

城取博幸の

スウェーデン スtockホルムのスーパーマーケット見聞録

N052

城取フードサービス研究所

城取 博幸

今月は、スウェーデンとフィンランドのスーパーマーケットを視察予定



今月の成田空港第2ターミナルには、マツダの車が展示されている。

出国手続きを済ませ、搭乗ゲートに進めば、時間を決めて琴が演奏されているようだ。



今回の旅程は、成田→ヘルシンキ→ストックホルム→ヘルシンキ→成田の予定。

ヘルシンキを経由してストックホルムに直行する。

幸運にも、エコノミーを予約してあったが、長旅ということでビジネスクラスにアップグレードしてくれた。



第1回目の食事は、和食をオーダー
先付け

JALのビジネスクラスの和食は9種類の料理がトレーに盛り付けてあるスタイル。
すべて冷えている料理だが、価値もボリュームも十分、栄養バランスもよい。



メインは温かい魚の煮つけ温野菜添え、ご飯とみそ汁



CAにお願いして洋食のメインの「ステーキ」の写真も撮ってもらう。

メインの「魚料理」の写真

周りを見ても和食の注文が圧倒的に多く人気がある。

食物繊維が多く、長旅をしても便秘にならなかった。



2回目の食事は、「洋食」を注文。

「エビと野菜のディップとパン」に「チーズの盛り合せ」と「フルーツ」を別オーダーした。

無料アップグレードにわりにあつかましい。

野菜のディップは、暖かいディップと冷たいディップの両方が用意されている。

予想通り、チーズ、フルーツとの相性も良かった。

最近のビジネスクラスのトイレには、「ウォシュレット」が付いている。

エコノミークラスばかり乗っているから気づかないが、これも日本の「おもてなし」かも。



ヘルシンキの空港に到着

出発ロビーのシンボルの飛行機。ここを待ち合わせ場所にする人が多い。

ストックホルムに向けて出発

ヘルシンキとストックホルムは時差が1時間あるが、飛行時間は1時間ほど。思っている以上に近かった。



ストックホルムの空港に到着し、バスで市内の中央駅に向かう。

もう夕方7時ごろ、市内の古い街並みが見えてくる。

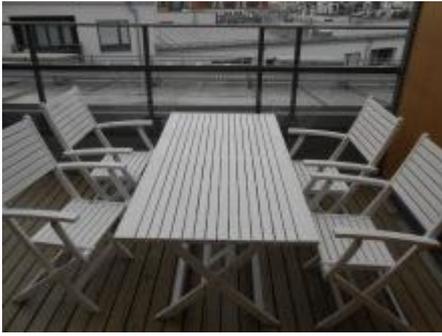


アパートに到着したのは夜8時ごろであった。

番地がわからず、辺りの人に聞きまくる。

やっとのことで部屋まで到着。

広々としていて、ロフトもテラスもついている。



ヨーロッパのサービスアパートメントのスタイルを整理すれば、

1. キッチン付きで、フロントが 24 時間開いているタイプ。

飛行機の到着時間を気にすることなく、いつでもチェックインできる。

2. キッチン付きで、限られた時間だけフロントスタッフがいるタイプ。

フロントスタッフの居る時間内にチェックインしなければならない。

3. 管理事務所でカギをもらい、自分でアパートを探すタイプ。

これも、時間に制限がある。部屋、周辺のインフォメーションは得られない。

4. アパートの前でスタッフと待ち合わせるタイプ。

これも、時間に制限があるが、スタッフいろいろと情報が聞ける。

5. メールでアパートの住所、入ロドア、部屋のドアを開けるためのコードナンバーが送られてくる。

それを見て部屋に入るタイプ。

今回のタイプ。24 時間チェックインできるが、住所を探してアパートを見つけるのが大変。

幸いにも、ストックホルムはもう白夜に近いため、暗くならないいちに部屋を探すことができた。

1. が一番便利

インターネットで予約する場合、どのスタイルか確認をしっかりとっておかないと、初めての場所でトラブル場合がある。

スウェーデンのスーパーマーケット

スウェーデンの代表的な国際小企業は、「IKEA」と「H&M」ですが、スーパーマーケットはどうか？

スウェーデンの主なスーパーマーケットは、「COOP KONSUM」「ICA」「HEMKOP」「WILLYS」

1. 「COOP KONSUM(コープ・コンサム)」

COOP(生活協同組合) スウェーデン第2位のスーパーマーケットチェーン

160年以上の歴史をも持ち、スウェーデン国内に300以上の店舗を展開している。

店舗の拡大化を図り、「COOP EXTRA」「COOP FORUM」などの店舗の大型化を図っている。

2. 「ICA(イーカ)」

創業が1917年 スウェーデン第1位の企業

ICA本社は、「中央集中商品仕入れ会社」で、店は独自の判断で、本社、それ以外の仕入れ先からも商品を調達できる。

中小型店が多く、現在約1750店舗を展開している。

3. 「HEMKOP(ヘムショップ)」

デパートの地下などに出店し、デリカが充実していて、スーパーマーケットというより「高級食料品店」の色が強い。

COOP、ICAに次ぐ、スウェーデン第3位のチェーン企業。

食品に特化して、上位2社に比べて食品の構成比が高いのが特徴。

肉類は「ストレスフリー」、卵は「放し飼い」などかなりこだわった商品の品揃えを行っている。

4. 「WILLYS(ウイリーズ)」

ドライ型のハイパーマーケット。

「より安く より多く」をモットーに安価な商品を販売し、多くの客を集めている。

1000坪以上の売場面積を持ち、チルド食品、ドライ食品、菓子、雑貨の品揃えでスーパーマーケットと差別化を図っている。

