

FrontLine

2020年
冬号

Free

全米をカバーする生活・ビジネス情報誌

雇用ルール、移民法

アメリカの法律 最新情報

P.03

目指せ!

ヘルシー食生活

P.09

知っとく法律

CCPA対策企画Vol.6

適用除外規定(その2)

P.08

日本のカレーライスをアメリカの国民食に
チャンピオンカレー

南恵太さん

P.14

世界遺産を歩く

マンモス・ケーブ国立公園

P.16



3 FEATURE STORY

雇用ルール、移民法 アメリカの法律 最新情報



8 知っとく法律 ピルズベリー法律事務所
CCPA対策企画Vol.6
適用除外規定(その2)

9 FEATURE STORY

目指せ! ヘルシー食生活



14 NEW BUSINESS CLOSE UP


日本のカレーライスをアメリカの国民食に
チャンピオンカレー
南恵太さん



16 世界遺産を歩く 齋藤春菜
マンモス・ケープ国立公園



発行元：株式会社システムサポート
編集・制作：吉田沙織、齋藤春菜、柴田早央里、森原潔



雇用ルール、移民法

アメリカの法律 最新情報

COVID-19以降、人々の働き方や移民・非移民ビザ申請の状況は刻一刻と変化している。状況に応じて新たな規制やルールが日々更新され、飛び交う情報は複雑だ。本特集では、現段階（2020年11月）で把握できている限りの最新情報をお届けする。

雇用

Employment

アメリカの雇用ルール

米国は日本と違い、差別禁止法に関わる理由などの例外を除けば、ほぼすべての州で雇用者・従業員の双方がいつでも自由に雇用契約を解除できる随意雇用（Employment At-Will）が原則です。半面、給与や勤務時間などの労働条件に対する規程は非常に厳しく、特にカリフォルニア州は厳格な法律によって労働者の権利を保護しています。

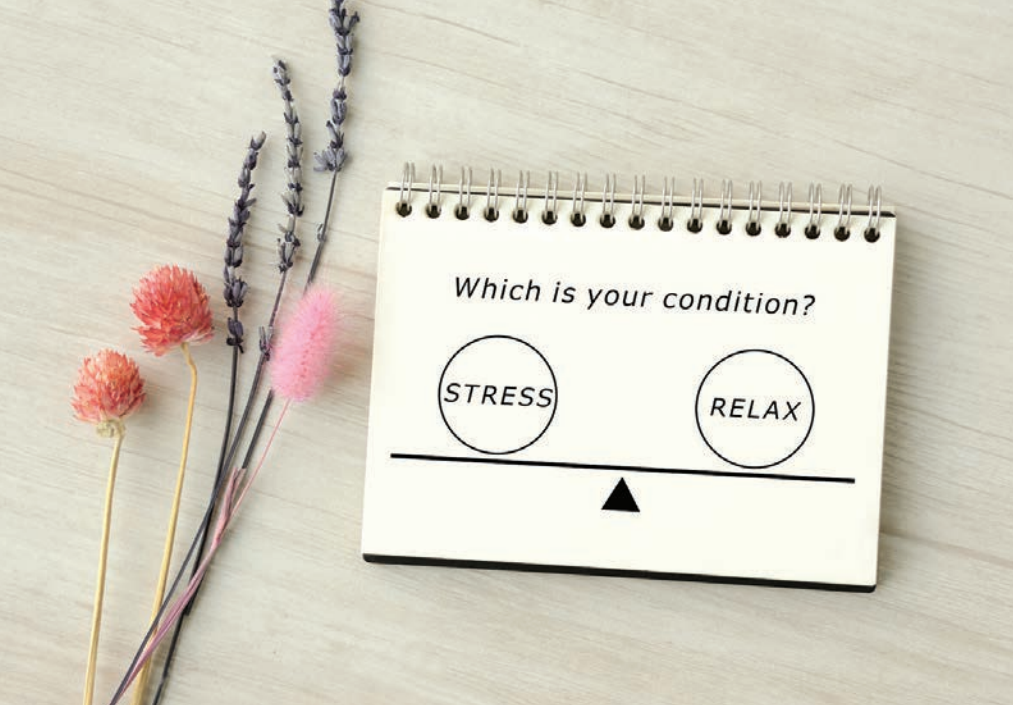
雇用主は、フルタイムで働く従業員に対しては年間24時間または3日間の有給病欠休暇（Paid Sick Leave）を保障する必要があります。パートタイムや期間限定の雇用でも年間30日以上勤務する従業員に対して、30時間の勤務あたり最低1時間の

有給病欠休暇を付与することが義務付けられています。ちなみにカリフォルニア州では新型コロナウイルス感染拡大に対応し、従業員500名以上の一般企業および500名以下の医療従事者を雇用する企業に対して、新型コロナウイルスに感染した従業員に80時間の有給病欠休暇を認めることを義務化しています。

また、1日の勤務時間が8時間に達する場合、雇用主は従業員に10分間の休憩（有給）を2回と

30分間の食事休憩（無給）を保障する必要があります。従業員の正確な勤務時間を記録することは雇用主の義務であり、時給制で働く従業員（Non-Exempt Employee）





に対しては就労時間を分単位で計算して給与を支払わなければなりません。もしもこの規定に違反した場合には、厳しいペナルティを課される可能性が生じます。

日本ではサービス残業として勤務時間外労働を行うことが暗黙の了解のようになっているケースがあり、いまだにニュースなどで問題になることがあります。しかし、カリフォルニア州の場合、時給制で働く従業員の時間外労働に報酬を支払わないことは明確な違法行為です。労働法および雇用法の規程は州内のあらゆる業種・企業が対象となりますが、特にレストランなどの飲食業やサービス業に違反が多く見られる傾向にあります。開店前の準備や閉店後の後片付けなどもすべて就労時間となるため、注意が必要です。

