フランスの野菜は量り売り！スーパーで戸惑わずに買う方法

ショコラにクロワッサン、ケーキにマカロンとおいしい食べ物であふれているフランス。フランス人は毎日こんなに高カロリーのものばかり食べているの？と思うことがあります。

でも！実はフランスは体に良いこ
とに興味津々な健康大国で、みんな野菜や果物が大好き
。おやつに皮付きのリンゴを丸ごとかじったり、レストランでは友人同士で大きなサラダをシェアしたり、週末にはお野菜をカートいっぱいに購入したり。積極的に野菜を摂る姿が印象的です。

ですからフランスを訪れた時は、フランス人のように野菜や果物をモリモリ食べたいもの。ただフランスのスーパーで野菜や果物を購入する際には、日本とは異なる点がいくつかあります。そこで今回は、スーパーやマルシェでの野菜を買い方をご案内します！

まずは野菜選びから

それでは早速お買い物に行きましょう。スーパーにはパック詰め野菜や冷凍ものも沢山ありますが、多くの人はバラで並べられた新鮮な野菜を手にしていきます。野菜マルシェが開かれていれば、そちらに足を運ぶ人も多いでしょう。

野菜の値段の見方

さあ、美味しそうなトマトがありましたよ。**TOMATE RONDE EN GRAPPE BIO**。BIO（オーガニック）トマト、いいですね！

値札を見ると…**3.69€**。日本円にすると１つ約500円？ 高すぎる！ BIOだから？

いえいえ、違うんです。フランスでは**野菜はほとんどが量り売り**。そして
売り場の表記はすべて１kgあたりの価格
。だから決してこのトマト１つが3.69€なのではありません。

ということはつまり、トマト２、３個だと1.5€。日本円で200円以内。はあ、良かった。

野菜を選ぶときの注意！

フランスではたくさんのBIO野菜が売られていますが、無農薬のため少々傷んだものも多いです。

時には非常に傷んだものも…。きちんと見極めて、美味しそうなお野菜を選んでくださいね（そんなところもフランスらしくていいじゃない、と思えたあなたはとても素敵です！）。

