

ほとんどおやつ？フランスの甘～い朝食の中身



「朝食の違い」についてご紹介します。

甘々なフランス朝食

日本の朝食と言えば、白いご飯にお味噌汁、塩鮭に海苔。こんなかんじでしょうか。鮭に醤油を垂らしてご飯と一緒に食べると美味しいんですよね！日本人でよかったと思う瞬間です。

一方フランスは、基本的にはバゲットにジャムかバターをつける。もしくはクロワッサン、パン・オ・ショコラなどの甘い系のパン。そしてカフェを飲みます。パンといってもハムやチーズが挟まったサンドイッチではありません。甘いパンがお決まりです。

つまり日本ではしょっぱいものを食べるのに対して、フランスでは甘いものを食べるんです。

リアルなフランスの朝食レポート



私が体験した朝食を紹介します。

ホームステイ先での朝食（パリ）

その家では、キッチンにあるものを好きに食べていいと言われていました。大体は前日の夜に余ったバゲットにブルーベリーのジャムでした。ホストファミリーもほぼ同じものを食べていましたが、ジャムやバターをたっぷり塗っていました。

たまにマダムがパジャマの上にコートを羽織って、ブーランジュリーへフレッシュなバゲットを買いに行くこともありました。健康思考の家庭だったのか、フルーツのスムージーも準備してくれていたの、炭水化物を食べたくない時にはありがたい一杯でした。

フランス人家庭の朝食（パリ郊外）

週末にスーパーで買っておいいたパック詰めクロワッサンやパン・オ・ショコラを食べたり、前日のバゲットを食べたり。バゲットはジャムやバターを塗って、エスプレッソに浸して食べます。エスプレッソの中にバターが脂が入ってもおかまいなし。これ、いい歳の大人もみんなやるので初めて見た時はびっくりしました。

最後はエスプレッソもしっかり飲み切ります（もちろん砂糖入りです）。甘いものをあまり食べない私にとっては、見ているだけでお腹いっぱいになる光景です。

我が家の朝食（日仏カップル）

フランス人の彼は、平日は基本カフェしか飲みません。でもとある週末に「今日は時間があるから豪華な朝食にしよう！」と言われ、私は「外国の豪華な朝食といたら、スクランブルエッグにトーストにカリカリのベーコン」なんて想像をしていたら...

彼は近場のブーランジュリーに行き、たっぷりの甘～いパンたちを買って帰ってきました。嬉しそうにクロワッサン・オ・ザモンド（クロワッサンの中にアーモンドクリームが入っていて粉砂糖がまぶしてあるパン）を頬張る彼。

うーん、嫌いじゃなただけど、私はしょっぱいものが食べたいぞ！と思うのでした。彼にとっては豪華な朝食＝甘々な朝食だったんですね。

カフェでの朝食

実はどのカフェも大体同じ内容なんです。クロワッサン、タルティーヌ（バゲットを縦半分に切ったものにバターかジャムを塗ったもの）、オレンジジュース、カフェ。少し金額をプラスすると、オムレツがつく所もあります。

初めて食べた時は飲み物が2つついているのに驚きました。正直この内容だったらホテルの部屋でも自分で買ってきて用意できるのですが、パリのカフェ雰囲気を味わいたい！という方はぜひ行ってみてください。

フランス人からみた日本の朝食

フランス人の友人が箱根の温泉旅館に泊まった時、前述したような典型的な日本の朝ごはんが出てきたそうです。彼らは「日本人は朝からあんなにしっかり食事をするの!？」とびっくりしていました。旅館だから豪華だったとはいえ、カルチャーショックだったそうです。

たしかにフランス人のお菓子やおやつに近いような朝食に比べると、日本の朝食はしっかりとした“食事”になりますよね。日本にいた時はまったく気づきませんでした。

あとがき

いかがでしたでしょうか。私はフランスでの生活に慣れてきたものの、いまだに一日のスタートは甘いパンから！という気分にはなれません。

また面白い文化の違いがあればご紹介いたします。



執筆 Emi

オンラインフランス語学校

ENSEMBLE EN FRANÇAIS

アンサンブルアンフランセ

オンラインフランス語学校アンサンブルアンフランセは、プロの講師によるマンツーマンのスカイプレッスンが1回1500円～受講できます。いつでもどこでも手軽に受講できる利便性と生徒一人一人にカスタマイズされた質の高いレッスンが好評です。