「COOP SICKLA KAJ」を視察

住宅地の立地で、店の大きさは300坪ほど。営業時間は、朝8時～夜10時まで。

典型的なスーパーマーケットの業態。



トラム「SICKLA KAJ駅」の目の前に店はある。

野菜、くだものはバラ売りだが、袋に入れてレジまで持って行けば、レジで精算してくれる。

青果物の加工頻度はあまり高くない。

輸入品が多いため鮮度はイマイチ。



パンは「リーチンケース」で販売されている。

ゴツゴツとした穀物、木の実を多く使った焼きたてのパンが目玉。

畜産国だけあって、加工肉、チーズの品揃えは豊富。



こんな大きなソーセージも売られている。

生肉はすべてアウトパック商品。

ガス充填商品の賞味期限は10日間ほどある。

「味付け肉」「パン粉付け」など付加価値商品の品揃えはそれほどない。



対面販売は、鮮魚、魚デリカ、加工肉、チーズを一か所にまとめて販売している。魚は生魚以外は、加工品と冷凍魚が主流。日本に比べれば、品揃えは少ない。デリカの商品は、「ロテサリーチキン」と「サラダバー」のみ。「サラダバー」はよく利用されている様子である。



スウェーデン発祥のチルドのレディ・ミール「MIC VAC」の売場。15品目ほど品揃えされている。賞味期限は40日ほど。価格は約900円と高額にも係らず、値引きはない。日本では、ふじっこの商品（税抜398円）がスウェーデンのノウハウを採用して商品化している。それにしても日本の物価は安い。

日本と形態は同じであるが、容量はこちらの方が多い。ふじっこが250g、スウェーデンでは400gと十分なボリュームである。



かなり手の込んだサラダを販売している。「レディ・ミール」「スープ」「サラダ」「サンドイッチ」は一か所にまとめて陳列している。



本日の購入商品 総額日本円で約12000円也。税金を含めれば物価は日本よりかなり高い。大人買いをしてしまった。スウェーデンは、税金の高い国で知られている。日本でいう消費税は25%、食料品は軽減税率で12%。

写真は、朝3時の窓から外を見た様子。白夜なるものを初めて経験した。部屋の中も、夜暗くならないのだから何か調子が狂ってしまう。

COOPで購入した商品を紹介します。

ちなみに、スウェーデン語がわからないため、レシートを見ても、価格、内容が分からないものが殆ど。日本に比べて物価は高いことは確か。内容を調べ試食して味を確かめる。



購入総額約12000円

アメリカのホールフーズ並みの価格。ゴツゴツとした固いパン 穀物類、木の実などが入ったライ麦パン。

じゅっくりとかみしめると、口の中に香ばしさが広がる。置いておくと、すぐにカチンカチンに固くなる。



トナカイ?の乳から作った「スライスチーズ」

トナカイのイラストがあるので、トナカイのチーズだと思い購入。

所々にガスの穴が空いている。味は濃厚でクセがないが、トナカイかどうかはわからない。

PBアルミチューブ入りのマヨネーズ

昔の練菌磨きのようなアルミに入ったマヨネーズ。

日本のものとは味が違う、マイルドで少し甘味がある。

ハーブ入りなどいろいろなフレーバーのマヨネーズが売られている。



PBムキエビ2種類 各100g入り

日本でも売られている色の薄いタイプと赤色の濃いタイプの2種類。

色の薄い方は触感が柔らかい。

色の強い方は少し歯ごたえがある。

塩分は少し強いが、それぞれエビの特徴がよく出ている。

PBソーセージ 800g

日本の魚肉ソーセージのような柔らかい触感。塩分は少し強いが、クセがないのでいくらでも食べられる。昔懐かしいボンレスハムの味。日本でもかつては大型のケーシングハムを売っていたが、今はほとんどスライスハムになってしまった。厚く切ってフライパンで炒めて食べるようだ。



PB牛モモ肉ステーキ用

ガス充填 賞味期限10日間 260g入り

「ヒレ肉」のつもりで買ったが、よく見ると「モモ肉」であった。

ペッパーステーキソース



チルドスープ

パッケージのイラストからして、「トマト&じゃがいも」と「チキン&たまねぎ」ドロットしていて濃厚な味。

包装容器と止め口は世界共通。

ワールドセレクション 冷凍野菜

ズッキーニ、ナス、パプリカ、マッシュルーム、オニオンなどのミックス野菜
日本でありそうでいてなかった商品。

ステーキのガルニ（付け合せ）に使う予定だ。



キャビア

海外では魚卵を総称して「キャビア」と呼ぶ。これは、たぶん日本でも売られている「ランプフィッシュ（提灯アンコウ）」の卵ではないか。

粒は小さく、塩分は思ったほど強くなかった。

リンゴンベリージャム

スカンジナビアの地方特産の森林に自然に生えるリンゴンベリー（コケモモ）のジャム。
肉料理の付け合せとしても有名である。

購入した商品は、残念ながら果肉の入っていないゼリー状のペクチンジャムであった。
まずくはないが、果肉入りのものが欲しかった。後日買いなおす予定。



MI CVAC商品「gook!」4品

今回、一番調査したかったメーカーの商品。パッケージには有名？シェフの顔写真が載っている。種類は「テリヤキポーク」「サーモンのホワイトソース」「チキンカレー」「チキンのトマト煮」