量り売り野菜の買い方は？

量り売りであることは分かったけれど、「じゃあ野菜が全部でいくらになるか、暗算しなければならないの？！」と心配してしまったあなた！

もちろんそんな必要はありません。ちゃんと分かりやすいシステムが整っているのです。野菜の買い方を見ていきましょう。

種類ごとに袋へ

野菜を選んだら、種類ごとに備え付けの袋に入れます。紙袋が用意されていることも多いです。必ず**種類ごとに小袋に分けて**くださいね。

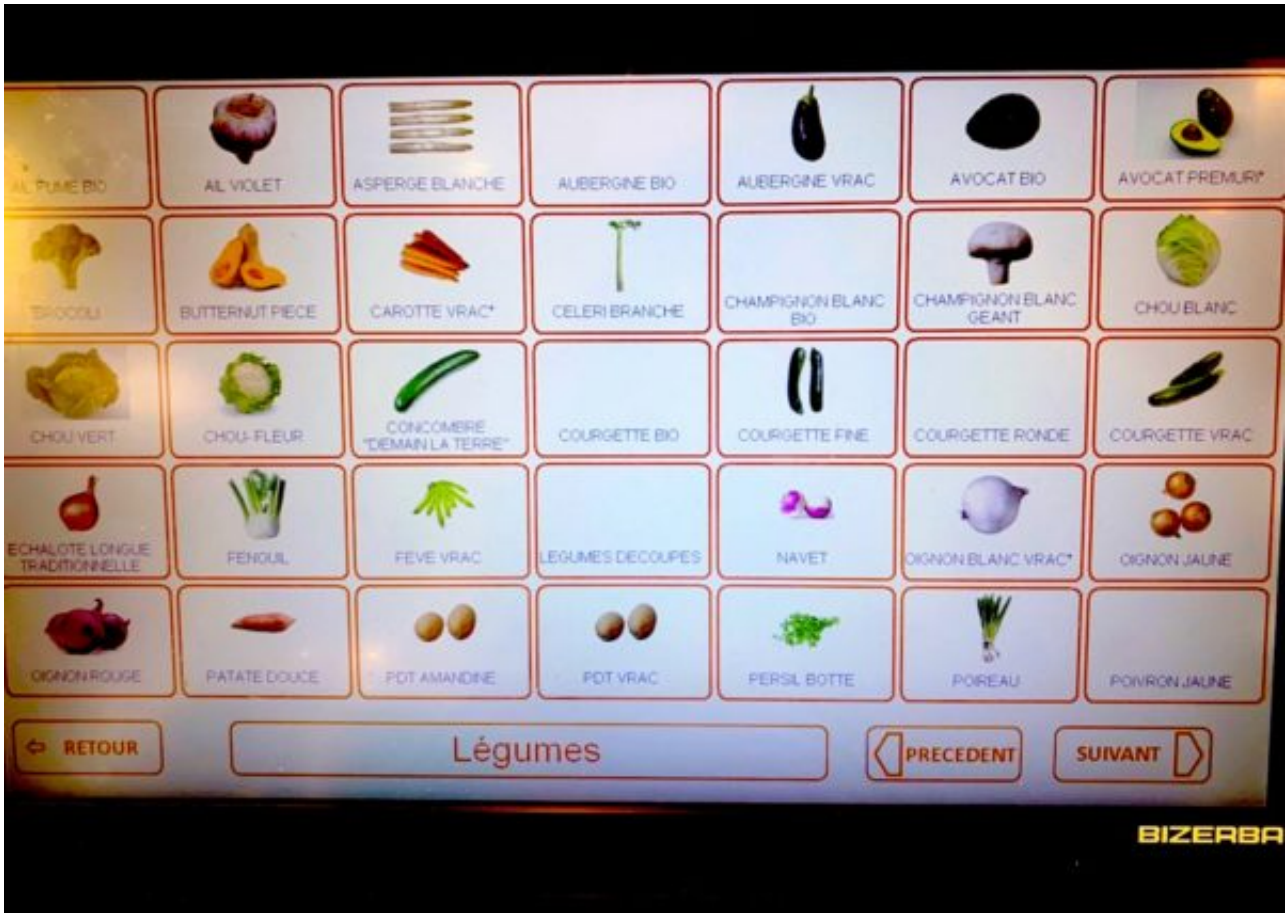
屋外のマルシェやデパートの食料品売り場ですと、レジで店員さんが袋を量って値段をつけてくれます。ただ、多くのチェーンのスーパー（特にパリ市内）では、ここからちょっとしたひと仕事があります。

