

Press Release

生活者調査レポート

2016年5月18日

～主婦の「料理事情」に関する調査～

料理上手のポイントは「時短」/「料理が得意な主婦」と「料理が苦手な主婦」では夕食の支度に 10 分以上の差！

副菜だけではなく、肉や魚などのメイン料理も！ 忙しい主婦たちの「作り置きレシピ」を大調査

「味付け冷凍」、「梅雨対策術」プロ直伝のテクニックとは？ メイン料理も時短 OK！「作り置き」応援アイテム 3 選

生活者の意識・実態を調査する「トレンド総研」では、このたび、主婦たちの「作り置きレシピ」に注目し、レポートいたします。

忙しい主婦にとって、毎日手間ひまかけて料理を作るのは大変なこと。そんななか、近年注目が集まっているのが「作り置きレシピ」です。週末など、時間がある時にまとめて料理を作り置きしておくことで、平日や忙しい日の調理時間や手間を大きく削減できます。

最近では、「作り置き」をテーマにしたレシピコンテンツや料理本も多数登場。Googleでの「作り置きレシピ」の検索ボリュームも大きく増加しており、主婦たちの関心の高さがうかがえます。[グラフ1] さらに、レシピの幅も広がっており、常備菜の定番である副菜や付け合わせだけでなく、メイン料理の「作り置きレシピ」も人気を集めているようです。

そこで今回トレンド総研では、この「作り置きレシピ」をテーマに、500名の主婦を対象としたアンケート調査を実施しました。また本レポートでは、管理栄養士・浅野まみこさんに聞いた「作り置きレシピ」のコツや、「作り置き料理」に着目した商品も紹介してまいります。



【レポート内容】

- 1: 【調査結果】「作り置きレシピ」に関する主婦の意識・実態調査
- 2: 【専門家コメント】管理栄養士・浅野まみこさんに聞く、「作り置き」のコツ
- 3: 【商品紹介】メイン料理の「作り置き」を応援するアイテム 3 選

1.【調査結果】「作り置きレシピ」に関する主婦の意識・実態調査

今回は、事前アンケートで“料理に自信がある”と回答した「料理が得意な主婦」と、“料理に自信がない”と回答した「料理が苦手な主婦」を各250名に分けて調査を実施。普段の料理における意識・実態や、「作り置きレシピ」に対する興味・関心の度合いを探りました。

【調査概要】

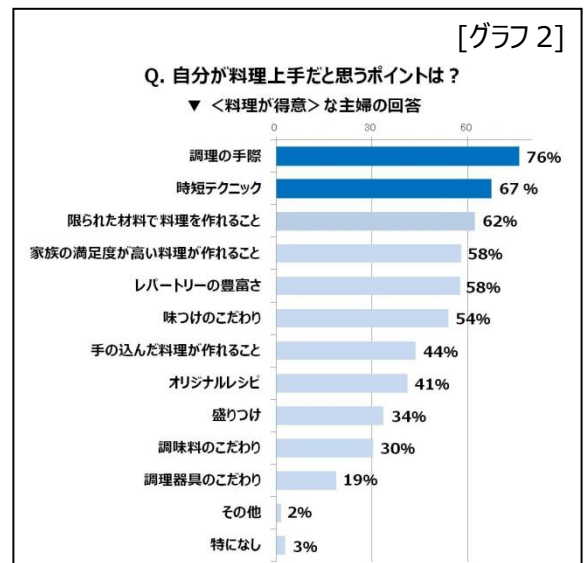
- 調査対象：「ほぼ毎日、自身で夕食を作っている」20～40代主婦500名（年代で均等割付）
※「料理に自信がある」と回答した人250名、「料理に自信がない」と回答した人250名
- 調査期間：2016年4月26日～4月28日
- 調査方法：インターネット調査

◆“効率”や“時短”は、料理上手の必須条件!?

はじめに、「料理が得意な主婦」たちに、「自分が料理上手だと思うポイント」を聞いたところ、「調理の手際」（76%）、「時短テクニック」（67%）が多い結果となりました。[グラフ2] また、「料理が苦手な主婦」たちに「もっと向上したいポイント」を聞いた質問でも、「レポートリーの豊富さ」（63%）に続いて、「調理の手際」（51%）、「時短テクニック」（43%）という回答が上位に。

