

# 外国人から日本についてよく聞かれる250の質問 (食編：パート1)

URL : <https://youtu.be/4O-gpyT1cNE>

今回は「外国人から日本についてよく聞かれる250の質問（食編）」を学びながら、日本語を勉強しましょう。

この動画は、前半は少しゆっくりのスピードで、漢字には「ふりがな」があります。

後半は少しだけ速く（+20%）なり、漢字に「ふりがな」はありません。

学習にお役立ててください。

## ■私のこと

こんにちは、佐野圭介です。30歳、東京で会社員をしています。

大学時代に留学生との交流サークルに参加したことがきっかけで、多くの外国人の友人ができました。彼らと話しているうちに、日本の日常や文化が海外の人にはとてもユニークに映ることを知りました。

私自身も「日本ってこんなに面白いんだ！」と新しい発見をすることが増えました。

社会人になってからは、海外の取引先とやり取りをする機会が多くなり、日本の文化や習慣について説明することが増えました。私たちにとっては当たり前のことでも、海外の人から見ると「どうして？」と不思議に思うことがたくさんあります。

今回は、日本の「食」についてお話します。

実は、日本の食習慣や料理には、長い歴史や独自の考え方が深く関わっています。この「食編」では、そんな日本の食にまつわる疑問にお答えしながら、文化的な背景や魅力を一緒に学んでいきましょう。全2回にわたって、日本ならではの食のスタイルや習慣を紐解いていきます！

## ■なぜ日本にはベジタリアン向けのレストランが少ないの？

日本には、世界各国の料理を楽しむレストランがどんどん増えています。でも、その一方で「ベジタリアン向けのお店やメニューが少ない」と感じる外国の方も多いようです。

僕も海外の友人から、「日本でベジタリアン向けの食事を探すのが大変だった」と聞くことがあります。これは、日本の食文化の歴史とも関係しています。日本の食生活は、昔から米を中心に、魚や発酵食品、季節の野菜をうまく取り入れてきました。しかし、肉や牛乳が広く食べられるようになったのは明治時代（1868～1912年）以降です。そこから欧米の食文化の影響を受けて、肉や魚を使った料理が主流になり、今の外食文化が定着しました。そのため、ベジタリアン向けのメニューの需要は、欧米ほど多くなかったのです。

また、宗教的な理由も関係していると思います。

例えば、キリスト教圏では「金曜日は肉を食べない」習慣があったり、ヒンドゥー教やイスラム教では食事のルールが厳しかったりします。でも、日本では宗教的な理由で肉や魚を避ける人が比較的小さいです。

そのため、ベジタリアンやヴィーガン向けの専門店を開いても、十分な数のお客さんを集められるかどうか、飲食店のオーナーが慎重になる傾向があります。

日本にも「精進料理」という、仏教の教えに基づいて肉や魚を使わず、野菜や穀物、豆類などを用いて調理した、野菜中心の伝統的な食文化はあります。しかし、それが日常的に食べられているかという点、そうではなくて、特定の和食店や寺院などに限られています。

こうした歴史や食の習慣、需要と供給のバランスが影響して、日本ではまだベジタリアン向けのレストランが多くないのです。

最近では、日本国内でもベジタリアンやヴィーガンの食文化が注目されるようになってきています。特に東京や京都のような観光地では、ベジタリアン向けのレストランやカフェが少しずつ増えています。今後、もっと選択肢が広がるといいですね！

## ■日本人が麺を食べるときに音を立てるのはなぜ？

海外の友人から「なぜ日本人は麺を音を立てて食べるの？」と聞かれることがよくありますが、これは文化的にも実用的にも意味があります。まず、味や香りをより楽しむための方法としてすすっているのです。

ラーメンやそばのような温かいスープに入った麺を食べるとき、勢いよくすすって空気を一緒に取り込むことで、スープの香りや旨味が一気に口の中に広がります。麺のコシや弾力も感じやすくなるので、よりおいしく食べられると言われています。

