

6割が「常備菜をホームフリージング」活用！

一方で小さい冷凍室に不満も…

大容量冷凍室でお悩み解決！ 専門家直伝の“おいしい冷凍のコツ”を紹介

冷蔵庫などの家電を製造・販売するアクア株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長 兼 CEO：杜 鏡国）は、食事に関する家事と“常備菜”※について、既婚女性500名に調査を実施しました。

※比較的、日持ちする食材であらかじめ作り置きし、冷蔵庫などに常備しておく料理のこと。主におかずとして食卓に並ぶことが多い（例：きんぴらごぼう）

◆サマリー

- ・“常備菜”を作ったことのある人の6割（60%）が「“常備菜”のホームフリージング（冷凍保存）」経験あり
- ・約4割（37%）が冷凍庫のサイズに不満
- ・“常備菜”を腐らせてしまったことのある人は約3人に1人（32%）
- ・専門家が教える、“おいしい冷凍のコツ”を紹介
- ・冷凍庫が大きい「FREEzing+（フリージングプラス）シリーズ」のご紹介

■ 6割が常備菜をホームフリージング！ 一方冷凍室のサイズに不満も…

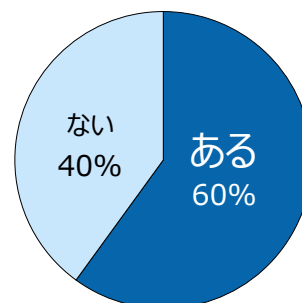
まず、“常備菜”の認知度を探ったところ、**97%**という結果に。さらに、作ったことがある人は約7割（69%）、**現在も作っている/ときどき作っている人も約半数（49%）**と、**定番化している**ことがうかがえます。

“常備菜”を作ったことがある人に「ホームフリージング（冷凍保存）」について聞いてみると、「**“常備菜”をホームフリージングした**ことのある人は**6割（60%）**」。**[グラフ1]** さらに冷蔵保存とホームフリージングの割合は、冷蔵：57%、ホームフリージング：43%と、ホームフリージングもかなりの割合を占めているようです。

また、“常備菜”を冷凍保存したことがない人に、「きんぴらごぼうやミートボールなどは、冷凍すると約3週間程度保存できる」と例を提示し、ホームフリージングをしてみたいと思うか聞いてみたところ、62%が「ホームフリージングをしてみたい」と回答しました。

しかし、“常備菜”をホームフリージングするうえでは、スペースの確保という課題もある様子。実際に冷凍

「“常備菜”をホームフリージングした経験



※“常備菜”を作ったことがある人のみ回答（n=346）

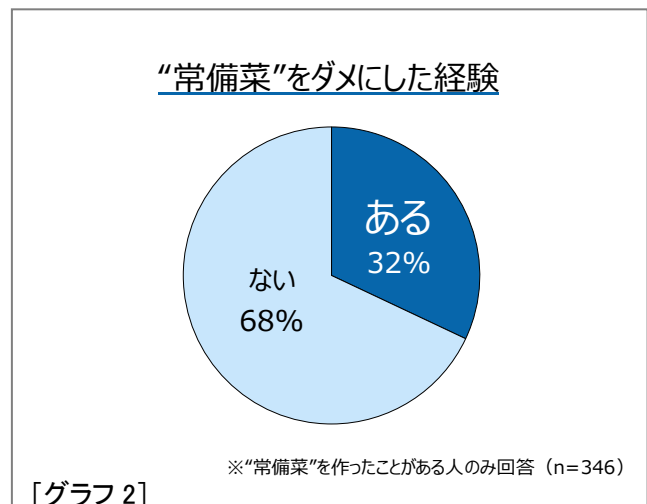
[グラフ1]

庫のサイズに不満がある人も約4割(37%)おり、「もう少し冷凍庫が大きいサイズなら、常備菜を冷凍したい」(50歳)という声も。「やる気があるときにまとめて弁当のおかずを作っても、冷凍庫に入らない」(34歳)、「まとめ買いする習慣があり、冷蔵より冷凍したい食材が多いので、冷凍室がもっと大きいと良い」(44歳)など、冷凍室が小さいために、買い物や“常備菜”を作る量に影響が出ている人が多いようです。