シーフードサラダの材料

野菜にエビ2種類、スモークサーモン、キャビアを載せ地元のマヨネーズで食べる予定だ。

日本は薄切り（スライス）文化

日本は食材をなんでも薄切りにして、料理したり直接食べる特徴がる。

かぼちゃや芋は薄切りにして天ぷらに、魚は刺身に、最近では削ぎ切りしてさらに薄くなった。牛肉も豚肉もハムもベーコンもなんでも薄切りにしてしまう。

加工品では、たくあん、チーズもパンも薄切りにしてしまう。

その原因は「箸文化」にあるとみた。

日本人は、食事をする際、手づかみやかぶりつくつくことをお行儀が悪いとして嫌う。

欧米人は「ナイフとフォークの文化」

ナイフ&フォークを使うため、かたまり肉や固いチーズでも切って食べることができる。

箸ではステーキを食べることができないが、焼肉なら食べられる。

ゆえに、前もって薄切りにすることで、箸でつまんで食べられるように工夫したと思われる。逆に欧米人は、ナイフ&フォークで「寿司」は食べられないので、箸を使うことを覚えた。

髪の毛の薄い頭をかきながら思ったこと。

スウェーデンのナンバーワン企業「ICA」

前のブログで「ICA」は、スウェーデン第2位の小売業と書きましたが、ICAのスタッフに聞いたところ、「COOP」を抜いて、今は第1位だそうです。

ちなみに店のスタッフとの会話をスムーズに行うためには、

①まず、たわいもない質問をして、日本から来た観光客であることを伝える。

→日本のイメージは非常によいため、これをまずアピールする。

②次に、店、スタッフのサービスをほめる。

→社交辞令 ほめられて怒るスタッフはいない。

③そこから、質問に入るのがポイント。

→「お客がよく入っていますね、隣のコープより多いんじゃないですか？」

と聞いて「その反応と顔色」を見ればおおよそのことが分かる。

ただし、買い物をしていることが条件。

トラムの「MARTENSDAL 駅」(GULLMARSPLANから一つ目) 店を視察



トラムに乗っていて偶然見つけた。

すぐに降りて店に向かう。

入口を入るといきなりコーヒーとドーナツを売っている。

セットで約300円。コーヒーだけだと230円。まあ妥当な金額だ。



よく見ると、1階がコンビニで地下1階がスーパーマーケットになっている。

1階がエスカレータースペースだけではもったいないので、コンビニをくっつけた形だ。

地下のスーパーマーケットの入口



店のイメージはアメリカの「ターゲット」の小型版のような赤を基調にしているだけでなく、冷蔵ケース、冷凍ケースはすべてリーチンケースを使用。アメリカのターゲットやウォルマートの新店もチルド商品はリーチンケースに変えてきている。よく勉強して、それを実行している。

店はまだ新しい。

新店からこのスタイルに変えて行く可能性が高い。

野菜、肉、魚、チルド、ベーカリーまでがすべてリーチンケースになっている。

清潔感があり、商品の鮮度もよい。



アイランドケースのエンド部分も扉が付いている。

「省エネを徹底するならば、ここまでやるのか」と感心する。

この傾向はこの店だけなのか、あるいは他の企業にも広がっているか注視する予定。

じゃが芋のばら売りは、このスタイルが主流。



他にもこんな売り方をしている。先入れ先出しができる。

北欧は北緯60度ほどの位置にあるため、野菜が育ちにくい地域。
野菜くだものは輸入に頼っている。ハーブ類は温室栽培もできるので、根がついたまま鉢
売りをしている。
日本でもロスの多いハーブはこうした売り方をすればいいのと思う。
ホームセンターに行けば、ハーブの鉢植えはいくらでもある。



正面が対面コーナー 対面コーナーは一か所のみ。
バックヤードをよく見ると2坪ほどの作業室が4部屋ある。
売場とバックヤード両方から見えるようになっている。
450坪ほどの店だが、作業場を一か所にまとめて効率アップと設備投資の削減を図って
いる。これは、非常に参考になった。



冷凍のスキンレスサーモンの切り身4枚入りが約1000円
COOPも同じように販売していた。よく売れている商品
レディ・ミールの「gooh!」のコーナーもしっかり確保している。



冷凍のレディ・ミールは、チルドの半額で400円~450円

台所用雑貨もカラフルで使いやすいものが多い。
思わず、伸ばし棒とタイマー付きの中芯温度計を買ってしまった。
スウェーデンのスーパーマーケットも進化している。
最初見たCOOPは、昔スタイルのスーパーマーケットであったが、すぐ近くのICAの
新店は設備がガラッと変わっている。
オールリーチインケースには驚いた。
日本のスーパーマーケットも将来はこうなると予想できる。

ストックホルム市内でスーパーマーケットを効率よく見たければ、
地下鉄の駅「FRIDHEMSPLAN」まで行けば、「ICA」「COOP」「WILLY」の3店舗を見ることが
できる。
「T-CENTRALEN」に戻れば、駅前に「HEMKOP」もある。お土産も安く買える。
地下鉄は「HOTARGET」を通る線を利用した方が分かりやすい。
他の線を利用すれば、とんでもない場所の出口に出てしまうこともある。



地下鉄のホームとエスカレーターは、こんなデザイン
薄暗く慣れないと炭鉱にいるようだ。

「FRIDHEMSPLAN」の「ICA」を視察



FRIDHEMSPLAN駅の地下1階にある450坪ほどの大きさの店。
デリカ強化型のかなり古いタイプの店。
入口を入れば「デリカ」の対面販売の売場がある。
番号札を機械から取り出し番号を呼ばれば注文ができる仕組み。

