

海外お買い物事情

日建協では、海外勤務に関わるさまざまな情報をお伝えしています。今回は生活していくうえで欠かせない食料品を中心に、価格や入手のしやすさなど海外での買い物事情を紹介します。

(注意：為替は執筆時のレート、価格は円換算で端数表示は省略しています。)

カタール国

(1カタール・リヤル=約30円)



車で10分程にあるスーパー



野菜は高め 白菜1玉が1,200円!

街中にスーパーや商店があり、食料品や飲み物の入手には困りません。値段は日本と同じか少し高めです。特に野菜やフルーツは、輸入品のため驚くほど高いことがあります。一方でパンは値段が安く、伝統的な中東のパン「ホブス」は10枚30円。ホブスで肉や野菜を巻いた料理シャワルマはカタールのソウルフードです。

イスラム教国のためお酒と豚肉は禁止されていますが、外国人は許可証を取得すればカタールで唯一の専門店で購入できます。また、お酒は国の許可を得たホテルでも飲むことができますが、ビール1杯が1,000円以上するので日本の居酒屋が恋しくなります。

How Much?

お米 10kg (日本産?)	4,100 円
外国産ビール 1 本	240 円
タクシー料金	30 円 /km
ビッグマック	390 円

フチ情報 カタールは人口の90%を外国人労働者が占めるので、世界中の食材が手に入ります



お寿司も売っています



日本米?



シャワルマ 210 円

フジタ職員組合

王智鵬さん
事務 入社4年目 海外歴半年

首都ドーハ近郊の2ヶ所で地下鉄操車場の建築工事を行っています。27ヶ国から集まった約570名の所員が655,000㎡の敷地に30以上の施設を建設しています。



Doha Metro Phase 1 Systems, Rolling Stock and Trackwork

施工場所：ドーハ市外2ヶ所
工期：2015年9月30日～2019年10月31日
用途：都市交通車両の制御・管理・修理・格納施設

パキスタン・イスラム共和国

(1パキスタン・ルピー=約1円)

パキスタンには魅力的な食材がたくさんあります。ジューシーでとっても美味な鶏の丸焼きは500円。マンゴーやスイカ、ざくろは甘く深みのある味で世界に誇れる果物です。日本の食材は入手が難しく、輸入食材店やお洒落なレストランがあるコサルマーケットに行くと手に入れます。みそが1,250円、マヨネーズが1,300円もします。イスラム圏なので当然お酒は禁止です。どうしても飲みたいければ免許制の専用売店で買えますが、ビールが1ケース25,000円もします。



地元の食材が安く手に入るラママーケット



コサルマーケット 外国人や富裕層が多い

How Much?

お米 10kg (中国産)	2,050 円
外国産ビール 1 本	1,040 円
タクシー料金	100 円 /km
ビッグマック	415 円

フチ情報 ラーメンは一杯400円で食べられますが、地元の人を作っているの、お味は...



地元のフルーツ



魚はその場でカットしてくれます



日本の定番商品も手に入りますが、お値段が...



飛島建設労働組合

名執 新太郎さん
事務 入社16年目 海外2年目



パキスタン事務所ビルは2階にあります

開設40周年を迎えたパキスタン事務所はイスラマバードにあり、日本人3名、地元スタッフ12名が所属しています。入居するビルは有刺鉄線がある塀に囲まれていて、入館時には荷物検査が必須です。

セーシェル共和国

(1セーシェル・ルピー=約7.8円)



How Much?

お米10kg	売っていません
地元ビール1本	187 円
タクシー料金	368 円 /km
ビッグマック	マックありません

フチ情報 お米は会社のドバイオフィスからカリフォルニア米を空輸してもらいます

海に囲まれ、国土を花崗岩の岩山が占めるセーシェルは、ほとんどの品物を輸入に頼っているため物価は高めです。

1年半前にハイパーマーケットが誕生し、以前は手に入らなかった白菜やもやし、ネギなどが買えるようになりました。白菜は1玉2～3千円もするため買うのをためらいます。セーシェルには日本料理店が1軒もありますが、物価の高いセーシェルで唯一安く手に入るのがマグロです。キハダマグロやインドマグロは赤身でも大トロでも一律600円/kgで買うことができるため、マグロの刺身が食卓にあがるのがとても多いです。