そして、日本では「麺をすする音＝おいしく食べている証拠」と考える人も少なくありません。

音を立てるのが気になる人もいると思います。

しかし、そばやラーメンの専門店では、むしろ「おいしく食べている証」として自然な行為と受け入れられています。

実際、そばやラーメンは熱々のまま食べるのが一番おいしいので、すすることですぐに冷ましながら食べるという実用的な意味もあります。

海外の友人が日本で初めてラーメンを食べるとき、「すすって食べてみるべき？」と聞かれることもあります。

無理に音を立てる必要はありませんが、日本では昔から自然にそうしている人が多いので、試しにやってみるのも面白いかもしれません。

僕自身も、海外の食文化を学ぶときに「現地のやり方で食べてみる」と、その国の文化をより深く理解できる気がします。

日本の食文化には、こうした「理由を知ると納得できる習慣」がたくさんあります。麺のすすり方ひとつとっても、日本ならではの奥深さがあるのです。

## ■なぜ「とりあえずビール」と言うの？

「とりあえずビール」という言葉、日本の居酒屋ではよく聞きます。

僕も海外の友人と飲みに行ったときに、「なぜ日本人は最初に必ずビールを頼むの？」と聞かれたことがあります。確かに、ほとんどの飲み会で最初の注文はビールが定番になっています。

その理由はいくつかありますが、まず考えられるのは「ビールはすぐに出てくるから」です。

居酒屋で飲み会をするとき、みんなで一緒に乾杯するのが一般的です。

ビールならグラスやジョッキに注ぐだけで提供できるので、全員の飲み物が揃いやすいです。それに、どんな料理とも相性が良いので、「まずはビールで落ち着こう」という気持ちになりやすいんだと思います。

また、日本では「乾杯のタイミングを揃える」ことが大事にされることも影響していると思います。

たとえば、カクテルだと作るのに時間がかかることがあります。ビールならすぐに出てくるので、みんなが同じタイミングで乾杯しやすいです。だから、「最初だけはみんなに合わせてビールを頼む」という雰囲気は自然に生まれています。

もちろん、ビールが特に好きじゃない人もいますし、乾杯の後にハイボールや日本酒、カクテルに変える人も多いです。でも、「とりあえずビール」と言えば、注文がスムーズに進み、全員で乾杯しやすいので、自然とこのフレーズが定着しています。

## ■日本にはなぜ飲み放題のお店が多いの？

「日本の飲み放題文化って、どうしてこんなに普及しているの？」海外の友人からこんな質問を受けることがあります。確かに、日本には「2時間飲み放題」「3時間飲み放題」など、時間制で好きなだけ飲めるお店がたくさんあります。これは、日本の社交文化と経済的な要因が関係しています。

まず、日本では会社の同僚や友人と大人数で飲む機会が多く、一次会、二次会と夜遅くまで続くことも珍しくありません。そんなとき、飲み放題ならあらかじめ料金が決まっているので、幹事役にとっては会計がスムーズで助かります。特に、仕事関係の飲み会では「割り勘のしやすさ」が重要視されることが多いので、飲み放題プランがあると便利です。

また、日本の居酒屋文化は「おつまみと一緒にお酒を楽しむスタイル」が基本になっています。お店側にとっても、飲み放題を提供することでお客様の滞在時間を長くしつつ、おつまみの注文を増やせるというメリットがあります。

特に、不況の時期には「安く長く楽しめる」ことが求められ、多くの店が飲み放題プランを充実させるようになりました。その結果、今では居酒屋だけでなく、焼肉店やイタリアンレストランなど、さまざまなお店で飲み放題が提供されるようになったようです。とはいえ、最近では過度な飲酒による健康リスクやトラブルを防ぐため、お店側も工夫しています。ソフトドリンクを含めたプランを用意したり、お店側が「飲みすぎに注意しましょう」と呼びかけるケースも増えてきました。

日本の「飲み放題」は、社交文化とビジネス戦略の両方から発展してきた仕組みです。

## ■なぜ日本にはこんなに喫茶店が多いの？

日本では都会から地方まで、昔ながらの喫茶店からチェーン系カフェまで、いろんなスタイルのお店があります。これは、日本の歴史や文化が大きく関係しています。まず、日本で本格的にコーヒー文化が広まったのは大正から昭和初期にかけてです。

