

城取博幸の

フィンランド ヘルシンキのスーパーマーケット見聞録

N053

城取フードサービス研究所

城取 博幸

「ストックホルム」から「ヘルシンキ」へ



今回は、成田、ヘルシンキ往復は JAL でチケットを取り、ヘルシンキ、ストックホルム往復チケットは、ネットでアライアンスの同じ「フィンエアー(フィンランド航空)」を予約した。

その方が、JAL でチケットを購入するよりも安からだ。

「早く準備ができたということで、10分早く出発する」とのアナウスの入り、早めに飛行機へと乗り込む。

ストックホルムからヘルシンキまでは、50分ほどの飛行時間。



フィンランドの森が見えてくる。

まるで国全体が大きなゴルフ場のようだ。

フィンランド国際空港の到着

「トラベルインフォメーション」で、中央駅までのバスのチケットと、トラム、地下鉄、バス3日間乗り放題のチケットを購入する。



ルシンキ中央駅に到着  
ここまでは順調に来た。



予約してあるアパートの場所はネットで調べておいたが、新興地区でなかなか見つからない。  
仕方なく郵便局に行って住所を聞かすが、最近開発された地域ということで、この辺とだけ教えてくれた。

建物に近づいても、フロントらしきものがない。

キーを持っていないと、建物にも入れない。

何もメールは来ていない。

仕方なく、1階のカフェで聞くと、「カギを預かっている」という。

サービスアパートメントはいろいろなパターンがあるな。

寒い国だけあって、ドアはすべて二重ドア。

テラスにも外にガラスが付いている。



キッチンも最新式だ。

やっとのことで部屋に入ることができた。

今日は金曜日、ヘルシンキで有名な日本映画「かもめ食堂」の舞台になったレストランに行こうとするが、気力がなくなる。

土曜、日曜は休みであるため、今回は諦める。

北欧料理は殆ど食べたので、あとは、「シナモンロール」でも食べればよい。



近くの「K スーパーマーケット」で商品を買ったが、もうつくる気力も食欲もないため、日本から持参した「カップうどん」で軽く夕食を済ませる。

私は、海外のアパートメントに泊まるときはいつもこんなものをスーツケースに入れていく。

ビニール袋、ゴミ袋、割り箸、キッチンペーパーはキッチンで使ったり、ビンものなどを買った時の包装にも使えて便利。

タッパーの中身は、調味料、乾そば、めんつゆ、わさびなどを常食食として入れている。

カップめんは、深夜にホテルに着いて何も食べるものがない時に役立つ。



下着や靴下は旅行用に別に準備している。

ランドリーはあっても、洗剤がないのでシャンプーやコンディショナーを投入。

成分は似たようなものなので、けっこううまく仕上がる。

今回は料理をしないので使わないが、「BOSCH」のデッシュウォシャーも装備されている。

蓋の部分に固形洗剤を入れてスイッチを押すだけ。

デッシュウォシャーには洗剤が付いていて、ランドリーには洗剤が付いていないのが腑に落ちない。

今度、デッシュウォシャー用の洗剤で衣類を洗ってみようと思う。

脂がよく落ちるかもしれない。(冗談です)

明日は、映画「かもめ食堂」にも登場した「HAKANIEMI」の生鮮市場に行く予定だ。

ヘルシンキのスーパーマーケットの視察は程々にするつもりだ。

## ヘルシンキの生鮮市場「HAKANIEMI」

映画「かもめ食堂」にも登場する生鮮市場

セントラル駅から地下鉄に乗れば2番目の駅。



車内はオレンジで統一されている。

改札はフリーパス

しかし、無賃乗車は80ユーロの罰金が課せられる。

時々、車内を巡回してチケットをチェックするらしい。

3日間有効のチケット。

初回だけ機械に通してスタートさせる。

本来は緑色だが、光の加減で色が変わってしまった。



反対側の出口を出てしまった。

分からない時は、地図で確認するより、近くの性格のよさそうな人に聞くほうが一番早い。

親切に教えてくれる。

英語が話せない場合は目的地の名前が書かれたものや地図を見せる。

反対側の駅の出口は市場のど真ん中に出る。

文字が読めないため、駅の案内板は役に立たない。



ヨーロッパの市場は殆どどこも同じ。  
野菜、くだものの売り方も同じ。

建物の中に入ればいきなり肉売場。  
それだけ、肉と乳製品の需要が高いということだ。



### 豚骨、豚足

日本のスーパーマーケットでは見かけないもの。  
「豚骨ラーメン」のスープを作ろうとしても材料がない。

### 牛タン

今の子供は、焼肉屋では食べたことがあるが、原型は見た事がないと思う。  
タンシチューもまず食べたことがないと思う。  
日本のスーパーの肉売り場ももう少し専門的になってほしい。



