



3月「Deutsches Frühstückstuck」 アントニア・シュルト

1.宮崎県内にドイツ人が何人在住しているか分かりませんが、その中の二人が私の友達で、たまに集まりがあります。ドイツ人だからではないけれど、やはり時々気軽にドイツ語でしゃべったり、日本とドイツやそれぞれの生活のメリットなどを話したりするのが、楽しいです。この前の時は泊りに行っていましたので、次の日一緒に朝ごはんを食べました。焼きたてパンは二種類があって、バター、ジャム、チーズ、目玉焼き、人参サラダなどもありました。2時間以上をかけて、おしゃべりしながらたっぷり食べました。お腹がもういっぱいになっていたとき「後一枚をハチミツで」と言って、最後のフルーツ入りのヨーグルトも何とか入りました。これを読んで、ドイツ人は食べすぎをしますね、と思われるかもしれませんが、伝えたいところはそこではなくて、その時初めて気づいたことです。これだけ朝食の時間を長めにするのがもしかしたらドイツの食文化かもしれません。

2.考えてみると、実家でもずっとそうでした。平日でも、休日でも朝食の時間がずっととても大事にされていたのです。朝にちゃんと食べないとお昼まで持たないとお母さんがよく言ったような記憶があります。日本ではあまり聞いたことないので、びっくりするかもしれませんが、休日は実は朝食を二回食べるのが普通でした。朝は8時ごろまず「Vorfrühstück」（朝食の前の朝食）を食べました。それは好みや時期によって、オートミールやフルーツ入りのヨーグルトなどの軽い朝食でした。飲物としてアールグレイが一番よく出たと思いますが、父は「Kluntje」という氷砂糖のようなものを二個と牛乳も入れましたが、母はそのままです。紅茶を飲みながら新聞を読んだり、一週間に起こったことや、その日の予定などを話しました。それは週末が始まったという意味でした。その小朝食も一時間ぐらいいをかかったと思います。その後、父が軽く運動したり、シャワを浴びたりして、シャツに着替えました。母は庭を回って、植物に水をやってから「Großes Frühstück」（大きな朝食）の準備をし始めました。





3. 何を食べたかを話す前に、一度ドイツ語での「朝食」（Frühstück・フルシュトゥック）の言葉を説明したいと思います。分解すると、「früh」が速いという意味になります。「Stück」が一個みたいな意味です。英語のピースに似ています。ドイツはパンが主食となっていてご存知だと思いますが、パンはナイフで切って、「Scheibe」1枚2枚で食べるか、手でちぎって

「Stück」で、1個2個で食べます。「Frühstück」というのは朝に食べるパンなので、早い（パン）のピースという意味になります。それがヒントになります。ドイツの朝食に必ず出るのが、パンです。何種類も同時に出すのがとても普通です。全粒粉のライ麦パン、スペルト小麦パン、ブレッツェル、クロワッサン、ごまやひまわりの種などがついている「Brötchen」という丸パンなどなど。好きなを選んで、種類に合わせてバター、チーズや、スプレッド、ペースト、パテ、キュウリ、トマト、サラミ、ハムなどを乗せて食べます。考えるとパンは数えきれない食べ方があります。チーズも種類はいつもたくさんありました。オランダのゴーダ、フランスのブリー、カマンベール、ギリシャのフェタチーズ、スペインのマンチェーゴとドイツのくさい

「Harzer Roller」などありました。ほとんどの人はまずしょっぱいものからスタートし、最後のパンをハチミツ、ジャム、ヌテラ（チョコクリーム）で食べると思いますが、父はいつも逆の順番で食べていました。



4. ポイントはたぶん、パンを何枚も食べるところとその種類に合わせてトッピングを選ぶところだと思います。もちろん、ゆでたまごとか、オムレツもありました。今このように言葉にすると、すごく贅沢な朝食だったなと思いますけど、それは特に家庭が金持ちだったという意味ではなくて、ただ朝食を大事にしているという意味になります。他のドイツ人とそれを話したら、共通点だというのが分かります。特に若い世代は、朝食を食べないか少なめに食べる人が多いらしくて、どっちが体にいいかは別として、朝食を食べないことは全く想像できません。ここ数年日本に住んでいて、出る食べ物はもちろん少し違いますが、朝食に対しての気持ちは変わっていません。平日でも、休日でも時間をかけてゆっくり食べるという習慣を大事にしています。