“効率”や“時短”が料理上手の条件であるという点は、主婦たちの共通認識であると言えます。

実際に、それぞれの普段の料理時間を比較すると、「料理が得意な主婦」=平均52.6分、「料理が苦手な主婦」=平均63.8分と10分以上の差が出ました。

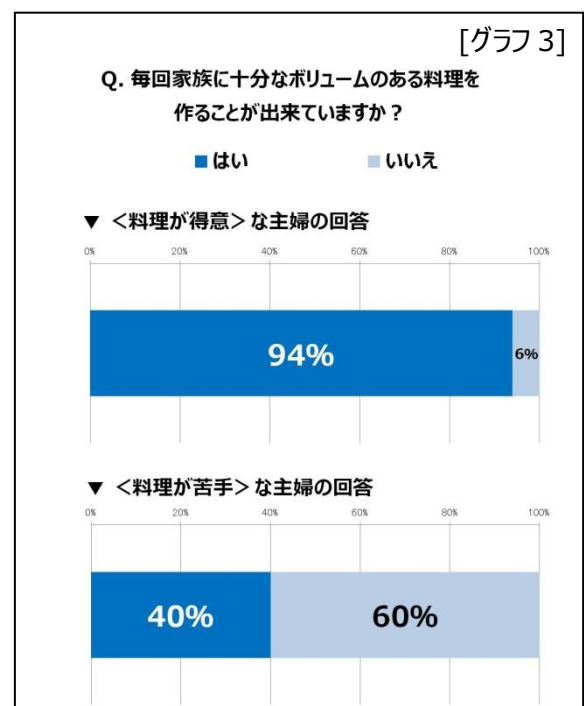


◆“おかずこれだけ？” “もう1品ない？” 時短とボリュームの両立に悩む主婦たち

一方、「料理の時短」の代償になりがちなのが、おかずの品数。品数を減らせば時短にはつながりますが、そのぶんボリュームは少なくなってしまう。

実際に、「毎回家族に十分なボリュームのある料理を作ることが出来ている」と回答した人の割合は、「料理が得意な主婦」（94%）では90%超に上っているのに対して、「料理が苦手な主婦」においてはわずか40%。[グラフ3] さらに、「家族に料理のボリュームのなさについて不満を言われた経験がある」（26%）と答えた「料理が苦手な主婦」も約4人に1人にのぼっています。

具体的には、「時間がなくて品数が少なくなった時に、夫から“おかずこれだけ？”と言われたことがある」（25歳）、「買い物に行く時間がなく、冷蔵庫のあるものだけで作ったら、家族にもう1品ないかと聞かれた」（22歳）などの回答が。忙しいなかで十分なボリュームのある料理を作るとは難しいと感じている主婦は少なくないようです。



◆料理上手たちが注目する「作り置きレシピ」…肉をはじめとしたメイン料理でも活用

そんな主婦たちの悩みの解決策にもつながるのが「作り置きレシピ」です。週末など時間がある時にまとめて調理しておくことで、普段の料理時間を短縮させることができ、手間をかけずに複数のおかずを準備することができます。

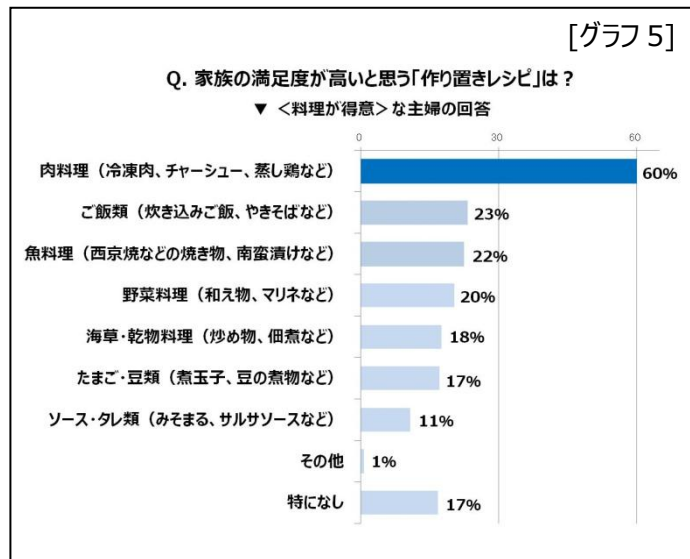
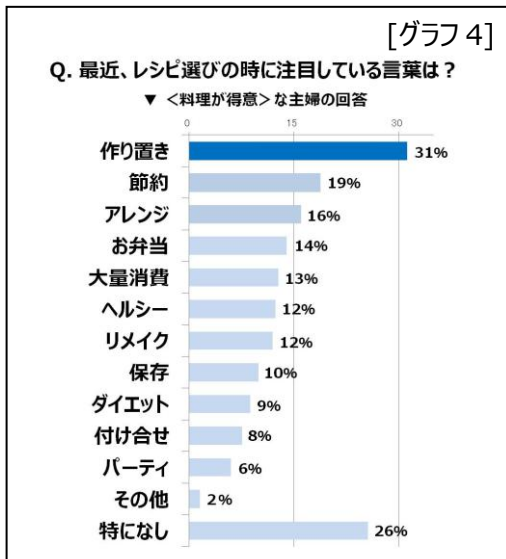
実際に、「料理が得意な主婦」が「最近レシピ選びの時に注目している言葉」を聞くと、「**作り置き**」(31%)が**最も多い結果**となり、「節約」(19%)、「アレンジ」(16%)を上回りました。[グラフ4]