マグロは安いけど、白菜やもやしは高級食材



生魚直売所では新鮮な魚が手に入ります



五洋建設労働組合

山田俊樹さん 土木 入社43年目 海外27年目
原口大和さん 土木 入社8年目 海外6年目



漁港の繫留施設不足の解消と水揚げされた生鮮水産物の衛生状態の改善を目的とした工事です。鋼矢板式岸壁と製氷施設や陸揚げシェッドを建設しています。

第二次マヘ島零細漁業施設整備計画
施工場所：マヘ島プロビデンス地区
プロビデンス港
工期：2017年1月30日～2018年8月31日
用途：漁港および関連施設



地元の人たちが世界一だというビーチ

ベトナム社会主義共和国

(10,000ドン=約48円)

私が住んでいるカットハイ島は、本土ハイフォン市とリゾート地カットバ島の間にある小島です。スーパーはありませんが、小さな売店や朝夕方に路上に広げられる市場で肉、魚、野菜が購入できます。豚肉は600円/kg、ジャガイモは75円/kg、魚は500円/kgで手



カットハイ島の路上市場



報告者ご用達カットハイ島の売店

に入りますが、ハイフォン市内より少し割高です。私たちの食事は日本食を作るコックが食材の仕入れから調理まで全て行っています。肉や野菜はハイフォン市のスーパーで、魚はカットバ島から新鮮な物を仕入れてあります。昨年9月に島とハイフォン市をつなぐ橋が開通し、30分で行けるようになり大変便利になりました。

How Much?

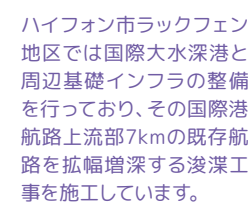
お米 10kg (ベトナム産)	2,300 円
地元ビール 1 本	48 円
タクシー料金	48 円 /km
ビッグマック	330 円

フチ情報 マックは車で2時間半かけてハノイまで行かないとありません



東洋建設職員労働組合

堤 隆亮さん
土木 入社15年目 海外8年目



赤松肉の浚渫工事

ハイフォン市ラックフェン地区では国際大水深港と周辺基礎インフラの整備を行っており、その国際港航路上流部7kmの既存航路を拡幅増深する浚渫工事を施工しています。

↑ハイフォン市のスーパー

対岸のカットバ島の魚市場→



ラックフェン国際港航路浚渫工事
施工場所：ハイフォン市カットハイ島
工期：2016年4月～2018年10月
用途：ラックフェン国際港航路





シンガポール共和国

(1シンガポール・ドル=約84円)



日系のデパートやスーパーが身近にあります

How Much?

お米 10kg (日本米)	6,000 円
地元ビール 1 本	260 円
タクシー料金	46 円 /km
ビッグマック	463 円

情報 日本のラーメン店は多数進出していますが、値段は 1 杯 1,200 円!

アジアの先進国シンガポールでは何でも買えます。日本の商品も地元のスーパーで簡単に手に入ります。また、日系のデパートやスーパーに行けばさらに品揃えが豊富で不自由さを感じることはありません。…が、値段は日本の2倍近くします。特にタコや長芋といったシンガポールでは馴染みの無い食材は非常に高く、たこ焼きはちょっとした贅沢料理になってしまいます。また、アルコール類も酒税が非常に高く、焼酎や日本酒などは日本に一時帰国した際に購入したものをちびちび晩酌しています。ちなみに、2013年に飲酒が原因で大規模な暴動に発展したリトルインディア地区の事件がきっかけで、現在では夜 10 時半以降の酒類販売と公共の場所（屋外）での飲酒が禁止されています。



タコが 1,350 円



品揃えは豊富



日本産のウニは 4,900 円



日本のお酒も充実しています。ただし、お値段が…

シミズユニオン

青井 敦志 さん

建築 入社19年目 海外14年目



シンガポール東部、同国の玄関口であるチャンギ空港近隣の総合病院内で、新メディカルセンターを建設しています。

チャンギ総合病院建設所

施工場所：チャンギ地区

工期：2014年9月12日～2018年1月31日

用途：病院



日本語の POP もあちこちに



タジキスタン共和国

(1ソモニ=約12.5円)



地元のスーパー



肉や野菜など品揃えは豊富

タジキスタンは物価が安く、特にロシア製ならタバコが1箱90円、瓶ビールが1本100円で買えます。首都ドゥシャンベには肉、野菜など食料品が豊富にあり、外国人向けのショッピングセンターもありますが、日本製の食品は手に入りません。でも、多くのスーパーで海苔やわさび、麺類、醤油などが売っています。類似品ですが、イスラム圏ですがロシア人も住んでいるためか豚肉が手に入ります。一方で内陸国のため魚介類は冷凍品しかなく、そのうえ高価でサーモンが一匹10,000円もします。また驚いたことに、どの店にもドレッシングが全く売られていません。



広いスーパー店内

How Much?