イトインのコーナーもあるが誰もいない。



対面の平ケースを楕円状に配置しているのが特徴。
あまり食欲をそそる料理がなかったので買わなかった。

この店もレディ・ミールの売場が充実している。
他は最初に見た店とあまり変わらない。



チルドの「ホットケーキ」を購入
スウェーデンはホットケーキの発祥なのか？品揃えがかなりある。



冷凍の「ディルフレーク」と「バジルフレーク」を購入。
他にも「パセリフレーク」「ダイストマト」などの品揃えされている。
箱を開ければ、いきなりフレークが飛び出してくる。

そのほか「ICA」で購入した商品



粉末スープの素

あれば意外と便利に使える。

パスタ打ち棒

ローラーになっているため、両端をしっかり握ることができる。



タイマー付き「デジタル中芯温度計」

華氏でも摂氏でも表示できる。

4種入り「カラースプレー」

ありそうでなかった商品。ケーキやクッキーのトッピングに使われるもの。

以上が、パン作りの好きな娘へのお土産。



北欧に来たらこれを食べておかねえと

「ニシンの塩漬け」塩漬けというよりは、酢、オイル漬けといった方が正解かもしれない。

普通小ぶりなイワシサイズのものが多いが、これは肉厚の大型サイズ。

脂がのってて食べごたえが十分ある。



缶詰もある。

チルド売場で売られていたが、明らかに缶詰。

さらに同じ階にある「WILLYS」へと向かう。

繁華街地下のハイパーマーケット「WILLYS」

「WILLYS」は、スーパーマーケットというより、ハイパーマーケット
FRIDHEMSPLAN駅の地下に「VIVO」というディスカウントのスーパーマーケット
があると聞いていた。

ショップのスタッフにそのロゴを見せて、場所を聞いてもわからない。

地下を散策していると「WILLYS」の看板を発見。



入口は一か所

ワンウェイスタイルの1000坪ほどのハイパーマーケット。

チルド商品とドライ食品、雑貨が充実している。



コープやICAの同じ商品と比べて、50円~100円安い。

食品売り場のエンドに食べたバナナの皮が置いてある。
海外のスーパーではこんなことはよくある。



缶詰売場に注目

物価が高い北欧でも缶詰は非常に安い

内容は分からないが、「蟹缶」が350円ほど。

期待していた「熊肉の缶詰」「トナカイ肉の缶詰」はなかった。



その他、イワシの缶詰、ムール貝の缶詰、ホタテの缶詰、オマールの缶詰などが安く売られている。お土産に何品か購入したが、缶詰は重いので限度がある。

他にも色々と買いたいものがあったが、持ち帰るには限界がある。

ストックホルムで食品のお土産を探すのであれば、この店はおすすめ。



地上に上がれば、コープの看板が見える。

さらに、グロサリーストアもある。

この駅には、食品を扱う店が5店舗もある。

「ICA」は「ミール・ソリューション型スーパーマーケット」

「COOP」は標準的な「素材型スーパーマーケット」

「WILLYS」は「ハイパーマーケット」

「OB」は「グロサリーストア」

「セブンイレブン」は「コンビニエンスストア」

と役割をちゃんと分担している。

ただし、繁華街地下の1000坪のハイパーマーケットはどうなのか疑問。

確かに客は一番入っていたが、

「VIVO」から「WILLYS」に名前が変更になったのには理由がありそうだ。

WILLYS で購入した商品



粒入りリンゴンベリージャム

価格は500円ほど

魚介の缶詰 250円ほど

オマールとサーモンのイラストがあったのでつい買ってしまった。

後で缶を開けてみたら、フィッシュボールの塩漬けであった。



さらに、ホタテとサーモンの缶詰170円を購入

内容は開けてみなくては分からない。

ここで、半日ほど時間を費やした。

中央駅に戻り、「gooh!」の直営店と「HEMKOP」を見に行く。

スウェーデンのデパ地下食料品店 「HEMKOP」

地下鉄で中央駅「T-CENTRALEN」に戻り「HEMKOP」と「gooh!」の直営店を探す。



電車のストックホルム中央駅と地下鉄の「T-CENTRALEN 駅」は地下道で繋がっている。

地下には「COOP」の最新店舗があった。

ここも、野菜、肉、魚、チルド商品、冷凍食品、ベーカリーの陳列ケースはすべて扉付のリーチインケースであった。

これにより、スウェーデンの最新の SM はリーチインケースの導入を進めていることが判明した。

水道高熱費の上昇が利益を圧迫している。特に電気代が20%以上っている。

円安や国際情勢の不安定、原発が稼働しなければ、電気代はさらに上昇する。

本来、冷蔵庫、冷凍庫はフタをするものではなかったのでは。



地下鉄の出口を地上に上がると、いきなり「IKEA」行きの無料シャトルバスの停留所を発見。

近くにいた老人女性に聞いてみると、「バスは1時間に1本、所要時間は40分」かかるそうである。しかし、私の目的地はデパートの地下2階にあるスーパー「HEMKOP」だ。