最低賃金も州法で決められており、カウンティによっても州法に違反しない範囲で独自の基準が設けられています。双方の合意があっても、これに違反する契約は法的に無効です。2016年にはカリフォルニア州でレストランチェーンを展開する日系企業が、最低保証賃金違反と残業代未払いに加え、時間制で働く従業員の勤務時間を記録していなかったことを理由に約50万ドルの罰金の支払いを命じられた事例がありました。

セクシャルハラスメント

日本と米国ではセクシャルハラスメントの定義が異なり、文化の違いから問題が生じることがあります。部下を2人きりの夕食に誘ったり、特定の相手にプレゼントを渡したりすることは避けたほうが良いでしょう。また体型や容姿に関する話題、腕や肩に軽く触れるなどを含む体への接触、性に関する雑談、結婚や交際などに関するプライベートな話題など、セクシャルハラスメントと認識されかねないさまざまなパターンがあります。特定人物の人種、宗教、性別、性的志向に関する発言は避

けましょう。セクシャルハラスメントは男女の性別に関係なく起こり得ることに注意が必要です。

現在、日系企業が進出している多くの州では、雇用主が従業員にセクシャルハラスメント防止のためのトレーニングを提供することが義務付けられています。カリフォルニア州内の従業員数5名以上の企業であれば、非管理職の従業員には1時間、部下を持つ従業員には2時間のトレーニングを社内で提供することが必要です。昨今はオンラインのセクシャルハラスメントおよび差別防止のトレーニングを提供する民間企業も多いので、これを利用し法を遵守しましょう。従業員からハラスメントの苦情が出た場合は注意深く対処する必要があるため、ハラスメントに対処できる人材を置き、苦情を受けた場合の処理の方法を確立しておくことをおすすめします。また連邦法や州法の改正に対応するために、日頃から相談できる弁護士や法律事務所と連携を保つことが賢明といえるでしょう。

差別

アメリカは差別問題にはとても敏感です。たとえば、年配の従業員に仕事が遅いと言うことは年齢差別と受け取られる可能性



があります。冗談のつもりで馬鹿、頭が悪い、仕事ができないなどの発言をすることも、障がい者差別として問題となる可能性があるので十分注意が必要です。

同僚との接し方

日本独特の先輩後輩のあり方も問題になることがあります。日本では先輩が後輩を見下すような話し方をすることもある程度受け入れられていますが、さまざまな文化的背景を持つ人たちが働くアメリカでは大きな問題になりかねません。指導のつもりで部下を人前で叱責する、乱暴な言葉で指示や用事を言いつけるといったことは許されません。2013年には、高級寿司店が厨房で働くメキシコ系移民の従業員に対し、自分の包丁を買うように命じたり、残業代の未払いや休憩を取らせなかったりしたことを理由に罰金の支払いを命じられています。

また、アメリカの職場でもチームワークは重要と考えられていますが、目標を達成するために個々がそれぞれのやり方を用いることが広く許容されており、チームとして成功することを目標としがちな日本とは大きく異なります。仕事後に同僚や上司とお酒の場で信頼関係を深めていくことは



日本ではよくありますが、アメリカ人の同僚からは、日本人同士で結束を深め昇進に繋がっていると見られることもあるのです。アメリカ人も仕事後のHappy Hourと呼ばれるお酒の席に参加することはありますが、上司と行くことはほとんどないため、日本人同士の飲み会が人種差別的の訴えを起こされるきっかけにもなり得ます。

Work from Homeの留意点

新型コロナウイルス感染拡大の影響でリモートワークを導入する企業が急激に増え、現時点ですでに2021年夏まではリモートワークを継続すると発表している企業

もあります。カリフォルニア州法では、従業員が業務を遂行するため必要なすべての支出は雇用主が負担しなければならないとされており、これには仕事に必要なコンピューターやデスク、電気代、インターネット接続費用も含まれます。不要なトラブルを避けるために、雇用主は弁護士などの専門家に相談して、法に基づいた必要経費の範囲、払い戻しの方法に加え、第一に従業員の安全確保のための就労規則を確立することが必要不可欠です。

正しい知識、正しい対処を

アメリカでは、職場で不当な扱いを受けたと感じた場合に声に出して主張することが当然の権利として認識されています。苦情を受けた場合にはきちんと対処しなければ、従業員が弁護士を雇って損害賠償を求めてくることは決して珍しくありません。米国で起業するためには、日本との習慣や文化の違いをきちんと把握しておきましょう。



取材協力

Kimura London & White LLP
949-293-4939
japanesespeakingattorney.com/



移民法

Immigration Law

グリーンカード(永住権)

グリーンカードは、雇用ベースと親族ベースに分かれます。申請は専門の申請書を移民局に送り、審査してもらいます。今ところCOVID-19の影響による移民局での審査に大きな変化はありません。永住権申請者が米国に非移民ビザで滞在している場合は、申請の途中で指紋採取が義務付けられています。一時、COVID-19の影響で指紋採取センターが閉鎖されていました。これにより、指紋採取が通常よりだいぶ遅れています。最近センターが再開され、今後は移民局から申請者の住所へ徐々に指紋採取の通知が送られるようになる見込みです。