焼いた牛か豚のスネ肉らしきもの。  
少しグロテスクだ。

マリネした肉も売られている。  
固い肉はやはりマリネしてある。



### 魚のスライス

カルパッチョやサラダ、寿司にそのまま使える。  
魚の生食文化はないと思っていたが、これは以外であった。

### 魚のスモーク

見るからにうまそうだ。  
これはトライしてみたい。



サラダの盛り付けも独創性がある。  
こんな立体感のあるサンドイッチも  
市場を歩くと、その国のいろいろな素材や料理に巡り合える。



「アンティチョーク」と「フェネル」  
たぶんこれらは輸入品であろう。

### 名物の「焼チーズ」

これもトライする予定。



2階は雑貨、土産物売場になっている。

ここで時間を使いたくないので、さっと見て、また1階に降りる。

せっかく市場まで来たのでいろいろ買って食べてみねーと。

### 「HAKANIEMI市場」のものを食べてみる

「HAKANIEMI市場」は、いろいろと食欲をそそるものが多かった。



おいしそうなものを次々に発見する。

地元のおばちゃんがつくる館内の庶民の惣菜屋

テーブルがあるため、そこで食べることができる。



まだ全部は揃っていないが、指をさして何品か注文

「じゃが芋とオニオンのプディング」「小ニシンのプディング」「焼きロールキャベツ」

最初の料理は北欧のベーシックな料理で、そこにアンチョビやスモークサーモンを挟むこともある。

「小ニシンのプディング」は、開いた小ニシンがたっぷり入った贅沢なグラタンは、魚の鮮度よくおいしい。これで5ユーロ



一番感動したのは、「焼きロールキャベツ」

キャベツはトロトロ、中の具もとろけそうな柔らかさ。

何かに例えれば「豚まん」の具がキャベツにくるまれて、餃子のように焼かれたもの。



「シナモンロール」も食べておかねーと

外はサクサク、中はしとり。

シナモンの量が日本より多い。

表面の白いものは、ミントタブレットをつぶしたような甘いもの。



別の店で、「アップルパイ」と「デニッシュロール」を買う。

アップルパイは板状に焼いたものをカットしたもの。

リンゴジャムが特においしかった。

デニッシュロールは、生地にハーブのようなものが練り込んであり、時間が経ってもサクサク



店のお姉さんに聞いてみると「ナチュラルチーズを焼いたもの」だという。

これも、フィンランドの名物

アパートに持ち帰り食べてみる。

2cm位の厚さで、両面に焦げ目がついていて持った感じは重く固そうに感じであった。

試食してみると、固い「焼き豆腐」そのもの。

「焼き豆腐」があるのだから「焼きチーズ」もあってもおかしくない。

食べ方が分からないので、電子レンジで温めてみる。

正解、「キュキュ」とした食感に変わり、濃厚な味に変わった。

後日、K-スーパーマーケットの売場を見ると5~6アイテム品揃えされていた。

若い女性スタッフに「どうやって食べるの？」と聞くと、

「JUST EAT」と答えてくれた。



ガラスが反射してうまく写真が撮れなかった。

外の屋台で売っていた「スモークサーモンの輪切り」を購入

固そうに見えたので、おやじに「一番小さい切り身をくれ」と言って取ってもらう。

量りに載せて、「5ユーロ」という。

「これで、5ユーロ？」

たぶん、どのサイズも同じ金額だ。

一番多きいものにしておけばよかった。



アパートに持ち帰り試食してみる。

これは「感動！」の一言。

絶対に食べておいた方がいい。

パサパサなスモークを予想していたが、思ったよりも身はとても柔らかく、脂がたっぷり、冷えたままでも、温めてもおいしい。

鮮度のよいキングサーモンを使っている。

お茶漬けで食べたらおいしそうだろうなと日本食が恋しくなる。

魚は箸で食べないと

特に皮や小骨の付いたままの魚はフォークでは食べにくい。

「アジの干物」はフォークでは食べづらいでしょ。

今後、高級レストランでも「マイ箸」を持参して、堂々と箸で魚を食べる「日本文化」を定着させたいものだ。

ヘルシンキでは、スーパーマーケット視察はあまりする気がない。

ストックホルムでもう十分やったからだ。

明日は、市内をブラブラと散策して別の市場に行こうと思う。

## ヘルシンキの「マーケット広場」

ヘルシンキ中央市場から「マーケット広場」



市内のエスプラネード通りを海岸に向かって進めば、そこは「マーケット広場」  
園のような道路が続く



こんなカラフルな衣料品を扱う店もある。  
マーケット広場に到着



トナカイの角なども売られている。  
アウトドア用のナイフの種類も豊富だ



バイキングを模した帽子もある。

フィンランドでしか採掘されないというカラーストーンを使った装飾品



やはり興味があるのは、屋台の食べもの



好きなものを指さし注文