そこで、具体的に「料理が得意な主婦」たちの「作り置きレシピ」を聞いたところ、下記のような回答が。

- 「煮卵はお弁当にも入れられて便利。紅茶豚もチャーシューのように使えるし、サラダに使っても豪華に」(34歳)
- 「南蛮漬けは野菜も沢山摂れて、味もさっぱり。肉も入れておくと、作り置きながら立派なメインメニューになる」(35歳)
- 「鶏むね肉はももに比べて安く売ることも多い。安売りの時に買い込んで、鶏ハムや鶏チャーシューを作る」(25歳)
- 「塊の肉を塩やハーブなどの調味料に3日ほどつけ込んでおくと、あとは火を通すだけに」(28歳)

常備菜の定番である副菜や付け合わせだけでなく、**肉をはじめとしたメイン料理においても「作り置きレシピ」を活用している人が多い様子**がうかがえます。実際に、「料理が得意な主婦」が**家族の満足度が高いと思う「作り置きレシピ」をきくと、6割が「肉料理」(60%)**と答えました。[グラフ5]

料理上手たちは、メイン料理も含めて事前に「作り置き」をしておくことで、時短とボリューム両方をかなえるレシピを作っているようです。



2:【専門家コメント】 管理栄養士・浅野まみこさんに聞く、「作り置き」のコツ

続いて、普段の料理における「作り置き」のコツについて、管理栄養士・浅野まみこさんにお話をうかがいました。

◆家族の栄養バランスと時短を実現！「料理が苦手」な方にこそ、「作り置き」がおすすめ

料理が得意な方は、一汁三菜を心がけたり、野菜を上手に取り入れたり、彩りを考えたりと、栄養も見た目もバランスのよい献立を作ることができます。しかし、そうでない方にとっては、料理自体が大変な作業。まして、**忙しい毎日のなかで手早く作ることはとてもハードルが高い**と言えるでしょう。すると煮物など手間や時間のかかる料理が少なくなり、パスタ、丼など1品メニューが増えるので、栄養バランスも崩れがちになります。

だからこそ、「料理が苦手」と感じる方には、調理をゆっくりできる「作り置き」がおすすめと言えます。

「作り置き」のメリットは、「時間のある時にゆっくりと作れる」、「時間がない時に不足しがちな栄養素をプラスできる」、「まとめて作ることで食材を無駄にすることがない」、「保存容器を使うことで冷蔵庫の中を整頓できる」などがあげられます。

◆肉や魚は買ったなら調味液に漬けて冷凍庫へ！メイン料理は「味付け冷凍」で

「作り置き」というと、ひじきの煮物など副菜をイメージしがちですが、メインの肉や魚料理も作り置きは可能です。

メイン料理の作り置きとしては、「味付け冷凍」がおすすめです。調理法は簡単で、塊の肉や魚を、購入後すぐに調味液に漬けて込み、下味がついたものを、1回分ずつラップにくるんで冷凍しておきます。こうしておくと、後は焼いたり、炒めたりするだけなので、忙しい日でも買い物が少ないで済むほか、献立に悩むことなく簡単にメイン料理が出来上がります。

なお、空気を多く含んだ冷凍は、細胞を劣化させ、解凍時にドロップ（水分）がでてしまうほか、冷凍焼けを起こしやすく、酸化することで味も落ちます。また、酸化した油脂は生活習慣病の原因の一つにもなります。冷凍する際には、空気が入らないように注意をしましょう。



◆中華風、和風…味付けを変えた肉や魚の「作り置きレシピ」で、梅雨の時期にご準備を

また、「作り置きレシピ」を準備する際は、衛生面への配慮が重要です。湿度が高くなる梅雨の時期は、菌が繁殖しやすく、腐りやすい季節であり、特に注意が必要といえます。

梅雨の時期には、「味を濃いめにする」、「酢など酸味を多く使った料理にする」、「空気にふれないように漬けて込む」の3点を心がけましょう。野菜とあわせた状態のものや、火入れが中途半端なもの、味が薄いものは、腐りやすいことがあります。