L(駐在員) ビザ

専門の申請書を移民局に送り審査してもらいます。移民局の審査は新規申請、更新申請いずれも永住権申請と同じように大きな変化はありません。移民局申請が終了したら、許可書が送られてきます。後日、この許可書をもとに日本の米国大使館でビザ(査証)を取得するための申請を

行う必要があります。この米国大使館でのビザ申請は2020年の年末まで申請できないという大統領令が出されており、一部の例外を除き、ビザ申請ができない状態になっています。

E(投資・貿易) ビザ

Lビザと違い、移民局の申請を経ずに米国大使館に直接ビザ申請をすることができます。面接予約を取り、面接日に必要資料を持参して審査してもらいます。現時点では、今までと同じように面接を設定することが可能です。しかし、COVID-19の影響で米国大使館や米国領事館の面接を受けられる日が極端に少なくなっています。以前よりも簡単に、希望の時期の面接を取ることができないケースが多くなっているようです。

H-1B(専門職) ビザ

専門の申請書を移民局に送り、審査してもらいます。移民局の審査は、永住権申請やLビザ申請と同じように大きな変化はありません。移民局申請が終了したら

許可書が送られてくるので、後日この許可書をもとに日本の米国大使館でビザ(査証)を取得するための申請を行う必要があります。Lビザのところでも説明しましたが、H-1Bについても米国大使館でのビザ申請は2020年の年末まで受け付けないという大統領令が出されており、一部の例外を除き申請ができない状態です。

J-1(研修) ビザ

米国大使館でのビザ申請は2020年の年末まで受け付けないという大統領令が出されており、一部の例外を除き、ビザ申請ができない状態になっています。

COVID-19による影響

徐々に実務が再開されています。限定的ですが、日本にある米国大使館でもビザの申請が始まっていますし、出頭が必要なければ郵送によるビザの許可も行われています。また、永住権の申請もアメリカ国内で再開しており、当事務所でも指紋の採取に関する通知が徐々に届くようになってきています。もちろん、今後COVID-19

の深刻化が認められると移民局の作業が再度停滞する可能性はありますが、徐々に再開していることは確認できているので、正常化に向かっていると考えられます。ただ、すでに停滞している申請も多くあるため、正常化するまではかなり時間がかかるでしょう。

大統領選にともなう今後の予想

11月7日、バイデン氏が当選確定となりました。

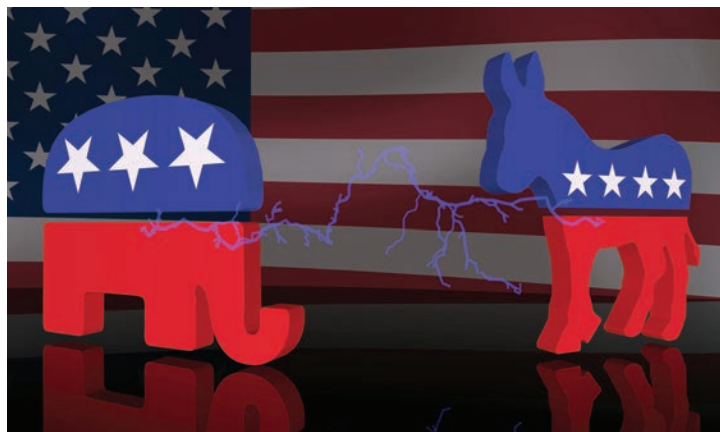
これまでのトランプ政権において移民政策は目玉政策の一つであり、再選されればさらにH-1Bビザの締め付けを行うことをすでに明言していました。ここで法律と規則について正しく理解しておきたいところですが、法律というのは議会を経なければ成立しません。その法律に基づいて細則を決めるのが規則であり、これは行政府である大統領の役割です。トランプ政権によるビザ発給に関する締め付けは、あくまで議会が定めた移民法の範囲内で行われているという建前になっていました。しかし、場合によってはその範囲の逸脱を争われることもありました。バイデン氏が政権を握った後(2021年1月末)、すぐには大統領令を利用しないかもしれませんが、ビザの発給については徐々に緩んでくる可能性があります。HビザとLビザの新規発給停止措置は



2020年末までなので、仮にトランプ政権が継続的に措置を実行しても、合法的なビザ発給の停止については解除されると考えられます。

もともと、トランプ政権にしてもオバマ政権にしても、不法移民、いわゆる不法滞在者に関して厳しく対応してきました。不法な入国および不法滞在(ビザで入国し有効期限が切れた場合)については、バイデン次期政権も人道的な範囲で厳しく対応していくでしょう。難民申請については現政権が行っている対応で批判されるものが多く(たとえば難民親子の引き離し問題)、バイデン政権はこれらについて優先的に対応するはずで、メキシコとの国境問題が移民関係では最重要課題になるでしょうから、合法的なビザに関

2020年11月現在、まだジョージア州で結果が出ておらず、2021年1月5日に決選投票がなされる上院議員の選挙で民主党がどれだけ踏ん張れるかです。上院は各州から2名ずつ選出され、最近でも最高裁判事の任命権を行使するなど、力は絶大です。今回、上院で民主党が共和党と同数以上でなければ(同数であれば副大統領が議決に加わる)、ねじれ議会が発生します。そうすると、バイデン政権はオバマ政権のように立法を気にしなければ動けない状況になり、ひいてはトランプ大統領が行った移民政策を変更するのに時間がかかり、2021年は合法的なビザ発給について現状とあまり変化が生じないかもしれません。また、対中国の強行政策は超党派の課題なので、外国人のアメリカ入国に関するプライオリティは現状低いかもしれません。ビザの再発給は2021年後半になってから、トランプ政権以前の状況に徐々に戻ることが予想されます。