■約3人に1人が“常備菜”を腐らせた経験アリ…

“常備菜”をホームフリージングすることで、長持ちさせられるのは大きなメリットと言えるでしょう。

実際に、“常備菜”をダメにしてしまった(腐らせた)経験も多いようで、その割合は約3人に1人(32%)にのぼっています。[グラフ2] また、“常備菜”を作ったことがない人の「作らない理由」としても、「ダメにする前に食べきる自信がない」(33%)が選ばれており、“常備菜”をダメにするリスクは“常備菜”作りにおける大きな懸念材料といえそうです。



■おいしい冷凍のコツを冷凍の専門家“冷凍王子”がレクチャー

専門家: ^{にしかわ たかし}西川 剛史さん(冷凍生活アドバイザー)

-----以下コメント-----

「食品ロス」とは、本来は食べられるのに、捨てられてしまう食品のことです。京都市の試算では、**4人家族の家庭で発生する食品ロスの金額は、一年間でおよそ6万円**にもなるそうです(京都市試算・生ごみデータより抜粋 <http://sukkiri-kyoto.com/data/gomidata#gomidata3>)。かなり大きい金額ですよ。また、食品ロスは経済的なデメリットだけではなく、環境への影響や、食べ物を無駄にする食育の観点からも問題視されています。そんな食品ロスも「**冷凍**」を活かせば、**かなり抑えることができます。**

しかし、「食材が余ったから、とりあえず冷凍庫へ」と、食材を腐らせて無駄にしないために「とりあえず冷凍」をされる方も非常に多いです。もちろん腐らせてしまうよりは、とにかく冷凍することは正しいですが、正しい冷凍方法を知っていないと、せっかく冷凍しても美味しくなかったり、使えなくなってしまうこともあります。

おいしく冷凍保存するための基本は3つあります。

- ①とにかく早く冷凍する(鮮度が良く、美味しい状態で冷凍)
- ②ラップや保存袋などでしっかり包んで乾燥防止
- ③予冷したり、薄く平らにしたりして、すばやく冷凍する

そんな冷凍のメリットの一つは時短です。洗ったりカットしたり、下処理をしてから冷凍しておけば、実際に料理に使う際にはそのまま簡単に使うことができます。また、きんぴらごぼうやきゅうりの酢の物などのお惣菜を冷凍しておけば、「あと一品何か欲しい」といったときにも、簡単に一品追加することができます。冷凍する常備菜としては、食材中の水分が飛ばしてある炒め物や、水分で食材がコーティングされている酢漬けや

マリネなどが向いています。また、冷蔵保存や常温保存では常備菜にならない、傷みやすい料理も、冷凍すれば常備菜のように常備でき、手軽に普段の食卓に利用できるのも冷凍の魅力です。冷凍を活かせば、簡単に食材や料理をプラスすることができ、より豊かな食生活を実現できます。ぜひお試しください。

冷凍生活を実現するコツの一つは「冷凍した食材を早めに使うこと」です。せっかく冷凍しても、なかなか使わず冷凍庫がいっぱいになってしまい、新たに冷凍できない方も多くいらっしゃいます。冷凍したからといって安心せず、どんどん冷凍食材を料理に使うことも大切です。

そのためには下記の2つのテクニックがおすすめです。

- ①使いやすいように冷凍する
- ②月末など、定期的に冷凍食材をまとめて使える料理(みそ汁、スープ、鍋、カレーなど)をする

冷凍を活用し、手軽に簡単に、健康的で豊かな食生活を実現してくださいね。

<専門家プロフィール>

西川 剛史(にしかわ たかし):冷凍生活アドバイザー



大学在学中から冷凍食品に興味を持ち、冷凍食品会社に就職。冷凍食品の商品開発などの経験を生かし、現在は独立して、冷凍生活アドバイザーとして活動中。冷凍王子としてテレビ番組「マツコの知らない世界」、「王様のブランチ」、「ノンストップ」など、その他テレビ、雑誌などに多数出演。

略歴

- ・2015年10月には日本で初めての冷凍食品セレクトショップ「ベフロティ」をオープン。
- ・2016年5月には自身の著書、冷凍テクニック本「もっとおいしくなる超・冷凍術」(洋泉社)を発売。
- ・2016年8月には家庭での冷凍テクニックを理論的に体系的に学べる資格講座として「冷凍生活アドバイザー養成講座」を開講
- ・冷凍食品開発コンサルタントとして、地方の優れた食材を使った冷凍食品の商品開発にも精力的に取り組んでいる。
- ・常に冷凍を切り口に新しい活動や事業を積極的に行っている。