どう行くのか聞くと、親切に道を教えてくれた。

IKEA お見てみたいが、スーパーマーケットを優先すれば今回は難しい。

「何かを得るためには、何かを捨てなければならない」

どこかで聞いたようなセルフだが、確かにそれは当たっている。



デパート「AHLENS CITY」の中にあるようだ。



スカレーターで地下に降りると「HEMKOP」を発見。

デパ地下だけあって、「デリカ強化型」の店舗

イギリスの「ハロッズ」をイメージしていたが、それほどの高級店ではなかった。

生鮮、デリカに比べて、ドライ、菓子、雑貨の品揃えのアンバランスが気になった。



デパートの地下だけあって、壁面はデリカ、魚、肉、加工肉、チーズ、パンの対面販売だ。



デリカの盛り付けのセンスもいい。

数多くの商品を見て、盛り付けのセンスを学ぶ。



サラダのカラーコントロールもできている。

ランチタイムに客が集中しているのは、ここも「サラダバイキング」



「レディ・ミール」の品揃えも今まで見た店の中では最大の売場を確保。

野菜売場は、スーパーマーケットとあまり変わらない。



デパートの地下の食料品売場で、段ボールカットの陳列は、興ざめであった。

ドライグロサリー、雑貨の売場も見たが、多少高額品はあるが、ほとんどスーパーマーケットの売場と変わらない。

何か品揃えバランスが悪い店の印象

「MIC VAC gooh!」はスウェーデンの国民食であった!?

