

2014年7月16日

報道関係者各位

※「夏場の料理」に関するレポート

トレンド 総研
Trend Lab.

夏バテしやすいこれからの暑い季節に大活躍！ 料理研究家・浜内氏が勧める万能アイテムは「冷凍うどん」 時短で栄養もとれる、「夏うどん」おすすめアレンジ法とは

生活者の意識・実態に関する調査を行うトレンド総研(東京都渋谷区)は、この度、主婦を悩ます「夏場の料理」について調べました。

暑さによって食欲を失いがちな夏は、食事を作る側も食べる側も、悩みが多い季節と言えます。時間も手間もかけずに、料理をしたい主婦と、食欲が無いなかで食べやすいものを食べたい家族とで、求めるものが一致しないこともあるのではないのでしょうか。

そこで、今回トレンド総研では、料理研究家の浜内千波氏に、夏場の料理についてお話を伺いました。そのうえで、主婦500名に対して調査を実施し、夏場の料理事情の実態や意識について探りました。また、浜内氏よりお教えいただいた、夏場にぴったりの簡単レシピについても紹介してまいります。

1.【専門家インタビュー】料理研究家・浜内千波氏に聞く「夏場の料理事情」

まず、料理研究家として幅広く活躍されている浜内千波先生に、夏場の料理事情についてお話を伺いました。

■ 主婦たちが避けたがる「夏場の料理」の実態

「暑い夏の季節に火を使う料理をしたくない」ということをよく耳にしますが、冷房をかけて涼しい部屋で料理すれば、このこと自体は解決してしまいます。それでもこのようなことを口にしてしまう背景にこそ、主婦の真の大変さが隠れているのではないのでしょうか。専属的に家事を行なうことは、想像以上に大変なことで、子供がいればその大変さはさらに増します。特に夏の期間は3食用意しなければならないことも多く、そのうえ蒸し暑い気温・空気となれば、料理が億劫に感じてしまうことは、仕方がないことです。

今は、スーパーやコンビニのお惣菜や冷凍食品も充実しており、買って来たものを食卓に並べるだけで、手を加えずとも簡単に食事を済ませることができます。また、働く女性も増え、そういった食事に世間が寛容になってきた傾向もあります。しかし、食事を提供する側としては、やはりどこかで「手を抜いている」という罪悪感があり、頭の片隅で申し訳なく思う部分があるでしょう。

そんなジレンマこそが、主婦たちの夏の料理の悩みなのではないのでしょうか。このジレンマを解決するためには、料理にどのくらいの手間と時間をかけるのかという自分のスタンスを考え、栄養面含め食事をする家族のことを考えたうえで、ちょうど良い折衷案を考えることが大切です。朝・昼・晩全てで手を抜くのではなく、強弱をつけ全体でバランスをとって効率良く食事を作れば、主婦にとっても、家族にとっても幸せなのではないのでしょうか。

■ 冷凍食品は強い味方！なかでもおすすめは「冷凍うどん」

そこでおすすめしたいのが、お惣菜や冷凍食品など簡便性の高いものを買ってきて、それに適度に手をかけるという方法です。電子レンジで料理すれば済むものに、例えば栄養バランスを考慮したひと手間を加えたり、自分なりのアクションを起こしたりすることをぜひ意識してみてください。

そんなアレンジを加えるものとして、夏にぴったりなのが「冷凍うどん」です。うどんというと、鍋で茹でるイメージがありますが、実は「冷凍うどん」は火もお鍋も使わずに、レンジで4分ほどでおいしく調理できる便利な食材。あとは簡単な

お野菜やお惣菜、冷凍食品の組み合わせで、手軽にアレンジできます。どんな具材にも合うので、和風にも洋風にも、味に飽きることもなく幅広い楽しみ方ができるのも魅力です。また、のどごしが良く夏バテした体にも優しいのもポイント。さらに、素麺よりも太いため“噛む”という行為が生まれ、それにより「食べている」という実感を持つことができます。この“噛む”という行為は食事においてとても大切な行為で、人は“噛む”ことで、しっかりと味がわかったり、噛んでいる間に「甘いな、辛いな、堅いな、柔らかいな」といったことを考えたり、おいしさや豊かさを感じたりすることができます。