[調査概要]

- 調査名 : 食事に関する家事と“常備菜”に関する調査
 調査期間 : 2017年9月5日(火)～6日(水)
 調査対象 : 30～50代 既婚女性 500名(有職・無職均等割付)
 調査方法 : インターネット調査

【AQR-VT32F、AQR-VD32F: 主な製品特長】

1. たっぷり冷凍収納 大容量フリーザー

まとめ買いやおかずの作り置きもたっぷり収納できる大容量冷凍室を備えた FREEzing+ (フリージングプラス) シリーズ。3 ドアタイプ (AQR-VT32F) は上下 2 室 × 内蔵 2 段の 4 段収納。2 ドアタイプ (AQR-VD32F) は透明の 3 段ケースを冷凍室に搭載し、まとめ買いをした大量の食材でも見やすく収納できるので、毎日の食品の出し入れがスムーズです。

2. 暮らしに合わせて温度帯が選べるセレクトルーム

冷蔵室には温度帯の切り替えが可能なセレクトルームを内蔵。野菜 (約 4~6℃)、冷蔵 (約 4℃)、チルド (約 0℃) の 3 つの温度帯に、本体前面タッチパネルで簡単に切り替えが可能。お客様の使い方に合わせて野菜やお肉、お魚などの食材に適した温度帯を自由に選んでお使いいただけます。

3. うるおいと清潔さをキープ 調湿フレッシュルーム

フレッシュルームには当社独自の「HCS^{※1}-V フィルター」を搭載し、主要成分であるセルロースの効果により野菜などの保存に適した湿度にコントロール。また、脱臭、除菌^{※2} 効果のある「DEO FRESH」フィルターを採用し清潔さも保ちます。

4. 「急速冷凍」機能 & 極厚「フリージングボード」(※AQR-VT32F のみ)

冷凍室に「急速冷凍」機能を備えており、お肉やお魚をスピーディーに冷凍できます。また、熱伝導性に優れたアルミ素材^{※3} を採用した、極厚「フリージングボード」を使ってさらに冷凍スピードを速めることで、食材の氷結晶生成による細胞破壊を抑え、うま味をそのまま閉じ込めます。極厚「フリージングボード」には 60℃ の食品まで置けるので、あつあつのご飯もそのまま冷凍^{※4} できます。

※1: Humidity Control System の略称です。

※2: 試験依頼先: 一般財団法人 ボーケン品質評価機構 / 試験方法: フィルム密着法 (JIS Z 2801) / 除菌方法: フィルターへの除菌成分の担持 / 処理部品名: 冷気ダクト内のフィルター / 試験結果: 99.9% 以上 (試験番号: 20215074610-1) / 実使用空間での実証結果ではありません。

※3: アルミ素材以外にも銅素材他を使用しています。

※4: 他の食品を保存している場合は熱いものと 5cm 以上すき間をあけてください。入れる食品の温度や量によっては、冷凍までに時間がかかる場合があります。熱もの冷凍使用時は、通常冷凍運転と比べ、消費電力量が上がります。なお、消費電力量は使用条件によって変化します。

■AQUA について

「心身充足、溢れるプレシャスライフを。」を実現するブランドを目指し、『Authentic Question Unique Answer : AQUA』の名で、既存概念からしなやかに離れ、気配りや心配りの視点と、独自の技術で、すべての人と人生(くらし)に潤いのある心豊かな毎日をお届けします。現在は、家庭用洗濯機や冷蔵庫、業務用やコインランドリー向け洗濯機から、掃除機などの小物家電まで幅広い商品を展開。

日本からグローバルへ、商品やサービスを創造してまいります。

■アクア株式会社について

アクア株式会社は、2012 年 1 月、三洋電機の一部事業を継承し設立。ハイアールアジアグループ (日本と ASEAN 諸国の販売会社および製造拠点) の管理統括と、AQUA ブランド商品やサービスの企画・販売・新規事業開発を行っている、ハイアールグループの日本法人です。

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料をご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンドーズ株式会社 担当: 松浦(まつうら)・海野(うんの)

TEL: 03-5774-8896 / FAX: 03-5774-8872 / mail: press@trenders.co.jp