

アメリカの食文化

アメリカの食べ物と言えば、やはりハンバーガー、ホットドッグ、ピザ、ファーストフード等です。確かに、多くのアメリカ人はこんな食べ物が好きですが、アメリカの食文化は意外と多様です。実際に、アメリカの有名な料理の大半は元々移民がもたらしてくれたものです。ただし、時間が経つとともに多くの料理は元々の形から変わったり、あるいは他の料理と混ざり、多国籍料理になったりしました。それに、アメリカは非常に広い国なので、地域、または州によって食文化が大きく異なることがあります。

メルティングポット

「メルティングポット」という表現はアメリカを表す時によく使われています。違う文化、国籍、人種等のるつぼという意味で、1908年に同じ名の芝居が公演された後、アメリカで一般的に使われるようになりました。アメリカの食文化も確かにメルティングポットだと言えるでしょう。アメリカは移民の国なので、アメリカ料理は世界の各国から影響を受けました。違う国や文化等の料理を組み合わせる「多国籍料理」も珍しくありません。

また、各ネイティブアメリカン部族の料理と食文化は現在のアメリカ食文化に大きい影響を与え、現在でもその影響が見られます。ネイティブアメリカンの

料理の主な3つの主食は“the three sisters”(三人姉妹)と呼ばれているとうもろこし、ベニバナインゲン、カボチャです。この3つの野菜は一緒に植えると、よく育つそうです。それに、狩猟も大事で、地域によって部族は鹿、野牛、ウサギ、七面鳥等を狩猟しました。七面鳥、コーンブレッド、クランベリー等元々ネイティブアメリカンの料理起源の料理は現在でも一般的に食べられています。

アメリカの朝食

朝食は地域、家族等によって異なりますので、一般的なアメリカの朝食を説明するのはちょっと難しいです。それに、多くの人にとって朝食は日によって異なります。例えば、多くの方は平日だったら簡単で軽い朝食を食べ、週末は御馳走を用意します。ブランチにする人もいます。

平日、多くの方は仕事か学校で忙しいため、朝食は簡単なものが一般的です。シリアルは特に子供には人気の食べ物ですが、多くの大人も好きです。アメリカにある一般的なスーパーに行くと様々な種類のシリアルが並んでいるコーナーがあります。子供の注目を集めるために、多



一般的なシリアル

くのシリアルブランドは表面には面白いキャラクターとシリアルボックスの下に小さいおまけがあります。シリアル以外に人気のある平日の朝食はオートミール、グラノーラ、トースト、果物、マフィン、ヨーグルト、ポップタルト、ドーナツ等です。飲み物はオレンジジュース、牛乳、コーヒー等です。



週末の朝食

週末は自由な時間に余裕があるため、多くの家族はたくさんの朝食を用意します。日曜日にこういう朝食を用意する人が特に多いです。こういう朝食では腹持ちが良い、様々な食べ物を用意します。例えば、パンケーキ、フレンチトースト、卵、ベーコン、ソーセージ、ハッシュトポテト、オムレツ等です。

南の地方は独特でユニークな料理がありますが、だんだん他の州に広がっています。南の朝食と言えば、グリッツ（茹でられたコーンミールから作ったポリッジ）、チキン・アンド・ワッフル（チキンとワッフルを組み合わせるソウルフードの一つ）、フライドステーキ・アンド・エッグ（揚げたステーキと卵）、ブレックファーストキャセロール（ソーセージ、卵、チーズ、牛乳、野菜等と一緒に煮込んだ料理）等です。

アメリカの昼食

朝食と同じように、アメリカの昼食は多様で、平日は一般的に軽く、簡単な昼食が人気です。昼食と夕食の料理はよく似ていますが、昼食のほうが量はもっと少ないです。一般的で、愛されている昼食の一つはサンドイッチです。非常にシンプルで簡単に用意できるため、多くの人は仕事か学校の前日の夜か当日の朝に作ります。どんなスーパーでも、様々な肉、チーズ等を買うことができ、好きなように作れますので、人気な食べ物です。誰でも知っているほど人気なのは、シンプルでクラシックなピーナッツバターとジャムのサンドイッチです。特に、子供たちに愛され、現在でも学校のランチにはよく出ます。それに、ある斬新的な料理人は、グルメで大人向けのバージョンを作り出したそうです。

サンドイッチを作る時間さえない人にも、大体どこでもサンドイッチの店やカフェなどがあり、または安く早いサービスのある様々なファストフード店もたくさんあります。

アメリカの夕食



ステーキの夕食

多くのアメリカ人には、夕食が一番ボリュームのある食事です。もちろん、アメリカ人はハンバーガー、ステーキ、ピザ等の有名なアメリカ料理が好きです。ただし、朝食と昼食と同じように、多様です。実は、夕食は多分一番多様な食事だと言

えるでしょう。

一般的に、メインディッシュと一緒に何かの野菜とおかずがあります。例えば、いんげん、とうもろこし、グリーンピース、人参、ポテトの料理、ご飯、麺等です。

祝日には家族で特別な夕食を用意することがよくあります。例えば、伝統的な感謝祭の夕食は七面鳥、コーンブレッド、マック・アンド・チーズ（茹でたマカロニとチーズソースのグラタン）、スタッフィング（小さく切られたパンや卵、肉を混ぜたもの）、マッシュポテト、グレービー（肉汁から作ったソース）、ロールパン、パンプキンパイ等です。クリスマスの夕食はターキーかハム、野



一般的な7月4日の食

菜、マッシュポテト、パイ（例えば、アップルパイ）、プリンとフルーツケーキです。7月4日（米国の独立記念日）の夕食はホットドッグ、ハンバーガー、フライドチキン、軸付きトウモロコシ、ポテトサラダ、ポテトチップ、パイ、レモネード等です。

アメリカのデザート

一番代表的なアメリカのデザートはアップルパイだと言えるでしょう。実は、“as American as apple pie”という表現があり、アメリカの文化の中で一番良いことを表す表現です。



アメリカのアップルパイ



チェリーパイ

アップルパイはアメリカの代表的なデザートですが、アメリカに行くなら、様々な美味しく、甘いデザートを体験できます。例えば、様々なパイの種類、ケーキ、チーズケーキ、プリン、クッキー、アイスクリーム、ファッジ（キャラメルと似ている甘

いキャンディー)、バナナスプリット（縦半分に切られたバナナとアイスクリーム、のデザート)、スモア、ブラウニー、ライスクリスピーズ（ライスと砂糖ペーストから作ったお菓子) 等です。



とろとろなスモア

アメリカでは、スモアは一般的なお菓子で、キャンプとゆかりがあります。チョコレート、マシュマロとグラハムクラッカーから作られます。伝統的な作り方は、キャンプファイヤーの上でマシュマロが茶色になり、溶けそうな感じになるまで持ちます。怪談や他のキャンプのことをしながら、このとろとろなお菓子を食べると完璧です。最近、スモアはさらに人気

を集め、スモア味のアイスクリーム、ケーキ、パイ等もあります！