当時の「喫茶店」は、ただコーヒーを飲むだけではなく、読書や会話、音楽を楽しむ社交の場として発展しました。戦後になると、経済成長とともに外食文化が広がり、駅前や商店街などに気軽に立ち寄れる喫茶店が次々に登場しました。こうして、日本の街の風景に喫茶店が定着していったのです。

日本の喫茶店の特徴のひとつは、「一人でも過ごしやすい空間」があること。店ごとにこだわりのブレンドコーヒーを提供したり、自家製スイーツを出したりと、それぞれ個性があるのも魅力です。最近では、漫画喫茶やインターネットカフェのように新しいスタイルも生まれましたが、昔ながらの「純喫茶」も根強い人気があります。

また、日本では「おもてなし」の文化が根付いているため、喫茶店もただ飲み物を提供するだけではなく、リラックスできる空間作りが大切にされています。そのため、チェーン系のカフェから個人経営の老舗喫茶店まで、シーンに応じて選べる幅広い選択肢があります。

こうした文化的背景とニーズが重なり合って、日本では今も喫茶店が愛され続けています。日本に来たら、ぜひ自分のお気に入りの喫茶店を見つけてみてください！

## ■なぜ日本ではまずい店が少ないの？

日本のレストランや居酒屋はどこに入っても一定以上のクオリティが保たれていて、「大ハズレ」を引くことはあまりありません。その背景には、いくつかの理由があります。

とく だいとし いたら いんしょくてん つぎつぎ どうじ へいてん みせ おお  
特に大都市では、新しい飲食店が次々にオープンし、同時に閉店する店も多い  
です。

えすえぬえす くち ひろ あじ もんだい  
SNSやグルメサイトの口コミがすぐに広まるため、味やサービスに問題があ  
る店はすぐに評判が悪くなり、淘汰されてしまいます。だからこそ、新しい店  
も既存の店も、常に味や接客の向上を意識しないと生き残れない環境になっ  
ています。

にほん いんしょくてん しょくざい せんど かんり えいせいきじゆん きび ほけんじよ しどう きょう  
また、日本の飲食店は食材の鮮度管理や衛生基準が厳しく、保健所の指導や業  
界のマニュアルもしっかりしています。消費者も「おいしくて安全なものを食  
べるのは当たり前」という意識が強いので、店側も調理工程のチェックを怠  
ることができません。  
この細かい管理が、全体的なレベルの高さにつながっているのです。

にほん ぶんか ねづ みせがわ きやく  
さらに、日本には「おもてなし」の文化が根付いていて、店側も「お客さんに  
満足してもらうこと」を大切にしています。単に料理を提供するだけでなく、  
気持ちのいい接客や細やかなサービスが求められます。  
これが味の改良や、サービスの向上につながっています。

にほん そうざい ほこ がいしょく  
日本のコンビニやスーパーのお惣菜も、かなりのクオリティを誇ります。外食  
だけでなく、コンビニでも手軽に美味しいものが食べることができます。その  
ため、飲食店は常に「もっとおいしく、もっと満足してもらえるものを」と努  
力し続ける必要があります。

きょうそう けっか てき みせ すく じょうきょう つく だ  
この競争が、結果的に「まずい店が少ない」という状況を作り出しているのだ  
です。日本に来たら、気になるお店にどんどん入って、いろんな味を試してみ  
てくださいね。

## ■ どうして日本のお菓子はどれもおいしいの？

にほん たしゆ たよう かし たか かん  
日本には多種多様なお菓子があり、どれもクオリティが高いと感じます。その  
背景には、いくつかの理由があります。

にほん しょくひんえいせいきじゆん きび あんぜん こうひんしつ げんざいりょう あんてい  
まず、日本の食品衛生基準はとても厳しく、安全で高品質な原材料が安定して  
供給されています。

あじ せいぞうこうてい め  
そのため、メーカーは味や製造工程にこだわり抜くことができます。  
また、日本の消費者は味だけでなく、見た目や食感にもこだわりが強いです。