具体的な調理方法としては、たとえば中華味風（オイスターソースや、豆板醤を活用）、和風（味噌、しょうゆを活用）、洋風（塩、胡椒、コンソメ、にんにく、香草類、トマトソース、アンチョビを活用）など味付けを変えた肉や魚を用意しておくことで便利。味を濃いめにして作り、そのまま食べる場合は、味を付けていない野菜と組み合わせて、皿に盛る。もしくは、野菜などと炒める、煮るなど、調味料のようにして使うとよいでしょう。

浅野 まみこ（あさの まみこ） 管理栄養士・健康運動指導士・株式会社エビータ代表

総合病院、女性クリニック、企業カウンセリングにて糖尿病の行動変容理論をベースに1万8千人以上の栄養相談を実施。その経験を生かし、現在は、食育活動やレシピ開発、食のコンサルティングをはじめ講演、イベントなど多方面で活躍中。銀座飲食店のヘルシーメニューの考案や品川駅やコンビニにて「管理栄養士浅野まみこ監修 47品川駅弁当」のプロデュースをはじめ、NHK「おはよう日本」、NHK「オトナノベル」、フジテレビ「バイキング」など、メディアや雑誌に多数出演。食生活が楽しいと人生が100倍楽しい！をモットーに活動をしている。著書に『コンビニ食・外食で健康になる方法』（草思社）、『血糖値あがらないのはどっち？』（アスコム）など。「タ刊フジ」などで、連載コラムをもつ。



3 : 【商品紹介】メイン料理の「作り置き」を応援するアイテム 3 選

最近では、調味料や家電、保存容器類にいたるまで、「作り置き」に便利なさざまな商品が登場しています。今回は、メイン料理の「作り置き」にも活用可能な 3 つのアイテムをご紹介します。

■ 話題の「味付け冷凍肉」も！ 肉料理の専用調味料・エバラ食品工業「たれプラス」シリーズ

エバラ食品工業株式会社の肉料理専用の液体調味料「たれプラス」シリーズは、仕上げにたれをからめて焼くだけの手軽さで、家族が喜ぶメインの肉料理をフライパンひとつで作ることができる、メニュー専用調味料です。「生姜焼のたれ」「やきとりのたれ」「タンドリーチキンのたれ」など 9 種類をラインアップ。そのまま使用するのももちろん、**「作り置き」テクニクの 1 つとして話題の「味付け冷凍」にも活躍**します。「たれプラス」で味付けした肉を冷凍しておけば、凍ったまま調理が可能です。夕食やお弁当に、「料理の時短」と「家族の満足度」の両方を叶えるアイテムとして人気です。



▼「たれプラス」シリーズホームページ

<http://www.ebarafoods.com/sp/tare-plus/>

■ 「凍ったままグリル」機能付きのスチームオーブンレンジ・パナソニック「3 つ星ビストロ」

パナソニック株式会社から 2016 年 6 月 1 日（水）より発売予定のスチームオーブンレンジ「3 つ星ビストロ NE-BS1300」は、従来の「3 つ星ビストロ」シリーズ同様、**下ごしらえをして凍らせた肉や魚を解凍せずそのまま焼ける「凍ったままグリル」機能が搭載**されています。従来の「凍ったままグリル」機能は、週末に作り置きしたメイン料理を平日に手軽に焼いて楽しめる便利さが評価されています。

また、新製品の「NE-BS1300」に搭載される新開発機能の「大火力極め焼きヒーター」は「料理の時短」につながり肉も魚もこんがり美味しく仕上がるとして発売前から注目が集まっています。

▼「3つ星ビストロ NE-BS1300」ホームページ

http://panasonic.jp/range/ne_bs1300/



■ SNSで映える白一色の美しさ、直火も可能・野田琺瑯「White Series（ホワイトシリーズ）」

野田琺瑯株式会社は、2003年から調理器具、そして保存容器としても使用できることで人気のホーロー容器「White Series」を発売しています。ホーローは金属の強度とガラスの光沢といった性質を併せ持つため**丈夫で汚れや臭いがつきにくく、「作り置き」にぴったりの保存容器とされています**。「White Series」は、冷凍した肉類・魚介類などを他の容器に移さず直火・オープン・湯煎などにかけてそのまま解凍ができる便利さが支持されています。また、近年自分の「作り置き」メニューを並べ、Instagramを中心としたSNSに写真投稿する人も増える中、**「White Series」のフォトジェニックな美しさに憧れる女性も多い**ようです。

▼「White Series」ホームページ

<http://www.nodahoro.com/products/9/>



■ 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 ■

トレンド総研 <http://www.trendsoken.com/> 担当：海野 秋生（うんの あきみ）
TEL：03-5774-8871 / FAX：03-5774-8872 / mail：info@trendsoken.com