する措置はその次になると考えられます。実際にビザの発給に関して具体的な大統領令が出るとしたら、2021年の夏頃になるのではないのでしょうか。

重要なのは、

取材協力

Marshall Suzuki Law Group, LLP
415-618-0090
www.marshallsuzuki.com/

CCPA 対策企画 Vol.6 適用除外規定 (その2)

ピルズベリー法律事務所

キャサリン・D・マイヤー
デボラ・S・トーレン・ペデン
ジジ・パーク
ダニエル・C・ウッド

前号に続き、今回もCCPAの適用除外規定を解説します。

事業者間の情報

2021年1月1日まで、一定の事業者間の情報に関してはCCPA上の義務が免除されます。これらの免除される義務は、1798.100条(収集または使用される個人情報プライバシーポリシーにおける開示)、1798.105条(オンデマンドの削除要求)、1798.110条(情報収集プラクティスのオンデマンドの開示要求)、1798.115条(情報共有プラクティスのオンデマンドの開示要求)、1798.130条(オンデマンドの要求に対する対応についての必要事項)、および1798.135条(販売禁止要求を満たす義務を実施するための必要事項)に定められているものです。注意すべき点は、この修正法案は、対象事業者を1798.120条に基づく義務(対象事業者に対し個人情報を販売しないよう求める個人の権利)から免除するものではないという点です。

この修正法案の下で一時的に適用除外となる情報は、「事業者と消費者との間の書面または口頭によるコミュニケーションまたは取引を反映した情報であり、消費者が従業員、オーナー、取締役、役員、請負業者、パートナーシップ、個人事業主、非営利団体または政府機関である場合であって、事業者との間の当該コミュニケーションまたは取引が、それらの会社、パートナーシップ、個人事業主、非営利団体または政府機関等から事業者が商品もしくはサービスの提供を受けるか、またはそれらに対し提供する場合、またはそれらの商品もしくはサービスについて事業者がデューデリジェンスを行う場合において専ら行われている時」です。

表面的にはこれは限定的な適用除外のように見えるかもしれませんが、事業者が単に商品またはサービスの購入または販売

の準備をしている場合も含め、事業者が商品またはサービスの買い手または売り手である場合のそれらの情報について、前述した義務から事業者を免除するものです。したがって、2020年の終わりまで、対象事業者が取引を見越してデューデリジェンスを実行している間、またはほかの事業体と取引を実行している間、当該取引相手の従業員、オーナー等に関する情報を受け取った場合であっても、当該事業者はオプトアウトの要求に応える義務を除き、その情報についてのCCPAに基づく義務から免除されます。

たとえば、対象事業者がその事業者の施設に対する清掃サービスの提供を受けるためにある会社と契約した場合、対象事業者が受領する、清掃サービス会社の担当者(たとえば営業担当者またはアカウントマネージャーなど)の連絡先および清掃サービスを提供する個人の情報は、事業者が個人情報の販売をオプトアウトする要求に応じる必要がある場合を除き、すべてCCPAの適用対象外となります。また、対象事業者がほかの事業体の従業員が使用することを目的とするサービスを当該事業体に販売する場合(たとえば旅行サービスなど)も、当該事業体の従業員から対象事業者が収集した情報(たとえば、旅行の予約、支払い記録、ID情報など)は、同様にCCPAの適用範囲外となると解釈できます。

FCRAの適格性情報

当初の法案のとおり、CCPAは当該情報がFCRAに基づき報告されるかまたは消費者レポートの作成のためにFCRAに基づき使用される場合、消費者レポート機関に対し販売される情報または同機関から販売される情報を適用除外としていましたが、2019年9月13日の修正は、この適用除外範囲をさらに拡大しました。すなわち、消費者レポートの一部であり、かつ消費

者報告機関、情報提供者または情報の利用者によって収集、保持、開示、販売、通信または使用される情報を「適格性情報」として明確にし、適格性情報がFCRA上許容された目的にのみ使用される場合には、CCPAは適用除外となることとしました。

FCRAにおいて定義されている適格性情報には、個人の信用力、信用状態、性格、一般的な評判、個人の特徴または生活スタイルに関する情報が含まれます。FCRAにおいて許可されている目的は、クレジット、雇用または保険の適格性の評価に限定されます。

これらの修正の結果、対象事業者はそのような情報を開示、提供、削除する必要はありません。当該修正は、CCPAの当該適用除外を時限的ではなく永続的な措置とする修正です。

自動車情報

2019年9月13日の修正法案では、保証サービスまたはリコール通知を提供する目的で、情報が新車ディーラーと車両のメーカー間で保持または共有される場合における、自動車に関する情報(車台番号、メーカー、モデル、年、走行距離に限定)および所有権情報(登録された所有者の名前とその連絡先情報に限定)の例外がCCPAに追加されました。当該修正は、CCPAの当該適用除外を時限的ではなく永続的な措置とする修正です。

※本コラムは一般的なケースに関する情報提供を目的としたものです。特定事例における法的アドバイスが必要な場合は、専門家に相談してください。

ピルズベリー法律事務所

1世紀以上にわたり、日本企業の事業拡大や紛争解決に助言してきたアメリカ大手法律事務所。弁護士総数700人以上。多くの日・英バイリンガルの弁護士・スタッフが日本企業に法律サポートを提供。
Tel : 212-858-1000
<https://japanese.pillsburylaw.com>



Living Healthy Life

目指せ! ヘルシー食生活

健康な体づくりに欠かせないのが毎日の食習慣。食習慣を改善すれば、おのずと体も内側から変化していく。年代別に気をつけたいポイントや、1日に必要な食事の量とバランスを知り、ヘルシーな食生活を実現しよう。

Text: Haruna Saito

あなたの食生活は大丈夫?