そのため、企業は常に新しいフレーバーや魅力的なパッケージを開発しながら、激しい競争を繰り広げています。

日本には和菓子の長い歴史があります。茶道や季節の行事とともに発展した繊細な味の文化がもともとありました。そこに戦後の洋菓子文化が融合したことで、多彩なスイーツが生まれました。

例えば、ふわふわのシフォンケーキや濃厚な抹茶チョコレート、もちもちの大福など、さまざまな技術やアイデアが組み合わせられています。

また、日本のお菓子の特徴として「限定商品」が多いことも挙げられます。地域限定のスイーツや、季節ごとに変わるフレーバーが次々と登場し、常に新しい驚きを提供しています。

この「新しさを楽しめる仕組み」も、多くの人々が日本のお菓子に魅了される理由のひとつだと思います。こうした品質の高さ、創造性、そして食文化の積み重ねが、日本のお菓子のレベルを押し上げています。

## ■ どうして日本の果物はこんなにおいしいの？

日本の果物は甘くてジューシーで、見た目も美しいです。その理由は、日本ならではの栽培技術や、生産者のこだわり、そして消費者の期待の高さにあります。

まず、日本では果物を食料としてだけでなく、「贈り物」として扱う文化があります。そのため、甘さや香りはもちろん、見た目の美しさもとても重要視されています。

生産者は最高の果物を育てるために、土壌の管理や温度調整、水やりの方法など、細かい部分にまでこだわっています。例えば、ハウス栽培で温度と湿度を厳密にコントロールしたり、甘みを引き出すために摘果をしたりと、手間を惜しみません。

また、日本の消費者は「少し高くても、おいしいものを選びたい」という意識が強く、農家もブランド競争を繰り広げています。スーパーや百貨店でも、鮮度や産地、見た目を厳しくチェックして仕入れるため、結果的に市場に出回る果物のレベルが高くなるのです。

こうした生産者の努力と、消費者の厳しい目、そして果物を大切にする文化が重なり合い、日本の果物は「どれを食べてもおいしい」と言われるようになりました。

## ■日本ではなぜこんなにピザが高いの？

日本のピザは他の国と比べると値段が高めです。その理由には、いくつかの要因があります。

まず、食材コストの問題です。ピザに欠かせないチーズやトマトソースの多くは海外からの輸入に頼っています。そのため、為替レートや輸送コストの影響を受けやすいです。

さらに、日本では食品の安全基準が厳しく、原材料の品質管理や保管にもコストがかかるため、全体的な価格が高くなりがちです。それに加えて、日本のピザ屋は都市部に多く集まっていますが、土地代や人件費が高く、それがピザの価格に影響を与えています。特に、デリバリーが普及していることも価格に影響していて、宅配ピザの場合、配達の人件費や広告宣伝費も上乗せされます。

また、日本の消費者は「値段が高くても質のいいものを求める」傾向が強いです。ピザチェーンや専門店オリジナルのトッピングや生地の開発に力を入れています。

例えば、贅沢なチーズを使ったり、独自の生地を開発したりと、差別化のための工夫が凝らされています。でも、それには研究開発費や製造コストがかかるため、結果的にピザの価格が上がってしまうのです。

こうしたさまざまな要因が重なり合い、日本のピザは海外と比べて「高い」と感じられるのです。

でも、その分、日本のピザはこだわりのある美味しいものが多いので、ぜひいろんなピザを試してみてください。

## ■日本人は毎日寿司を食べるの？

確かに寿司は日本を代表する料理のひとつで、海外では「日本＝寿司」というイメージが強いです。でも、実際の日本人の食生活を見ると、毎日寿司を食べるわけではありません。

今の日本では、洋食や中華、ファストフードなど、さまざまな食事スタイルが定着しています。



家庭料理でも、和食だけでなくカレーライスやパスタ、ラーメンなどが普通に食卓に並びます。社員食堂や学校給食でも、寿司が出ることはほとんどなく、日常的な食事の選択肢はとて幅広いです。

それに、寿司は新鮮な魚や職人の技術が必要な料理なので、どうしてもコストがかかります。もちろん、回転寿司のように手頃な価格で楽しめるお店もありますが、高級な寿司店になると、気軽に行けるものではありません。