パエリアのようなライス料理、ミートボール、ビーフの煮込み、ホット野菜のガーリックマヨネーズをかけてもらう。

コーラも一緒に注文して、13 ユーロ  
そんなに安くはない。



食べ始めて周りを見渡すと、「小魚の揚げ物」を食べているので、皿を持って行きそれと焼トマトをプラスする。

ポケットの中の小銭を見せて「これでOK？」と聞くと、OKであった。

出来立てであるためどれもおいしかった。



### くだもの賢い買い方

ばら売りのくだものも食べてみたいがあが、一人だとそれほど量は必要ない。

そこで、2ユーロを見せて、「全部テイスティングをしたい」と言えば、  
適当にトレーに詰めてくれる。

観光客がくだものを買う場合、そういう買い方をするのが一番。

さらにブラブラと歩いていると、珍しい茸を発見。舞茸によく似ている。

見ると「触るな！」と書いてある。

しばらく見ていると、「この茸、マツタケよりおいしいよ」という日本語が聞こえてくる。

さらに「これは毒キノコ、食べるには3回以上ボイルしないと食べられない」

「料理するにもライセンスが必要なの、スープに入れて食べるおいしい」と流ちょうな日本語で説明してくれた。

「どうしてそんなに日本語上手なの？」お姉さんに聞くと。

「私の空手の先生は日本人」と答える。

すかさず、「茸もあなたも、非常にデンジャラスねえ～」と冗談を飛ばと

「そうね！ここはデンジャラスショップよ」と答えてくれた。

外国でも、関西と同じように、「ボケ」に対して必ず「突っ込んでくれる」

それに比べて、関東以北は「放置プレイ」が多い。



1時間ほどしてアパートに向かって帰る。

街には、こんな観光用のトラムも走っている。

よいシーズンを迎えているため、観光客の数も多い。

ヘルシンキはJALの加盟する「ワンワールド」のハブ空港であるため、日本からの観光客も多い。



若い女性のファッションもカラフルだ。



### 犯罪の臭い！

ビルの影にはこんなかばんも。

口の空いた女性用のかばんが放置してある。

何か嫌な予感がするので、遠く離れて望遠で写真を撮った。

白夜であるから安全であるとは限らない。

安全な旅行を心掛けたい。

## フィンランドの「K-SUPERMARKET」のレディ・ミール

フィンランド ヘルシンキの「K-SUPERMARKET」のレディ・ミールの研究



「CANPI」ショッピングセンター

「K-SUPERMARKET」

1階にある食品スーパーマーケット

大きさは、1000坪ほどの食品中心の低価格「コモデティ型店舗」



食品の gondola 中央にゾーンされている、「冷蔵レディ・ミールコーナー」

かなり広い売り場を確保している。

「低価格コモデティ型店舗」であるせいか、低価格品が下段、上段に高額品が並んでいるのが特徴。



スウェーデンのスーパーマーケットに比べ、1.89ユーロ以下～6ユーロと幅広い価格の品揃えをしている。

品揃えアイテムはスープ類が非常に多い。

ケースサイ下段には、1. 89ユーロの商品が並ぶ



「MIC VACシリーズ」はケース最上段でコーナー化。

3. 99ユーロ均一で販売

上段には6ユーロ前後の商品も

なぜ、上段なのか？

値引き品らしき商品は1品もない。



「MIC VAC VIA商品」を購入し、試食してみる。

価格は3. 99ユーロ(約550円)均一

内容量は320gに統一

賞味期限は、購入した日から換算して10日ほど。

ケース最上段に陳列されていることもあるが、40日あるはずの賞味期限が10日間とはかなり短いのが気になる。

値引きは出ていない。



「アスパラのリゾット」

若くて柔らかいアスパラを使用

ソースはまあまあだが、コメの触感がネチネチであまりよくない。



#### 「広東風ヌードル」

広東風の焼きそば。

かなり甘くて、口に合わなかった。



#### 「チキンとペンのホワイトソース」

ソースはまあまあだが、鶏肉の臭いが気になる。

ペンの触感もあまりよくない。



#### 「マカロニのトマトソース」

たっぷりのチーズが上にかかっている。

トマトソースの味もそこそこ。

4品の中ではまだ満足のいく商品であった。

総合的な評価は、「私だったら、550円出してこの商品は買わない」という結論。

スエーデンの商品は「価値と価格のバランス」はまだあったが、

フィンランドの商品は「コストパフォーマンスがイマイチ」であった。

その評価が、賞味期限の短さにあるのではないか。



そのほかのレディ・ミール

「焼きロールキャベツ」「コールスローサラダ」「SPENATSOPPA(ホーレン草?)のスープ」  
レディ・ミールであっても、見た目はあまり良くないが、「焼きロールキャベツ」はおいしかった。  
コールスローサラダは、キャベツが少し硬いが、ドレッシングは濃厚でおいしい。  
スープはそれなりであった。