Your Eating Habits

「体が資本」という言葉がある通り、日々の食事は体の土台を作るための大切なエネルギー源。バランスのとれた適切な量と質の食事は、生活の質の向上にも深く関係している。現在はライフスタ

イルの多様化により食生活が大きく変化しているため、それにともない「食」に関する気がかりも増えてきているはず。まずは現状における自身の食習慣を理解し、問題点を見出すことから始めよう。



食習慣をチェック!

以下の項目で、当てはまるものにチェックを入れよう。

- 毎食、満腹感を得られるまで食べなければ気が済まない
- 濃い味つけが好き
- 揚げ物や炒め物をよく食べる
- 野菜をあまり食べない
- 朝食をとらないことが多い
- 食事はほとんど外食
- 毎日の間食が楽しみ
- 砂糖入りの飲み物やジュースをよく飲む
- 寝る前の2時間以内に夕食や夜食をとることがある
- ストレスは食べることで解消する

6つ以上チェックがあれば、生活習慣病にかかるリスクが高まっている危険信号!

年代別に気をつけたい食習慣の傾向

Eating Well as You Age

年齢を重ねるごとに体の状態は常に変化しており、また生活習慣も変化していく。ここでは、年代別に考えられるリスクと食事のポイントを紹介する。

10代

男性は15～17歳、女性は12～14歳が、生涯でもっともエネルギーを必要とする時期とされている。近年では、朝食を抜いたり無理な食事制限をしたりする若者も増えているが、栄養不足は学習能力や体力面で大きな影響を及ぼすので、この年代は特に注意が必要。今は骨や歯をつくるカルシウムが体内で多く蓄積されていく大事な時期だ。成人期・高齢期に骨粗しょう症を予防するためにも、この時期にカルシウムをしっかり摂取しよう。また、体の組織をつくるタンパク質、鉄、ビタミンの摂取も忘れずに。



20～30代

社会人になって残業や外食、飲酒の機会が増え、食生活が乱れやすい。炭水化物や脂肪を過剰摂取しがちな一方、ビタミンやミネラル、食物繊維の摂取が不足気味になる傾向がある。将来的にメタボリックシンドロームを避けるためにも、仕事帰りの外食や飲酒、ファストフードやインスタント食品などはほどほどにしよう。女性の場合は偏った食事が貧血やホルモンバランスの乱れを招くこともある。無理なダイエットはせず、適正な体重を維持することも大切だ。



40～50代

この時期には老眼など、体の機能の一部で老化現象が起こり始める。また、女性は更年期を迎え、ホルモンバランスが乱れてイライラが募ったりやけ食いをしてしまったりと、食生活が乱れやすい。60代以降の健康はこの時期の食生活で決まると言っても過言ではないので、コレステロールや塩分の摂取を控え、特に食物繊維、カルシウム、カリウムの摂取を増やすように心がけよう。大豆イソフラボンには女性ホルモンと似た作用があるので、女性には大豆や大豆製品の摂取もおすすめ。



60代以上

骨量や筋肉量の減少、体力低下、また嚙む力や消化能力の衰えから食事は軟らかい食べ物に偏り、タンパク質やエネルギーが不足しがち。老化現象の進行を抑えるためにも、赤身肉や魚介類、卵、乳製品で動物性タンパク質をしっかり補おう。また、高血圧の予防には食塩摂取量を控え、カリウムの多い野菜や海藻、果物、豆類の摂取が有効。骨量減少による骨折のリスクも増えるので、カルシウムやビタミンDも積極的に摂取するように心がけよう。



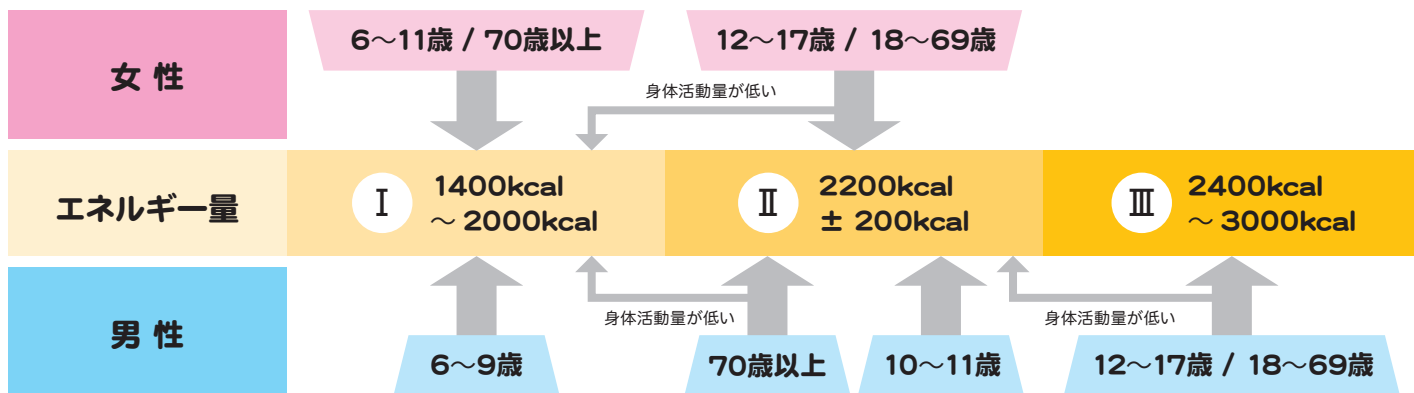
適正な食事量を知る

Food Portion Guide



年齢や性別、身体活動量によって、人が1日に必要とするエネルギー量は異なる。まずは以下の表から必要なエネルギー量の所属グループを確認し、1日に望ましいとされる料理の組み合わせと摂取量を把握しよう。

