかからないのに在来種の大豆で作った味噌や無農薬の茶、そんなホンモノの1%を作っている人に会うとワクワクします。ただ、それが唯一の正解ではないし、好きで自分で選んでる訳なんですけど知識がないと、今の時代選ぶことすら出来ないと思うんですね」

日本と台湾を仕事上行き来する謝さんは、日本と比べると実は台湾の方が一般消費者の食に対するリテラシーが高いのではと指摘する。それは背景に医食同源という東洋医学の思想があることは勿論、日本に比べ食品偽装が多く自分の身は自分で守るという姿勢が身につけているからだ、と分析する。謝「日本は消費者がもっと知識をつけるべきだと思います。でも、これが生産者や飲食サービスという視点からみると、日本は本当に創意工夫が素晴らしくて！日本滞在期間中はこだわりのある生産者のところに行ったり、レストランをめぐって色々な味に出会うことが本当に楽しい！台湾はそこはまだまだこれからだと思います。あまり味に大差がない。大体台湾では知っている生産者や市場から直接買ったフルーツ食べてますもん(笑) 食リテラシー高い消費者とまだまだ少ないこだわりの商品とレストランという台湾市場。僕、実はここに大きなビジネスチャンスがあると考えてるんですね」



台湾のお茶畑 出所：謝さん提供



## No2 : 莊さんファミリー

### 家族プロフィール

お住まい：台北市中正区

#### 家族構成：

父：莊千又さん（40代・会社経営）

母：郭純吟さん（40代・主婦）

長男：莊宸典さん（20歳・大学生）

長女：莊喻甯さん（18歳・高校生）

次男：莊閔允さん（8歳・小学生）

1か月の食費：6～8万台湾ドル  
（約28万5600～38万800円）



一番左が今回インタビューに答えて頂いた郭さん。医療器材販売会社を経営するご主人と、3人の子供達、お手伝いさんと一緒に暮らしているが、写真のように父母や義父母とも頻りに集まって食事をするという。 出所：郭さん提供

## 朝ごはん、昼ごはん、そして夜ごはん。普段の食生活は如何！？



秋田から取り寄せた稲庭うどん。盛り付けも現地同様に。出所：郭さん提供



郭さん作のフルコース

出所：郭さん提供

今回お宅訪問に応じて下さったのは、莊さん一家の台所を預かる主婦の郭さん。ご自身も日本に留学していた経験を持ち、日本食や料理することも好きで、日本の食文化にも非常に詳しい。一家も日本食に造詣が深く、「先日主人が出張で秋田に行って食べた稲庭うどんがとても美味しかったから、皆さんにもお裾分けで1000箱買ってきたのよ」というエピソードを話して下さいました。さて、そんな莊ファミリー、普段はどんな食事をしているのか？

「朝はみんな忙しいからパンや饅頭等と飲み物で簡単に。昼は自分一人家で食べる時は麺とフルーツが多いわね。お友達とよくランチをするけどその時には各国料理を食べることが多いの。日本だけでなく韓国、タイ、洋食とか。あと私はベジタリアンではないけど、美味しい素食※2レストランに行くことも多いわ」

朝、昼は簡単に済ませるか、お友達とランチで各国料理を食べることが多いという郭さん。夜は週に2、3回は外食もするが、それ以外は子供達と一緒に家で台湾家庭料理を作って食べることが多いという。

「外食では私厨※3に招待されることも多いです。日本料理も家族みんな大好きですよ。主人は東港出身で海鮮にはうるさい。なのでお刺身が美味しい20年来の行きつけの日本料理のお店もありますよ。本多というお店です。台湾でも、年に2、3回は行く日本旅行の際にも、外食で美味しい料理に出会ったら、料理人に作り方を聞いて、家での調理に生かしています。」

普段は台湾家庭料理が多いですが特別な日には、例えばクリスマスには洋食、新年には日本料理、等少し手の凝ったお料理を作ります。日本食と四川の料理教室に通っていて、餃子も皮から作ったり、よく作る日本食は、焼きそばや焼肉、おでん、味噌汁、うどん、ふんわりオムライスあたりですかね。子供達もよく食べますが、美味しくないと手をつけないんです（笑）」

※2 素食：菜食。ベジタリアン。 ※3 私厨：プライベートキッチン。





## お料理上手になったきっかけと食材へのこだわり

「台湾は外食文化が発達して自炊率が高くない、と言われていますが、私も留学前は料理とは無縁でした。留学中、台湾の味が恋しくなりそこから自分で作るきっかけになりました。独身だと自炊の方がお金がかかるし、昔は自宅で自炊するなら1食にご飯、野菜、肉魚、スープを揃えないとダメ、とお姑さんに言われる人も多いから自炊のハードルが高かった、とも聞いていますが、今は足りないものはUBERもできるしね。特に匂いの問題で魚を切ったり焼いたり出来ない方が多く、魚は蒸して食べるのが多いのが日本と違うところかしら？」

食在の調達にも色々気を付けてることがあるという郭さん。

「調味料は日本のものが多いです。味醂やだし等。料理のベースになるものだから添加物が少なく良いものを選び、アレンジして使います。和牛も買いますが少し脂っこいので大量は無理。鍋に入れてポン酢で食べることが多いです。」

「日本の調味料等はSOGO等百貨店のスーパーか、日本代購※4で買います。野菜は伝統市場。信頼のおける特定のお店に買いに行きます。魚は台東の業者から購入、牛肉※5を買う時は貿易会社を調べてどこからのものか調べて買っています。ソーセージ等肉加工品はあまり買わないのですが、買うときはこれも調べて信頼がおける企業から買いますね。例えば肉鬆(肉でんぷ)を買うときは【信功】という会社のものと決めています。この会社は日本にも輸出してるんですが、厳しい基準で製造していて安心安全だからです。日本の輸入品でも台湾産でも高品質、食の安全に関して払う費用は全く高いとは感じません」

※4代購：台湾に正規に輸入されていないものを、代理で輸入してくれる仕組み

※5牛肉：台湾の牛肉の自給率は4.6%と低く殆どを輸入に頼っている。



出所：郭さん提供



外食や料理教室、YOUTUBEで学んだMENUを再現  
出所：郭さん提供



キャラ弁を作ったり、日本風のお重弁当等を作ったりすることも。  
出所：郭さん提供



左：日本茶で休憩 右：料理教室にて。教室に通うが家で作らない人も台湾には多い、と郭さん  
出所：郭さん提供



出所：筆者撮影

いかがだったでしょうか？今回は2家庭と1名にお話をお伺いしました。共通するところもありますが、小さなお子さんの有無や、料理に対する考え方、等でも様々な食との関わり方があったことがわかった取材活動でした。



### 【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（台湾）  
網本 友加（YUKA AMIMOTO）

IT業界にて12年間デジタルコンテンツの制作、プロデュース、マーケティングに関わった後2011年来台。2012年台湾人パートナーと台北に桔想国際有限公司を設立する。地方自治体や民間企業等からの依頼を受け、台湾現地で日本各地の食品や、伝統工芸品の輸出促進、PR及び販路開拓、ビジネスマッチング等を中心に活動している。

【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。