そのため、寿司は「日常的な食事」というより、特別な日に食べる料理だったり、外食の選択肢のひとつとして楽しまれることが多いです。とはいえ、日本には寿司文化がしっかり根付いているのも事実です。

地域ごとに特色のある寿司があり、季節ごとに違うネタを楽しめるのも魅力のひとつ。

寿司は日本人の食生活の中心ではないけれど、大切な食文化のひとつとして、愛され続けています。

## ■日本人はなぜ生魚を好んで食べるの？

生魚を食べる文化は日本ならではの特徴のひとつです。その理由には、地理的な条件や歴史、文化的な背景が深く関係しています。まず、日本は四方を海に囲まれた島国で、新鮮な魚が手に入りやすい環境にあります。

昔から漁業が盛んで、季節ごとにさまざまな魚が水揚げされるため、新鮮な魚をすぐに食べる文化が自然と発展しました。煮たり焼いたりするのは違い、生のまま食べることで魚本来のうま味や食感をダイレクトに味わえるのも、日本人が生魚を好む理由のひとつです。

また、日本の食文化では「うま味」がとても重要視されています。鮮度の高い魚をシンプルに味わうことで、魚の甘みや繊細な香りを最大限に引き出せます。例えば、刺身をわさび醤油で食べるのも、余計な味を加えずに素材そのものおいしさを引き立てるためです。

さらに、日本では生魚を安全に食べるための流通や保存技術も発展してきました。低温管理や衛生基準が徹底されているので、安心して生の魚を楽しむことができます。

こうした技術的進歩があるからこそ、日本では刺身や寿司が日常的に食べられるようになったのです。日本人が生魚を食べるのは、豊かな海の恵みと、それを活かす文化や技術が長い時間をかけて発展してきた結果です。

## ■日本人はどのように生卵を食べるの？

生卵を食べる文化は日本独特のものかもしれません。日本では生卵を使った料理が昔から親しまれています。その代表的なものが「卵かけご飯」です。

卵かけご飯は、ご飯の上に生卵を割り入れ、醤油などをかけて混ぜるだけのシンプルな料理です。卵のまろやかさとご飯の組み合わせが絶妙で、手軽に作れるうえに栄養もあるので、特に忙しい朝食や軽食として食べられることが多いです。

もう一つ、生卵を使う料理として有名なのが「すき焼き」です。甘辛い割り下で煮込んだ肉や野菜を生卵につけることで、味がまろやかになり、より一層旨味を感じられます。これも、日本ならではの食べ方のひとつです。

「生卵って大丈夫なの？」と思う方もいるかもしれません。

実は、日本では卵の流通や衛生管理がとても厳しく、産地から店頭に届くまでの温度管理や賞味期限の設定が徹底されています。だからこそ、日本では生卵を安心して食べることができるのです。

さらに、日本では「卵かけご飯専用醤油」など、生卵と相性のいい調味料もたくさん販売されています。こうした細かいこだわりが、日本の生卵文化を支えています。

生卵を食べることに慣れていないと、最初はちょっと驚くかもしれません。でも、日本に来たら、ぜひ一度チャレンジしてみてください。卵かけご飯やすき焼きを試せば、日本の食文化の奥深さを感じられるはずです。

## ■「いただきます」ってどういう意味？

「いただきます」は、料理を作ってくれた人や食材そのものに対する感謝を表す言葉です。「頂く」という言葉がもとになっていて、「相手から何かを受け取る」という意味を持っています。