① 1日に必要なエネルギー量



② 理想の食事バランス

※SV=サービング(食事の提供量)

			I に必要なSV数	II に必要なSV数	III に必要なSV数
主食 ごはん、パン、 麺類など		炭水化物	4~5	5~7	6~8
副菜 野菜、きのこ、 いも類、海藻など		ビタミン 無機質 食物繊維	5~6	5~6	6~7
主菜 肉、魚、卵、 豆製品など		タンパク質	3~4	3~5	4~6
牛乳・乳製品 牛乳、チーズ、 ヨーグルトなど		無機質 (カルシウム) タンパク質、脂質	2~4		
果物 リンゴ、ミカンなど		ビタミン (ビタミンC)など	2	2	2~3

実践しよう！

Food Synergy

フード・シナジーでヘルシー食生活

「フード・シナジー」という言葉を知っているだろうか。これは「食べ合わせ」という意味で、食材を単体で摂るよりも組み合わせることで相乗効果を発揮し、より栄養価が高まる食べ方。実は、普段から一緒に食べるとおいしいからと組み合わせている食材同士がフード・シナジーの効果を持っていて、知らないうちに生活に取り入れていることもある。ここでは、組み合わせの例と無理なく実践できるレシピのヒントをいくつか紹介。改めて良い組み合わせを知り、生活に取り入れてみよう。



免疫力アップに

トマト
×
アボカド
×
オリーブオイル

アボカドに含まれる脂質は血中の中性脂肪やコレステロールの量を調節してくれる。トマトには、がんを発生させるリスクを下げる抗酸化作用があるリコピンが多く含まれており、リコピンと脂質と一緒に摂ると吸収力が高まるのだそう。オリーブオイルを組み合わせれば、さらに体内への吸収力がアップ！



ざっくりレシピ

トマトとアボカドのマリネ

材料 トマト、アボカド、レモン、オリーブオイル、塩こしょう

- ・トマトとアボカドは角切りにしておく
- ・皿に盛り付け、レモンをぎゅっと一絞りする
- ・オリーブオイルと塩こしょうを加え、全体をサッと和える

血液をサラサラに

ほうれん草
×
レモン

ほうれん草には、鉄分とその吸収を助けるビタミンCが含まれている。ビタミンCは鉄分を体内に吸収しやすくしてくれるが、加熱すると損なわれてしまいがち。同じくビタミンCとクエン酸を豊富に含むレモンと組み合わせることで、吸収力を高めることができる。また、疲労回復に良いビタミンB1が含まれている豚肉や、鉄分が多く含まれる牛肉、カツオなどを組み合わせるのもGood。



ざっくりレシピ

ほうれん草とシメジのじゃこレモン和え

材料 ほうれん草、シメジ、ちりめんじゃこ、レモン、醤油、オリーブオイル

- ・ほうれん草は1インチ幅に切り、シメジは石づきを切り落としてほぐしておく
- ・耐熱皿にほうれん草とシメジを入れて軽くラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱する
- ・ボウルにちりめんじゃこ、レモン汁、醤油、オリーブオイルを入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る
- ・加熱したほうれん草とシメジをドレッシングと和える

美肌&疲労回復に

エノキダケ
×
ネギ

ぞっくりレシビ

エノキダケと生ネギの 味噌汁

エノキダケには疲労回復の働きがあるビタミンB1とパントテン酸、ネギには辛み成分のアリシンとビタミンCが含まれている。ビタミンB1はアリシンと一緒に摂取することで吸収されやすくなる。また、パントテン酸はビタミンCがコラーゲンを作るのを助けるので、髪や美肌にも効果的。



材料 エノキダケ、ネギ、好きな具材、出汁、味噌

- ・エノキダケは石づきを付けたまま洗い、調理する前に切る
- ・ネギは薬味として加えるために刻んでおく
- ・そのほかの具材も適当なサイズに切っておく
- ・鍋に用意した出汁に具材を入れて加熱する。エノキダケとネギ、味噌を仕上げにサッと加える

高血圧予防に

里芋
×
鶏肉・豚肉

ぞっくりレシビ

里芋と豚肉の煮物

鶏むね肉などのタンパク質には、血圧上昇を抑える作用がある。里芋にも血圧を下げる働きがあるため、相乗効果が期待できる。また、豚肉のタンパク質はコレステロールを体外に出して血管を健やかにしてくれる。里芋のぬめり成分にもコレステロールを減らす働きがあり、相性が抜群。



材料 里芋、豚バラ肉、水、醤油、酒、みりん、白だし、砂糖

- ・中火で熱したフライパンにごま油を入れ、豚バラ肉を炒める
- ・火が通ったら、皮をむいた里芋とともに調味料をすべてフライパンに加え、中火で煮る
- ・煮汁が半分になったら火から下ろす

骨を健やかに

水菜
×
鱈
×
シイタケ

ぞっくりレシビ

鱈と水菜の鍋料理

水菜はカルシウムが豊富だ。そして、鱈やシイタケにはカルシウムの吸収を促進するビタミンDが多く含まれている。これらを組み合わせて食べることで、骨を丈夫にする働きが期待できる。厚揚げにもカルシウムが多く含まれているので、一緒に食べよう。