料理が億劫になりがちな夏の暑い季節には、無理をせずに「冷凍うどん」を効率良く取り入れて、豊かな食生活を意識した食卓づくりを心掛けてみてください。

浜内 千波（はまうち ちなみ） - 料理研究家 -

株式会社ファミリーッキングスクール主宰。

徳島県生まれ。大学卒業後、OLを経験し料理の世界へ。

「家庭料理をちゃんと伝えたい」という思いで、1980年にファミリーッキングスクールを開校。

テレビ番組や料理ビデオの出演、講演会、雑誌や書籍の執筆活動、各種料理講習会への参加を積極的に行っており、その発想のユニークさやクリエイティブな仕事には定評がある。



2.【調査結果】夏のうどん事情に関する調査

浜内先生より、夏場の料理の強い味方としてご紹介いただいた「冷凍うどん」について詳しく調べるため、トレンド総研では、20代～40代の主婦500名に夏場の料理について調査を行いました。

【調査概要】

- 調査対象: 20代～40代 主婦 500名
- 調査期間: 2014年6月20日(金)～2014年6月23日(月)
- 調査方法: インターネット調査
- 調査実施機関: 楽天リサーチ株式会社

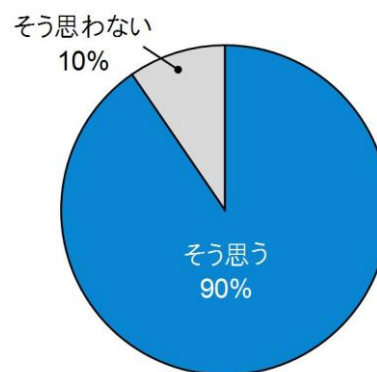
■「火を使いたくない」「手間・時間をかけたくない」…、夏場の料理への悩み

はじめに、夏場の料理について悩みを聞くと、「**暑いので火を使わずに作りたい**」という人は**9割**という結果になりました。**【グラフ1】** 夏場の料理を億劫に感じる人は多いようです。ほかにも、「手間をかけたくない」(97%)、「時間をかけずに作りたい」(98%)といった料理への要望が多く集まり、夏場の料理に対する悩みを抱えている人は多いことが分かりました。

そこで、夏場の料理について、家族から不満を言われたエピソードについて聞きました。すると、「ワンパターンになり、家族から飽きたと言われた。」(岩手県・29歳)、「夏バテで食欲が落ちていたようで、もっとサッパリしたものが食べたいと言われた。」(東京都・45歳)、「暑いのに頑張って料理をしても、『暑いから食べたくない』と言われた。」(奈良県・28歳)といったものから、「辛いものが食べなくなったのでキムチ鍋したら大クレーム！」(岐阜県・27歳)といったエピソードまで、数多く寄せられました。**食欲の落ちる夏には、食事を食べる側も悩みを抱えているようです。**

【グラフ1】

Q. 暑い夏場には、火を使わずに料理を作りたいと思いますか？



■ 夏場に「冷たいうどん」を食べたい人は96%！

つぎに、浜内先生おすすめの「冷凍うどん」について聞きました。

まず、夏場に食べたい麺料理について聞くと、「そうめん」が85%の支持を獲得し、その次に78%と僅差で「うどん」が人気を集めました。**「夏の風物詩」である「そうめん」と並んで、「うどん」が夏場に広く食べられていることがわかりました。**

ちなみに、夏場のうどんについて聞いたところ、「冷たいうどんを食べたい」という人は96%。食べたい理由については、「アレンジの仕方が沢山あるから。」(神奈川県・28歳)、「暑くてバテ気味でもツルツルと食べられるから。」(愛知県・37歳)といった声が挙がり、夏場は多くの家庭で冷たいうどんが食べられているようです。**様々な食べ方で、季節を問わず年中楽しめるのが「うどん」の魅力であると言えるでしょう。**