日本では昔から、食べ物になる動植物の命や、それを育てたり運んだり調理したりする人たちへの敬意を大切にする文化があります。

「今からこの命をいただきます」「この食事に関わったすべての人に感謝します」という気持ちを表しています。

この習慣は家庭だけでなく、学校や職場の食堂、レストランなど、いろいろな場面で見られます。

最近は忙しくて食事をさっと済ませる人も多いですが、「いただきます」と一言唱えることが大切です。

「今、この食事ができるのは当たり前ではない」ということを改めて感じることが出来ます。

日本には「おもてなし」や「共に生きる」という価値観が根付いていて、「いただきます」という言葉もその一部なのです。

食事をするたびに自然と感謝の気持ちを持てるこの習慣、日本ならではの素敵な文化だと思いませんか？

## ■ 「ごちそうさま」ってどういう意味なの？

「ごちそうさま」は、直訳すると「ごちそうになりました」という意味ですが、実際にはもっと広い感謝の気持ちを表しています。

まず、料理を作ってくれた人や食材そのもの、調理に関わったすべての人への感謝の気持ちが込められています。

「いただきます」が「命や素材をいただくことへの感謝」だとすれば、「ごちそうさま」は「その命や素材を無駄なく、おいしくいただきました」というお礼の言葉なのです。さらに、「ごちそうさま」は食べ物だけでなく、一緒に食事をした人への感謝も含まれています。

例えば、家族や友人、同僚と食事をする時間そのものに対する「ありがとう」という気持ちでもあります。

日本では、食事はただお腹を満たすものではなく、人とのつながりを深める大切な時間です。そのため、「ごちそうさま」を言うことが、相手とのコミュニケーションのひとつにもなっています。

「ごちそうさま」と一言伝えるだけで、食べ物への感謝や、作ってくれた人への敬意を表すことができます。

この習慣こそ、日本の食文化の大切な一面だと思えます。日本に来たら、ぜひ食事のあとに「ごちそうさま」と言ってくださいね！

## ■なぜ日本人はウイスキーを水割りにするの？

日本ではストレートやロックよりも「水割り」が親しまれています。まず、水で割ることでウイスキーのアルコール度数が下がり、飲みやすくなるのが大きな理由です。でも、それだけじゃなくて、水を加えることでウイスキーに含まれる香り成分が引き出され、より豊かな風味を楽しめるとも言われています。

実際に試してみると、ストレートで飲むときは違う香りが立ち上がるのかわかります。さらに、日本人は食事と一緒にお酒を楽しむことが多いので、料理の味を邪魔せず、ゆっくりと飲める水割りが合っているのです。例えば、濃い味の和食と合わせても、ウイスキーの風味が主張しすぎることなく、バランスよく楽しめます。

日本でウイスキーが一般的に飲まれるようになったのは戦後のことです。当時の居酒屋では「少しのウイスキーをたっぷりの水で割る」スタイルが広まりました。ストレートやロックに慣れていない人でも手軽に楽しめる飲み方として、自然に定着していったのです。

最近ではハイボール（ウイスキーの炭酸割り）が人気ですが、水割りは今でも日本のバーや家庭で根強く愛されています。ゆっくりとウイスキーの味わいを楽しみたいときには、日本流の水割りスタイルもおすすめです。

## ■なぜ日本人は味噌や漬物、納豆のような強い臭いの食べ物が好きなの？

納豆の独特な香りや、味噌や漬物の発酵臭は、初めて食べる人にとっては驚くこともあります。でも、これらの食品が日本で愛され続けているのには、ちゃんとした理由があります。

まず、日本では発酵食品が古くから生活の中に根付いています。日本の気候は湿度が高く、食材が傷みやすい環境だったため、塩や麹を使った発酵や漬け込みの技術が発達しました。その結果、保存性が高く、栄養価も豊富な食品が生まれました。

たとえば、味噌は大豆を発酵させて作ることで、長期保存が可能になり、納豆も発酵の力でたんぱく源として重宝されてきました。

また、日本人の食文化では「うま味」をととても大切にしています。味噌や漬物、納豆には、アミノ酸や乳酸菌などの成分が豊富に含まれていて、独特の深い味わいを生み出します。だからこそ、これらの食品はご飯と一緒に食べることで、そのうま味を最大限に楽しめるのです。

においが苦手な人もいますが、「体に良い」「自然の恵みを感じる」と考える人も多く、郷土愛や伝統の誇りとして受け継がれているのです。こうした背景があるからこそ、日本では今でも発酵食品が食卓に欠かせない存在になっています。

「外国人から日本についてよく聞かれる250の質問（食編）」はいかがでしたか。

コメント欄から感想をみんなに教えてください。それでは、また別の動画でお会いしましょう。



Japanese-listening-SUSHI