お米 10kg (ロシア産)	1,250 円
地元ビール 1 本	100 円
タクシー料金	50 円 /km
ビッグマック	マックありません

情報 地元のファーストフード店「Chicken」ではハンバーガーセットが 308 円で食べられます



日本食つばいけど…



中国店もあります



バザールでは新鮮な野菜が手に入ります

大日本土木労働組合

猪狩 寛 さん

建築 入社21年目 海外13年目



ドゥシャンベ国際空港の老朽化した貨物取扱施設に代わる貨物ターミナル新設工事です。空港貨物の処理能力を向上させることで物流を円滑にし、内陸国であるタジキスタンの経済活性化を目的としています。

タジキスタン共和国 ドゥシャンベ国際空港整備計画

施工場所：ドゥシャンベ国際空港敷地内

工期：2016年12月26日～2018年6月19日

用途：空港貨物ターミナル



トーゴ共和国

(1CFAフラン=約0.2円)



事務所から 5 分のスーパー

How Much?

お米 10kg (中国産)	1,030 円
地元ビール 1 本	113 円
タクシー料金	412 円 /h (交渉による)
ビッグマック	マックありません

首都ロメには外国人向けのスーパーが数軒ありますが、日本の食品は醤油しかありません。普段は事務所から車で 5 分程のスーパーを利用しています。野菜から鮮魚、精肉まで一通りあり、特にハムとチーズは品揃えが豊富で晩酌には欠かせません。

困っているのは、精肉類が必ずしも新鮮ではないことです。ショーケース内の商品を指定し購入するのですが、新鮮かどうか素人目利きで判断しなければならずハズレを引くことも間々あります。今では慣れましたが、鶏肉が一匹丸ごとでしか売っていないので自分で解体しなければならず、購入する度に日本の便利さを感じます。



目利きが必要な精肉コーナー



鶏は丸ごと一羽



鴻池組労働組合

吉原 淳 さん

事務 入社6年目 海外4年目



トーゴ共和国を南北に貫く幹線道路である国道1号線の代替道路として国道17号線を整備するにあたりカラ川及びクモング川に橋梁を建設する工事です。

カラ橋及びクモング橋建設計画

施工場所：カラ橋：カラ州タンベン県

クモング橋：サバネ州オチ県

工期：2016年7月～2019年10月

用途：橋梁工事

情報 日本食レストランはトーゴに一軒だけ、その名も "Sushi Bar"。美味ですが値段は…



ハイチ共和国

(1ドル=約110円)

ハイチでは外国人向けのスーパーに行けば、蕎麦や醤油、ポン酢など日本の食材を買うことができます。ただ、交通渋滞が激しいので 20km 先の店まで 1 時間半もかかります。値段は日本の 2 倍近くし日本製ビールは 440 円もします。日本は遠い



外国人向けスーパー

How Much?

お米 10kg	7,800 円
地元ビール 1 本	110 円
タクシー料金	利用しません
ビッグマック	マックありません

情報 スーパーの入口に「銃の持ち込み禁止」の看板があり驚きます。銃の数が人口の 3 倍もあるそうです

え日本の食材を買う人が少ないので仕方ないですね。ちなみに、外国人向けのスーパーでは私の母国メキシコの食材も手に入ります。私が赴任してから 4 ヶ月間が経ちますが、新鮮な魚を買えるお店がまだ見つかりません。自分で釣るしかないかもしれませんね。



品揃えは豊富



安藤ハザマユニオン

David Galicia García さん

土木 入社1年目

大地震やハリケーンにより損傷を受けた国道1号線のクロワ・デ・ミッション橋梁及びバイパス道路である新線橋梁の架け替え工事をしています。



この橋を架け替えます

クロワ・デ・ミッション橋及び新線橋架け替え計画

施工場所：ハイチ共和国

工期：2017年10月～2020年5月

用途：橋梁工事



ラーメン、みりんも売っています

海外でのお買い物事情はいかがでしたか。日本になじみのある食材は高かったり、手に入りにくかったりしているようですが、どの国や地域にも安く美味しい地元の食材があるので、皆さん食生活を充実させるためにいろいろな工夫をしていますね。ゼネコンの海外事業が拡大する中、日建協は引き続き海外勤務に関わる情報を組合員の皆さんに発信していきます。ご協力いただいた皆さん、お忙しい中ありがとうございました。