「スウェーデン発祥の「MIC VAC(マイクロウェーブ調理殺菌システム)」ははたして本物なのか？」の疑問を持ちつつストックホルムを訪れた。

結論は、「本物であった!」

視察した「COOP」「ICA」「WILLY」「HEMKOP」「SEVENN-ELEVEN」すべての店にコーナー化されて「gooh!」の商品が品揃えされていた。

「スウェーデン人の国民食」と言っても過言ではない。

ストックホルム中央駅の「gooh!」の直営店を探す。



ストックホルム中央駅

その地下の店 吹き抜けのすぐ近くであるからすぐにわかる。



「gooh!」だけでなく、サンドイッチ、サラダ、ドリンクも扱っている。

リーチンケースに14アイテム陳列されている。

以前は、店と通路との境に仕切りがあったようだが、今は取り外されている。

スタッフに話を聞いてみた。

「この商品はマイクロウェーブ調理殺菌システムの商品ですね」と聞くと、

「はい、そうです」と答えてくれた。

「この店の品揃えアイテムはどのくらいですか？」

と聞くと答えられない。

私がカウントして、「14アイテムですね!」言うと、

「そのくらいです」と答える。

「よく売れていますか？」の質問には

「はい」と答える。

パッケージの写真の人物は、スウェーデンでは有名なシェフらしい。

リーチンケースの中には、予約を受けたのかショッピングバックに入れられた商品が何袋か置かれている。

商品の研究



MIC VAC 製法の特徴

製法を簡単に説明すれば、トレーに食材を詰めて、マイクロウェーブのトンネルを通して加熱する調理方法。

表のフィルムについている圧力弁が容器内の圧力を調整するのが特徴。

日本では、「DNP 大日本印刷」がライセンスを持ち、日本、韓国、アジアのパートナーとなっている。

2012年より、フジッコが「BAST DELI」を販売している。

チルドでも長期保存(賞味期限40日)の効く「レディ・ミール」として今後成長が望めそうだ。

本体価格398円が高いと企業は、最初から扱わない方がいいと思う。



価格は、日本円で900円～950円

AX I DILLSAS MED KOKT POTATIS

KYCKLINGLARFIKE MED MOZZARELLA

鶏肉のトマトソース煮込み モッツアレラチーズ 400g

鶏肉のボリュームのあり、ソース、チーズとの相性も良い。

本格的な味。



KYCLING MADRAS CURRY 400g

鶏肉のインドカレー

ライスは長粒米、鶏肉は柔らかく本格的な味。

少し甘口で野菜がたっぷり入っている。



サーモンのクリーム煮 400g

厚切りのサーモンをクリームで似たもの。

じゃが芋、野菜、穀物がたっぷり入っている。



FLASKKARRE TERIYAKI 400g

「豚肉のテリヤキソース」

豚ロース肉1枚を二分の一にカットされて入っている。

トレーの下には大麦や野菜がたっぷり入っている。

試食した分かったことは、レストランレベルの料理であったこと。

ジャンクフードではなかった。

スウェーデン人は、なぜ1パック1000円近くもする商品を買うのか。

その理由を考えてみた。

①スウェーデンの「共働き率」の高さ。

スウェーデンの共働き率は「61%」

ちなみに、タイは「67%」、アメリカ「53%」、イギリス「46%」、日本「47%」

スウェーデンとタイはよく似ているが、タイは安い屋台がどこにでもあるが、スウェーデンはハンバーガーショップはあるが、屋台もファストフードもそれほど店舗数はない。

②外食の価格が高い。

1000円のレディ・ミールを購入するということは、当然レストランの価格を意識してのことだ。レストランのメニューを見ても、同じような料理が2倍～3倍する。

「価格と価値のバランス」が取れているということである。

レストランと同等の味であることが条件。

その点は、有名シェフの料理を商品化したことは正解である。

③水産加工技術が発達している。

サーモンやエビ、ニシンなどが大量に捕れるため、それを加工して海外に輸出してる。

「MIC VAC」も元々は、「ムール貝」の加工技術を応用したものらしい。

④かつては食文化が豊かではなかった。

温暖な気候ではないため、できる作物も限られる。作物が限られれば料理の幅も狭まる。

しかし、ロングライフチルドが登場したことで、「世界の料理」が食べられるようになった。

輸入の食材は高いため、便利な「レディ・ミール」が人気になったと考えられる。

MIC VAC gooh!の対抗商品

チルドで販売されてる「レディ・ミール」が「gooh!」だけではない。

イギリスでスーパーでよく見る、ガス充填、トップシールされた商品も販売されている。

「gooh!」の最大のライバルだ。

商品の特徴

価格は600円～1000円

内容量は400g～450g

トレーの大きさは、「MIC VAC」の1.5倍程のボリュームがある。

MIC VACとは違い、見た目はレストランで出される盛り付けと同じ。



見た目は、MIC VAC よりもキレイでおいしそうだ。
はたして、試食の結果は



MARINERAD LAX

厚切りサーモンのグリルとポテトグラタン
サーモンは脂がのって、柔らかくおいしい。
ポテトグラタンもホクホクであった。



ILTFARSBIFF

牛肉100%ハンバーグとマッシュポテトのオーロラソース
ハンバーグ1個とマッシュポテトとシンプルな1品
100%ビーフでも中は柔らかかった。肉のいやな臭いもない。



RIGATONI GOURMET

パスタとほぐしサーモンのホワイトソース アスパラ添え
パスタの上にサーモンのほぐし身がたっぷり載ってボリュームがある。
アスパラの緑色も鮮やか。



GRATINERAD SEJ MED

白身魚（タラ）のホワイトソース パスタ添え
肉厚のスキンレスの白身魚を使っている。（試食後であるため、白身魚の大きさは写真の2倍）
写真はライスのように見えるが、ライス状に成形したパスタ（チネリ）。
ホワイトソースとのバランスもよくおいしい。



PANNKAKOR

パンケーキ5枚といちごジャムのセット
手のひら大のパンケーキが5枚
パンと同じで、ライ麦の小麦粉を使っているため深い味がある。
パンケーキというより、クレープに近い薄さだ。



LATTOSTKAKA

焼きプリンのようなデザート。

プリンほどなめらかではなく、甘さも控えめ。フルーツやジャムを載せて食べる。

試食後の感想は、

MIC VACの商品と遜色ない出来栄え。価格がほぼ同じで、味もそれほど変わらない。

両者に違いは、「MIC VAC」は賞味期限が40日と長い。真空パック状態なので、身崩れ防止の増粘剤を使う必要がない。

今回のメーカーの商品は、賞味期限7日～10日とMIC VACに比べて短い値引きはない。さらに、品質を落として安価な商品で勝負していない。

ガス充填であるため、トレーに盛り付けた状態で保存できるため、食用欲をそそる見た目である。身崩れ防止のために増粘剤を使っていると思われる。

日本も必ずこうした商品が現れる。

試食して感じたことは、「レディ・ミール」を育成するためには、レストランレベルの商品が二分の一以下で買えること。

十分浸透すれば「松竹梅」の品揃えの方向に進むだろう。

安価なジャンクフードからスタートしてしまえば、客は期待外れで「レディ・ミール」自体が育たないような気がする。

その点においては、スウェーデンのレディ・ミールは、レベルが高く参考になった。

両社とも高いレベルで真向勝負を行っている。

売場はこの2社の商品が主流。

スウェーデンの食材を買って料理を作ってみた

スウェーデンの食材で「シーフードの前菜」を盛り合せ、「ステーキ」を焼く
「レディ・ミール」の試食ばかりしている。

せっかく、キッチン付きのアパートメントを借りたので、なにか料理を作らねば。
スーパーマーケットを視察して、商品を買って、試食して、ブログを書く。
けっこう時間がかかり忙しい。

コープ、ICA は3日間見に行った。1回の滞店時間は、1時間以上。
店のスタッフともなじみになってしまうほどだ。

1回見ただけでは、気づかなかったことが、2回目には見えてくる。

さらに、3回目はまた新しい発見がある。

料理を作る時間や風呂に入る時間、洗濯をする時間がなかなか取れないが、一回くらいはまともな料理を作りたいと「シーフードの前菜」と「ステーキ」にチャレンジした。



コープで購入した「牛もも肉 260g」

賞味期限が10日間あっても、肉の合わさった部分は少し変色している。



肉を常温に出してオリーブオイルでマリネする。

普通、もも肉のステーキを家庭で焼けば、パサパサに固くなってしまふ。

牛ももステーキを柔らかく焼く方法。

包丁やフォークで肉の繊維をカットし、それをオリーブオイルでマリネすれば、肉の繊維の中に油が染み込み「霜降り状態」になるという原理だ。



「冷凍ミック野菜」

びっくりしたのは、ズッキーニ、パプリカには網目模様の焼き目が付いていること。
冷凍野菜を加熱すれば、どうしても水っぽくなるが、焼くことで水分が減り水っぽくならない。
よく考えて作ってある。