■ トッピングする人は、なんと 99%！ 8 割以上が「うどん」のアレンジに興味

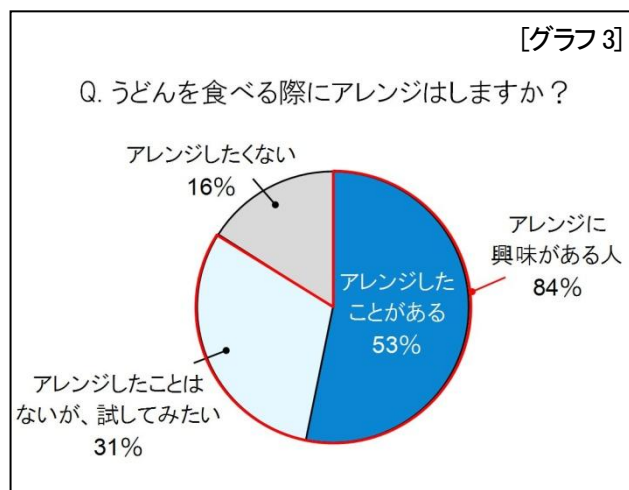
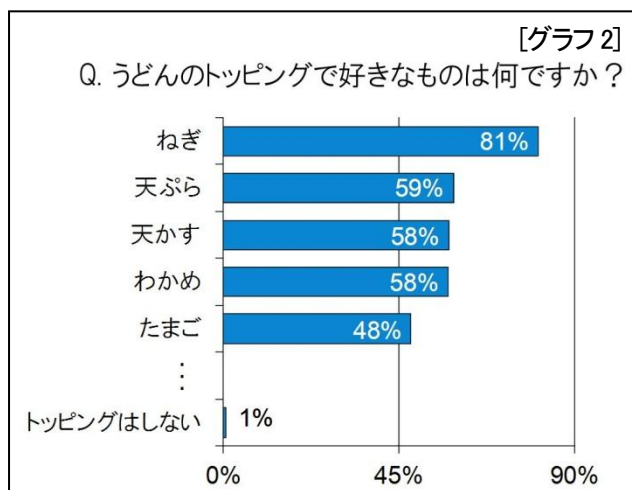
そんな、1年を通して形を変えて食べられている「うどん」だからこそ、家庭ごと・個人ごとに様々なアレンジ方法がありそうです。実際にどのように食べられているのか、調査しました。

まず、うどんのトッピングで好きなものについて聞きました。すると、最も人気だったのが「ねぎ」(81%)、次に「天ぷら」(59%)、「天かす」(58%)、「わかめ」(58%)、「たまご」(48%)と続きました。[グラフ2]「トッピングはしない」という人はたった1%だったことから、どんな具材にも合う「うどん」は、何かしらのトッピングをして楽しむ人が多いことがわかりました。

そこで、うどんのアレンジについて、「うどんを食べる際にアレンジはしますか？」と聞くと、「アレンジしたことがある」人は 53%と半数以上。また、「アレンジしたことはないが、試してみたい」と答えた人は 31%と、8割以上の人がうどんのアレンジに興味を持っているようです。[グラフ3]

そんなうどんのアレンジについて、うどんを食べる際にやってみたいアレンジ方法について聞くと、「イタリアンな感じで、オリーブオイル&生トマトの冷やしうどん」(静岡県・42歳)、「パスタのタラコソースやツナソースと和える」(宮城県・43歳)といったアイデアから、「スイーツ あんこなど」(神奈川県・45歳)といったものまで幅広くアレンジのアイデアが寄せられました。