材料 鱈、水菜、厚揚げ、シイタケ、好みの具材、鍋の素

- ・具材は適当なサイズに切っておく
- ・鍋の出汁を準備し、具材を入れて火を通す
- ・つけだれには、カルシウムの多いいりごまを入れよう

カレーライスをアメリカの国民食に 日本の洋食ブームは必ず来る

洋食屋から始まった独自の カレーライス

現在の金沢カレーと呼ばれるカレーライスの元祖レシピを考案したのは、私の祖父であり、チャンピオンカレーの創業者でもある田中吉和です。もともとレストランのシェフとして勤務していた祖父は、1961年に独立して金沢に洋食店を開業しました。祖父は洋食らしく、通常のカレーライスよりもあえて深い味わいのレシピを作りました。この独特なカレーのレシピは祖父のかつてのシェフ仲間たちの間に広まり、1960年代から石川県内では同様のカレーを扱うお店が徐々に増えていきました。そして、2010年頃には「金沢カレー」として親しまれるようになったのです。

日本の洋食ブームは必ず来る

うちは小さな世帯の会社なので、単独で海外進出というのはあまりリアリティがありませんでした。いつかは出店したいけど、まずは国内事業を頑張らないと、思っていたんですね。そんな時に海外進出のきっかけとなったのが、現在、米国子会社の共同経営者でオペレーションを担当してもらっている高橋誉也さんとの出会いでした。サンタモニカにある有名な寿司店でシェフをしていた彼は、ファインダイニング系とは異なる、もっとカジュアルでおもしろい日本食をアメリカに持って来たいと

の思いでネタを探しており、そんな時に知り会いを通して紹介してもらいました。

彼には「今後、日本の洋食は必ずアメリカでブームが来る」という見立てがありました。日本の洋食っておもしろくて、たとえばトンカツのディープフライという調理法は、西洋のカツレツを基本にしつつ日本の食文化の中でアレンジされて発展したものなんです。西洋から見ると、日本の洋食はどこか懐かしさや親しみがあり、それでいて新しい。だからこそアメリカでも受け入れられるだろうとの考えがあり、洋食というカテゴリで良いものがないかと探していたそうです。そこで「カレーってまさにそれだよ」という話になりました。彼はアメリカで20年間シェフの経験があり、調理技術やメニューの構築技術も高く信頼性を強く感じたので、パートナーとしてアメリカへの進出を決めました。

嗜好に合わせたメニューを改良

アメリカの店舗で提供しているカレーは、日本国内のものとはちょっと違います。当初は日本で作った商品を輸出して倉庫で保管すれば良いと思っていたのですが、一部の食材が検疫で通りにくいんですね。日本からの安定供給は難しいの



で、現地で作らないと、ということになりました。ただ、まったく同じ食材は手に入らないので、アメリカで手に入るものでレシピに忠実な味を作る努力をしました。

1番大きな違いというと、アメリカはNon MSGのメニューにしていることです。化学調味料って、名称は体に悪そうだけど実際は悪いものではないじゃないですか。それでもアメリカでは印象があまり良くないので、化学調味料を使わずに旨みをいかに再現するかを試行錯誤しました。

また、日本にはないメニューの一つに、カツサンドとカレーディップソースというものがあります。これは、テイクアウトした時に車の中でも食べやすいものが一つあっても良いのではないかと、いうことで作りました。日本人にとって1番

親しみのある形態はカレーライスですが、カレーってなんだろうと考えた時に、基本は「ソース」なんですよ。使い方のバリエーションは無限にあるので、民族や地域、国によって素材にアレンジを加えてみても全然良いよね、という話になりました。ちなみに、サンドのパンはブリオッシュを使っており、口の中で溶けていくように柔らかいです。

アメリカでのビジネスは日本以上に人対人

日本からアメリカに進出を試みた企業は無数にあると思うのですが、サンプリングや見積もりだけ取ってフェイドアウトしてしまう会社が結構多いと思うんです。人対人の信頼関係を築いていくというよりは、あくまでビジネススタンスでやりとりをする日本人が多かったのではないかと。日本だと条件交渉をして検討したり、相みつを取って「やっぱりごめんなさい」で終わったりすることがよくあるじゃないですか。アメリカのメーカーや不動産業者とやりとりをしていて、「本当に進出するの？ 見積もりやサンプルを作らされて終わるんじゃないの？」と最初は怪しがられました。本当にやる気があるのか信用してもらおうプロセスが独特でおもしろかったです。



日本はお酒を飲んで打ち解けるのが常套手段ですが、そうなるとなあなあになる部分があるじゃないですか。アメリカでの取引先との話の進め方は、条件を腹に抱えながら最初にどう出るか、どうやって手を握るかを試される。フレンドリーに接しつつ、どれだけ親しくなってもビジネスの話は一定の距離を保ち、しっかりきっちり話を固めていく。根本的には同じ人間なので見積もりがあり、契約があり、信頼関係があつてのビジネスという点では同じだと思うのですが、その関係になるまでいかに進めていくか、距離の取り方が日本とは違うと感じました。

出店の手応え、今後の展望

現在アメリカでは、旗艦店であるリトルトーキョーと、ロングビーチにある「Steel Craft」という野外フードコートに2店舗をオープンしています。Steel Craftでのオープンが偶然重なったこともありましたが、チャンピオンカレーはファスト・フード寄りのスタイルですが、「ファスト・カジュアル」と呼ばれるちょっと高質な立ち位置を狙っているので、その点ではSteel Craftのコンセプトやラインナップに合致してとても良いと思いました。