塩、コショウしてフライパンで炒めるだけ



常温に出して霜降り状態で、強火で焼けばすぐに火が入ってしまうため、焼きすぎに注意。

フライパンにオリーブオイルを敷き、少し煙が出るくらいまで加熱する。

片面にしっかり焼き目をつけて、裏返せば火を止めて蓋をする。

最後に市販の「ペッパーソース」を絡めて完成



シーフード盛り合せに使う材料

一番つくりたかったメニュー「北欧シーフードの冷菜盛り合せ」

上の写真の「スモークサーモン」「ボイルエビ2種」以外に「ニシンのイオル漬け」



「魚卵の塩漬け」を用意。

盛り付け完成

普通は上げ底に茹で卵のスライスを下に敷くが、カット野菜で代用。

ソースは「冷凍バジル」と「オリーブオイル」「塩、コショウ」で「バジルソース」を作る。



コープで購入したチルドスープ

スープ皿に移して電子レンジで加熱するだけ。



豪華ディナー3品が完成

「スパークリングワイン」と言いたいところだが、「桃の味の炭酸水」で雰囲気を出す。

プリンに似たデザートとコーヒー。牛もも肉のステーキはうまく焼けたが、ソースは好みに分かれる。

地元の食材を使うのが目的であるため、地元のソースを使った。「豪華版シーフード」は、素材がよいため満足のいくものであった。しかし、かなり高額になってしまった。

ストックホルムでの料理は、今回はこれだけ。

食べ足りないものは、

「グランド ホテルのレストランベランダ」の「スモーゴスボード(バイキング料理)」で補うつもりだ。

ストックホルムの生鮮市場「ヒョートレット」

地下鉄「HOTORGET」で下車すればすぐにわかる。

店の開店時間は10時～18時ごろまで。

早く着いてしまったので開店時間までブラブラと辺りを散策。



屋外の店の開店準備が進められている。

あるショッピングセンターの朝礼

寒くてたまらないから、開店前のショッピングセンターの通路で時間をつぶす。

館内で朝礼が始まる。

日本の軍隊式の朝礼とは全く違い、階段に腰かけて上司の話を聞いている。

なにやら東洋人が写真を撮っているのだからこちらを見ている。



品縦割り陳列のくだもの屋台市場が続く。

これが、本来の売り方ではないか。

日本の SM の平台は低すぎるように思う。



裏側はこうなっていて、少し高い位置で接客する。

これは全店共通だった。

花のアレンジもキレイだ。

日本と違い、「仏」と「祝」の花の区別がないため、カラフルな花ばかりだ。



エスカレーターで地下の食品売場へと向かう。



野菜売場

広場とは陳列の仕方が違う。

カラーコントロールしながら、ボリュームを出している。

壁面を裏に持つ陳列はこうなる。

こんなフルーツデザートも売っている実に楽しい市場だ。

スペインのバルセロナの市場によく似ている。



光客向けの市場かと思いきや、朝から地元の人が買い物をしている。

確かに観光客が、生の肉や魚を買うわけがない。

肉の売り方はブロック肉を切り売り。

本来は肉はこう売るべきだ。

外国人が日本の肉売り場を見れば、スライス肉ばかりで料理ができないと思うだろう。



魚種は少ないが鮮度はいい。

シーフードのオープンサンド

ボイルエビの下は、茹で卵のスライスとマヨネーズがたっぷり入っている。

盛り付けがキレイだ



シーフードサラダもシーフードがたっぷり載せられている。



グリル料理もアルミトレイに入れられて品揃え。

お目当ての「トナカイ」は燻製になっていた。

歯が悪いので遠慮しておいた。

市場のカフェで「トナカイのグリル」と「ザニガニ」を食べようと思っていたが、
店は「ケバブ」と「サンドイッチ」「寿司」などであったため諦める。

思ったほど、これといって食べたいものはなかった。

それに「ザニガニ」は季節外れであった。

後日、他で食べる予定。

ストックホルムの旧市街「ガムラ・スタン」を散策

観光も少しなくては

「ガムラ・スタン」は、教会や王宮、貴族の館、ノーベル博物館などが集まる場所。

昔ながらの建物がそのまま保存されている。

地下鉄の「GAMLA STAN 駅」を降りれば、目の前に旧市街が広がる。



こんな街並みが残されている。



奥に見える高い建物が「ドイツ教会」

そこを左に曲がれば「大広場」



「大広場」のカラフルな建物



正面が「ノーベル博物館」



さらに進めば「大聖堂」



「王宮」

観光客はこちら側から「ガムラ・スタン」に入る。



奥に見えるのが「国立博物館」



ノーベル賞受賞者の定宿として使われている「グランドホテル」
ここで、レストラン・ベランダの「スモーゴスボード(バイキング料理)」を1時に予約する。
いきなり行くよりはスマートだ。

トイレ事情

ちなみに、市内にはトイレが少ない。あっても有料だ。
カフェで入って注文してトイレに入るか、入場料を払い博物館のトイレを借りるしかない。
マクドナルドに入っても、トイレに入るにはお金がかかる。

そこで、とっておきの情報。

グランドホテルのトイレは無料で使える。
入口を入り、左奥に進めばトイレが見つかる。
ドアマンの目が気になるようであれば、レストラン テラスでたわいもない質問をしてから、トイレを借りるとよい。
私は3回も利用してしまった。
高級ホテルのトイレは何が違うかと言えば、「ペーパータオル」の厚さが違う。

橋を渡り、反対側から見る「ガムラ・スタン」
さらに歩いて「東洋博物館」へと向かう。
海外に行った場合、日本に関係した博物館は必ず訪れるようにしている。



本音はこのような客船に乗り「バルト海クルーズ」をしたかった。

ストックホルムの「東洋博物館」

ジャパンフェア開催中の「東洋博物館」

「ガラム スタン」から橋を渡り、「グランドホテル」「国立美術館」の前を進み、シェップホルメン島に渡れば、左側の丘の上に「東洋博物館」が見えてくる。



丘の上にあるため見晴らしは最高。

早く着いてしまったため、ポーッと景色を眺める。



入口にはこんなポスターが貼られているため、子供に人気がある。

一階は、日本のキャラクターの等身大フィギュアが並んでいる。

「ハローキティ」「ウルトラマン」「セント君」などが展示されている。



日本の女の子の部屋まで紹介されている。

「クールジャパン」はここでも健在。

2階に上がれば日本の展示物



やはり一番人気は「鎧」や「刀」



私は昔の「重箱」などの方が、興味がわく
商人が使った「ビジネスツール」



「勝って兜の尾を閉めよ」と書かれた戦争中の子供の布団



中国館は時代別の「陶磁器」が展示されているが人は殆どいない。
どこにもいる中国人観光客だが、スウェーデンには少ない。
例の人のノーベル賞受賞で関係はあまりよくないようだ。
一階には日本のお土産も販売されている。
カフェにも日本食のメニューがある。