自分で量る！

袋に入れた野菜を、売り場においてある秤に載せます。

そして秤についている画
面を見て、自分が買う項目をタッチ。今回は「Légumes（野菜）」を選びます。

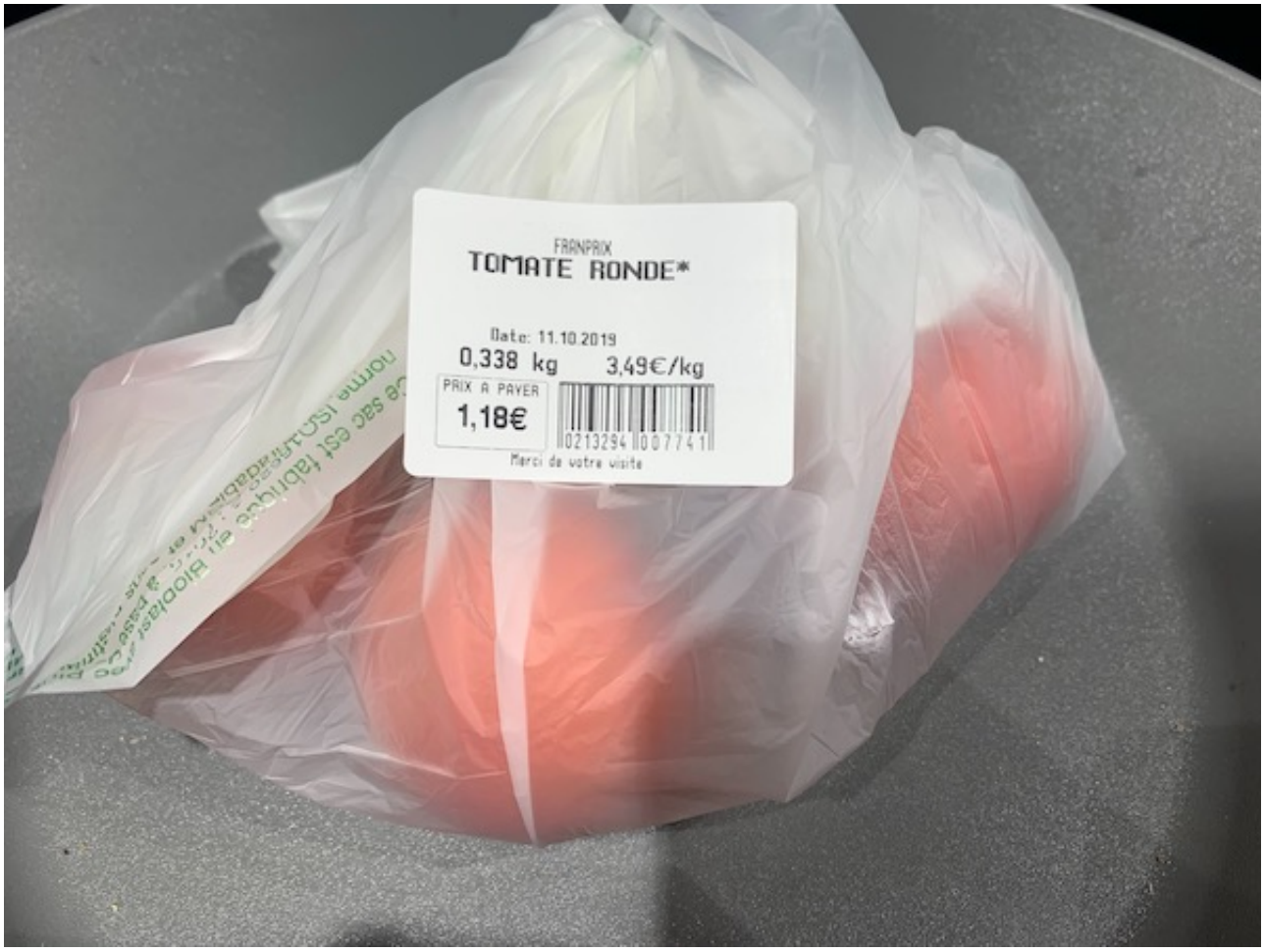
トマトひとつをとってもミニトマトや大きなトマト、BIOトマトなど種類が複数あるので、値札に書かれている野菜の種類・名称をしっかり確認してボタンを押してくださいね。



シールを貼ってレジへ

すると「野菜の名前」と購入した「グラム数」、そして「価格」や「バーコード」などが書かれたシールが出てくるので、これをペタッと袋に貼ってあげます。

この時、売り場に
書かれた値段とモニター上のそれに違いがあることも。でも少しの差なら気にしない！



これでＯＫです。レジへ持っていきましょう。ちなみにパリにはセルフレジも多く、レジで自分でバーコードを読んで購入する場合もあります。

分からないときは…

実際にやってみると非常に簡単で、おばあちゃんも子供もこのシステムになれっ子。迷いなく袋を手に取り、秤に乗せていきます。

でも、私のよう
に初めての人は秤の前で右往左
往してしまうことも。そんな時は
店員さんがふらりと現れて、お手伝いをし
てくれます。そんなこんなで、最近は私もスムーズにできるようになりました。

楽しく選んで大胆に！

私は野菜を買っていく時のフランス人がとても好きです。なぜならとっても大胆だから！
マダムは大量のジャガイモ **Pomme de terre**
を勢いよく袋の中に入れ、お洒落なパリジェンヌもキノコ **Champignon**
を鷲掴みにしてポンポンと放り込んでいきます。

皆さんもフランスに行ったら、マルシェやスーパーで野菜や果物を買ってみてください。そのときはじっくりと選び、そして大胆に袋に詰めましょう♫

執筆：YONNE