ヘルシンキ中央駅前の「K-SUPERMARKET」

ここの「レディ・ミールコーナー」はコンコースの壁側の一等地。

日曜日であったせいか、ケース最上段の6ユーロクラスの商品の殆どが品切れであった。

## 「ヘルシンキ」から「成田」へ

1週間の旅もいよいよ終わりです。

スーパーマーケットの視察と「レディ・ミールの研究」「北欧料理の研究」と充実した旅行ができました。



今日ヘルシンキ交際空港から成田空港へと戻ります。

5月中中～6月上旬の北欧の旅も終わりです。

少しだけ肌寒いが、初夏のすがすがしい季節でした。

来年のこの時期に、デンマーク、ノルウェイにも行ってみたい。

### フィンエアーのラウンジ

空港が手狭になっていることもあるが、ラウンジも時間によっては人が溢れている。

椅子のない人は立ち食い状態。

施設の改善を図ってほしい。



### 機内食1回目

洗濯したのは、「豚肉の煮込み」

柔らかく加工されている。

魚を選択すれば、「サーモンのロースト」

スモークサーモンとダブリ、鮭、鮭になってしまう。



### 機内食 朝食

「ソーセージ付きの卵パンケーキ」

私がジッと料理だけを見ていると、さすが、JLのベテランCA、

その様子を見て、「何かお気付きのことがありますか？」と尋ねるので、

「キetchupとかマスタードは？」と言うと、

「そうなんです。今回は何も付いていないんです。塩、コショウをお持ちしましょうか？」

と答える。

塩、コショウも最近はセットされていない。

機内食も、目立たないところでコストカットが図られているなという印象。

### 今回のスーパーマーケットの視察で感じたこと。

#### ①「資源は有限」

電気料金が上がっています。いまのままのオープンケースではもう時代遅れ。

将来チルド、冷凍の陳列ケースは、リーチンケースかフタつきのケースになる。

#### ②「レディ・ミール」は必ず日本でも普及する。

日本の物価は安くなりすぎている。「付加価値」を高めた加工商品の開発が急務。

高単価でもレストランと遜色ないレベルの商品の開発。

#### ③「ロングチルド商品」の開発

「レディ・ミール」に限らず、生鮮食品、チルド加工品のロングライフ化。

コンビニ商品を含め、日本の商品は賞味期限が短すぎてロスが多い。

これを、解決しなければ、利益確保どころか、企業の存続が危ぶまれる事を心配する。

今回、持参した本



旅行中に読んだ2冊の本を紹介します。



渡辺昇一、百田尚樹著「ゼロ戦と日本刀」PHP研究所

2013年12月27日 第1版1刷発行、2014年2月6日 第1版4刷発行



井上和彦著「日本が戦ってくれて感謝しています」産経新聞出版

平成25年10月7日 第1刷発行 平成26年2月28日 第12刷発行

特に、2冊目は、遠い北欧に居ながら、涙を流しながら読みました。

内容については触れませんが、興味があったら読んでみてはいかがでしょうか。

共通しているのは、「日本人は自信を持ち、もっと堂々とすべき」といった内容です。

私は、特定の宗教や思想は持っていません。

戦争マニアでもありません。

しかし、この時代に生きたものとして、歴史は勉強したいと思います。

歴史の勉強をしていると、どうしても戦争の悲劇が出てきます。

学校で教わった事、各マスコミで知った事は、本当に正しいのでしょうか。

自分の目を見て、自分で考え、自分の意見をしっかり持てるようにしたいと考えています。

しかし、それを浅い知識で、他人に強要してはいけないと思っています。

アジアを含めた外国人と「堂々とディベート」ができることを目指しています。

そのためには、さらに勉強して、多くの事実を見て検証することが大切だと思っています。

これで「ストックホルム ヘルシンキのスーパーマーケット見聞録」は終了です。

今回は、再びロスアンゼルス トーランスに行って、

「トレーダー・ジョウズの商品の徹底研究」

「2013年人気ベスト25品目」を紹介したいと思います。

さらに、「ワイルド・オーツ」に買収された後の、「フレッシュ&イージー」のその後も見てみたいと思っています。

また、豚ブロック肉の商品開発も行いたいと思っています。