海外に来て驚くのは、やはり「日本は東洋のあこがれの国」
最近では、日本人の区別が分かるようで、こちらから言わなくとも「日本人」と分かるようだ。
人々は親切にしてくれる。

「スモーゴスボード(バイキング料理)」と「ノーベルアイスクリーム」

帝国ホテルの「バイキング」はここを参考にしたに違いない。

バイキング料理の原型を見た！

バイキング料理とノーベルアイス

「グランドホテル レストラン ベランダ」の「スモーゴスボード」と「ノーベル博物館」のノーベルアイスクリームとチョコレートを食べる。



グランドホテル

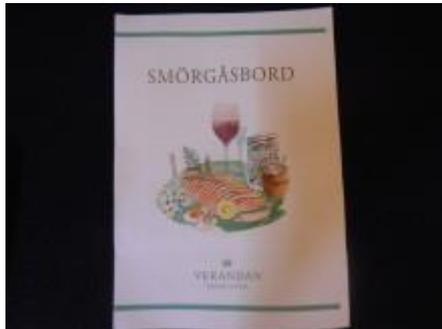
ノーベル賞受賞者の定宿として知られる名門ホテル。

前もって1時に予約を入れておいた。

窓側の景色のよい席に案内してくれた。



ルールに従って自分で料理をお皿に取る。



伝統ある高級ホテルだけあって盛り付けのセンスはいい。

テーブルに案内されるなり、ルールブックのようなものを渡される。

それでは、ルールに従って説明しましょう。

①飲み物を聞かれたので「白のグラスワイン」「水」を注文。

「水」は「ガス入りか、ガスなしか」と聞かれるので、「ガス入り」を注文。

②満タンのワインボトルからグラスにワインを注いで、テイステイング。

てっきり、グラスで持って来ると思っていたので、「グラスワインを注文したんですが」というと、「そうです、うちはこのスタイルで提供します」とのこと。

後で考えれば、目の前でワインボトルの栓を開けたわけではない。

「そういうことか」と納得する。

いよいよ爆食いスタート



③まず、冷たいシーフードをだけをお皿にとる。

ルールブックには、「ボイルされたジャガ芋も最初に食べろ」と書いてある。

ニシンは、ソースを変えたメニューで7種類もあった。

スモークサーモンも3種類。

④次は温かい魚料理の前菜

⑤冷たい肉料理の前菜 右下はベリーソース。

となっているが、暖かい魚料理はパスして、冷たい肉料理を取る。

これに付き合っていたらメイン料理までたどり着けない。



⑥暖かい肉料理の前菜は、パスして

⑦豆のスープ

フランス料理だと、スープまでパンを食べないのが普通だが、この人々は、最初から黒いせんべいのような薄っぺらいパンを、パリパリ言わせながら食べている。

⑧メインディッシュの暖かい魚料理

左がサーモングリル、奥がムール貝のグリル、右がエビのグラタン
蒸し野菜も甘くておいしい。



⑨メインディッシュの「温かい肉料理」

左が「サーモンプディング」奥が「トナカイのクリーム煮」右が名物の「ミートボール」
リンゴンベリーを付けて食べる。

「トナカイ」はクセはないが歯ごたえがある。

確かにリンゴンベリーとの相性はいい。

⑩デザート

フルーツ、デザート、チーズを盛り合わせた。



⑪コーヒーを注文

コーヒーを注文すると、グミのゼリーが付いてくる。

これでも、1時間半はかかってしまう。

代金は日本円で約10000円也、ランチにしては金額が張るが満足であった。

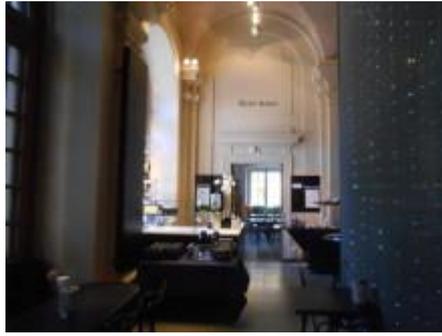
お腹はパンパンだが、まだ目的がある。

「ノーベル博物館のアイスクリーム」を食べなくてはいけない。

パンパンのお腹で、ノーベル博物館に向かう。

途中、橋の上で少し休憩を取るが、海を眺めていると何か船酔いをした気分になる。

こみ上げてきそうなので先を急ぐ。



歩いて10分ほどで「ノーベル博物館」に到着。

館内の見学は程ほどにして、入口左のカフェで「ノーベルアイスクリーム」を注文。

ノーベルのチョコレートも付いている。

ノーベル賞の授与式の後の晩餐会で出されるというもの。



飴細工などを使ったかなり手の込んだものだ。

アイスクリームというより、ジェラートに近い食感。

ガイドブックの写真と違うのでシェフに聞いてみると、「これが、オリジナルだ」という。

ガイドブックの写真よりかなり豪華である。



椅子の裏には、受賞者のサインが書かれている。

以上、名物満腹ツアーは終わり。