リトルトーキョー店は現在オープンして数日ですが、思った以上の反応をもらっており、売り上げも当初予想していたよりもはるかに上を行っている状態です。SNSにも画像をバシバシ載せてもらっており、嬉しい限りです。逆にオペレーションが回りきらなかったり、ロジスティクスの供給を改善する必要があったりと反省点も見えてきました。

今後の長期的な目標でいうと、カレー



をアメリカの国民食のような存在にしたいと思っています。メキシカンやプリーチのように、アメリカのどこの地域でも当たり前にあつて日常的に食べられるものにしたいですね。そこに至るまでにはある程度の店舗数は必要だと感じているので、短期的な目標としては積極的にお店を出していきたいです。幸運なことに、今いろいろなところからお話をいただいています。ただ、店舗をいっぱい出せば良いというものではないとも思います。アメリカに進出を決めた時もそうでしたが、あくまで人ありきの話で、出店してほしいという話があればそれを優先して進めたいし、受け入れられる素地があるのならそれに応えていきたいです。

PROFILE

南恵太

カリフォルニア大サンディエゴ校経済学部を卒業後、2009年に大和総研に入社。東京都内の外食企業などを経て2013年1月より株式会社チャンピオンカレーに入社。同年7月から常務、16年10月から現職。創業家の3代目。



知れば IIII トリコ!

世界遺産 を歩く

世界最長の鍾乳洞

マンモス・ケープ国立公園

ケンタッキー州

世界遺産とは●地球の生成と人類の歴史によって生み出され、未来へと受け継がれるべき人類共通の宝物としてユネスコの世界遺産条約に基づき登録された遺産。1972年のユネスコ総会で条約が採択され、1978年に第1号が選出された。2020年7月現在、167カ国で1121件(文化遺産869件、自然遺産213件、複合遺産39件)が登録されている。

ケンタッキー州の西部に位置するマンモス・ケープ国立公園は、複雑に絡み合った小道と大小さまざまな部屋のような空間が張りめぐらされた鍾乳洞。地下200～300フィートの深さでツタのように広がるこの空間は、現在調査で分かっているだけで412マイル以上にも及び、世界最長の洞窟といわれている。今もなお続く調査では新しい小道が次々と見つかり、その全体の大きさは未知数だ。

もともとこの地一帯は、水に溶けやすい石灰質の地層で構成されていた。何百万年もの歳月をかけて雨水や地下水に浸食され、現在のようなカルスト台地が形成されたのだという。地下空間には、地球の誕生からこれまでに経てきたいくつもの進化の段階を示す貴重な証拠が残っており、また、今も変化を遂げ続ける地質過程を見ることもできる。気温は年間を通して常に54°F前後。閉塞的なこの空間では、独自の生態系が築かれてきた。現在、固有種を含む130種以上の生物が生息しており、そのうち70種ほどが絶滅危惧種に指定されている。地球形成の歴史を解き明かす重要な資料として、1981年に世界自然遺産に登録された。

地球の神秘がここに

マンモス・ケープ国立公園の広さは約5万3000エーカー。地底に潜む巨大な鍾乳洞だけでなく、地上には敷地内を縦横に流れるグリーン川とノーリン川、森林地帯、教会や墓地といった史跡など、見どころは多数ある。

まずはマンモス・ケープのハイライト、洞窟探検へ。自分のペースでめぐれることも可能だが、ガイド付きツアーに参加すれば成り立ちからしっかり学んで楽しめる。所要時間や難易度、まわるポイントが異なる10以上のツアーが用意されているので、好みに合わせてツアーを選んで参加しよう。「Frozen Niagara」と呼ばれる氷柱のように垂れ下がった鍾乳石や、洞窟内部でもっとも広い空間である「Rotunda」、ドーム状にぽっかりと空いた空間「Mammoth Dome」など、自然が造り出したユニークな岩の彫刻には目を見張ってしまう。足腰に自信があり、洞窟内を満遍なく見たい人には、2時間コースのヒストリック・ツアーがおすすめ。

洞窟探検が終わったら、地上の美しい大自然を満喫しよう。ビジター・センター周辺



上/洞窟内では、床面から上へと成長していく石筍と天井から垂れ下がった鍾乳石が見られる
左下/秋には赤く染まる木々 右下/グリーン川でカヤッキング ©Liam Seymour

や川沿い、バックカントリーなど、公園内には短距離から長距離までさまざまなハイキング・トレイルがある。トレイルには所どころに「Beneath Your Feet」と書かれた看板があり、自分が今立っている場所の真下が洞窟のどの部分に当たるかを確認できるようなおもしろい仕組みも。看板にあるQRコードをスマートフォンで読み込めば、地下の様子を動画で見られるので、試してみてください。公園内を約26マイルにわたって流れるグリーン川も人気のスポット。川遊びや釣りのほか、カヌーやカヤックに乗って水上アクティビティを体験するのもおすすめです。

地下空間では地球の神秘を、地上では緑豊かな景観を楽しめるマンモス・ケープ国立公園。ここに来れば、母なる大地の偉大なパワーを体の芯から感じられるはず。

遺産プロフィール

マンモス・ケープ国立公園
Mammoth Cave National Park
登録年 1981年
遺産種別 世界自然遺産
<https://www.nps.gov/macai/index.htm>

文/齋藤春菜 ● 物流会社で営業職、出版社で旅行雑誌の編集職を経て渡米。思い立ったら国内外を問わずふらりと旅に出ては、その地の文化や人々、景色を写真に収めて歩く。世界遺産検定1級所持。