冷凍であれば火を使わずに料理でき、様々な具材とのアレンジが利く「うどん」が、様々な楽しみ方で広く支持されている実態が明らかになりました。



3.【レシピ紹介】暑い日にぴったり！冷たい“夏うどん”レシピ

さらに今回は、料理研究家・浜内千波氏に、おすすめの“夏うどん”アレンジレシピを教えてくださいました。

『時短で簡単夏うどん』

免疫力アップの「レタス」と、食べ応えのある「からあげ」で手軽に満足できるレシピです。

具材の種類を抑えてすばやく作れるので、暑い夏の日におすすめ。



【材料】

- ・冷凍うどん:1パック(※今回のレシピではテーブルマークの「さぬきうどん」を使用)
- ・市販からあげ:3つ
- ・マヨネーズ:大さじ1(★)
- ・黒胡椒:適量
- ・レタス:50g
- ・めんつゆ(2倍濃縮):大さじ2(★)

【作り方】

- 1.冷凍うどんは袋ごと電子レンジで時間通りに解凍する。(600W3分半)
- 2.レタスは1cm幅、からあげは半分に切る。
- 3.★のマヨネーズとめんつゆを混ぜる。
- 4.「1」を冷水でしめて水気を切り、器に盛り「2」をのせる。
- 5.黒胡椒をふり、「3」をかける。

『夏バテ撃退！栄養満点夏うどん』

疲労回復のビタミンと呼ばれる“ビタミンB1”を含む「納豆」「枝豆」「コーン」などを使った栄養満点のレシピ。

味付けは塩でシンプルですが、素材の組み合わせで“うまみ”たっぷりです。



【材料】

- ・冷凍うどん:1パック(※今回のレシピではテーブルマークの「さぬきうどん」を使用)
- ・納豆(からしのみ使用):小1パック
- ・乾燥わかめ:1g
- ・ごま油:適宜
- ・とうもろこし(冷凍):30g
- ・長芋:50g
- ・枝豆(冷凍):30g(正味)
- ・塩:少々

【作り方】

- 1.冷凍うどんは袋ごと電子レンジで時間通りに解凍する。(600W3分半)
- 2.枝豆ととうもろこしを解凍する。わかめは水で戻し、水気を切る。
- 3.長芋はひげ根をコンロであぶり、きれいに洗い皮ごとすりおろす。
- 4.ボウルに、「3」、とうもろこし、枝豆、混ぜた納豆、塩を加えよく混ぜる。
- 5.「1」を冷水でしめて水気を切り、器に盛り「4」、からしをのせ、ごま油をかける。

『夏の涼しげスープうどん』

意外と相性が良い「牛乳×生姜」のスープが涼やかな夏ならではのうどんです。

「ナス」、「トマト」といった抗酸化作用がある夏野菜を使い、見た目も鮮やかなので食も進みます。

**【材料】**

- ・冷凍うどん:1パック(※今回のレシピではテーブルマークの「さめきうどん」を使用)
- ・ナス:1本
- ・プチトマト:4粒
- ・ハム:1枚
- ・めんつゆ(2倍濃縮):大2
- ・牛乳:1/2カップ
- ・生姜:1かけ
- ・ごま:少々

【作り方】

- 1.ナスはヘタをとり、ラップをし、電子レンジ(600W4分)にかけ、すぐに冷水にとる。
- 2.冷凍うどんは袋ごと電子レンジで時間通りに解凍する。(600W3分半)
- 3.プチトマトは横半分に切りハムはいちょう切りに切る。「1」は水気をかるく絞り1cm幅に切り、生姜はすりおろす。
- 4.「2」を冷水でしめて水気を切り、器に盛りナス、プチトマト、ハムをのせ、ごまと生姜を飾る。
- 5.めんつゆと牛乳を混ぜたものを「4」にかける。

レンジで火を使わずに簡単に料理できる「冷凍うどん」。夏にぴったりな“ひと手間”のアレンジを加えて、ぜひ夏ならではの食べ方で普段の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

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

トレンド総研 <http://www.trendsoken.com/> 担当：田口（たぐち）

TEL：03-5774-8871 / FAX：03-5774-8872 / mail：info@trendsoken.com