



報道関係者 各位

2015年9月3日

～マルハニチロ、「料理の工夫と時短調理に関する調査」～

==料理の工夫==

「料理のレパートリーを増やしたい」7割半、「調理時間を短くしたい」7割弱
料理で工夫していること 1位「節約」2位「栄養バランス」3位「時短調理」

==時短料理に対するイメージ==

「時短料理は楽しい」9割超
「好きな人に時短料理を出すのは“アリ”」8割半、「お義母さんを時短料理でおもてなしは“アリ”」7割弱
時短料理と手抜き料理の違い ポイントは「調理法や材料の工夫」にあり

==時短調理方法==

行っている時短調理法 「便利グッズの活用」「計画的な献立」「火の通りにくい野菜はレンチン」
これから挑戦したい時短調理法は「炊飯器調理」と「圧力なべ調理」

よく使われている時短食材・食品は「冷凍食品」と「おかずの素」
次に流行る？ これから利用したい時短食材・食品は「缶詰」と「料理キット」
時短に便利な缶詰アレンジ料理 人気 1位「サラダ」2位「スープ」3位「煮物」

ロングライフチルド食品の認知率は43%、購入経験者は5人に1人

==時短調理による短縮時間の実態と価値==

日頃の夕食調理時間 平均 47分
時短調理の効果は平均 13分短縮、1ヶ月(30日)で6時間半の短縮に
調理時間の時短目標は平均 19分

時短調理に掛けてもいい月額 平均 3,100円、子育てママは月 3,800円出しても時短したい

==時短調理で自分の時間が増えたら==

忙しい現代 時短調理で生み出した時間は「睡眠に充てる」5割弱
20代女性が時短調理してやりたいこと「ゲーム」が3割強
「スキンケア」や「資格の勉強」などの自分みがきは2割台
30代女性が時短調理したら「空いた時間は子どもやパートナーと過ごしたい」

マルハニチロ株式会社(<http://www.maruha-nichiro.co.jp/>) (所在地: 東京都江東区豊洲 3-2-20 代表取締役社長 伊藤 滋)は、2015年7月29日～7月31日の3日間で、週に1回以上自宅で夕食を作る20歳～59歳の女性に対し、「料理の工夫と時短調理に関する調査」をインターネットリサーチで実施し、1,000名の有効回答サンプルを集計しました。(調査協力会社: ネットエイジア株式会社)

「料理の工夫と時短調理に関する調査」 調査結果

==料理の工夫==

- ◆「料理のレパートリーを増やしたい」7割半、「調理時間を短くしたい」7割弱
- ◆料理で工夫していること 1位「節約」2位「栄養バランス」3位「時短調理」

週に1回以上自宅で夕食を作る20歳～59歳の女性1,000名(全回答者1,000名)に、日頃の料理で、“改善できたらいいな”と思っていることを聞いたところ、「メニュー数(レパートリー)を増やす」が76.3%で最も多く、「栄養バランスをとる」68.3%、「調理時間を短くする」68.1%、「材料費を抑える」66.2%、「(もっと)おいしくする」54.7%が続きました。栄養バランスや節約と同等に、調理時間の短縮が意識されているようです。

また、日頃の料理で、“実際に工夫している”ことを聞いたところ、「材料費を抑える」46.2%と「栄養バランスをとる」45.1%、「調理時間を短くする」43.7%の3つの回答が約4割半で上位となり、「残り物を活用する」35.4%、「メニュー数(レパートリー)を増やす」29.3%、「食材を余すところなく活用する」28.8%が続きました。それぞれ、改善できたらいいなと思っている割合よりも実際に工夫している割合が低くなっています。料理や調理方法について、今よりもっと良くしたいとの思いを抱いていながらもなかなか取り組めていない方も多いのではないのでしょうか。【図1】

==時短料理に対するイメージ==

- ◆「時短料理は楽しい」9割超
- ◆「好きな人に時短料理を出すのは“アリ”」8割半、「お義母さんを時短料理でおもてなしは“アリ”」7割弱
- ◆時短料理と手抜き料理の違い ポイントは「調理法や材料の工夫」にあり

調理時間を短縮して作った時短料理に対して、抱いているイメージについて質問しました。

全回答者(1,000名)に、時短料理をすることは、楽しいか、楽しくないか聞いたところ、楽しいと思う人が91.7%（「楽しいと思う」39.0%、「どちらかといえば楽しいと思う」52.7%）と9割を超えました。【図2】

次に、好きな人に時短料理を出すことはアリかナシか聞いたところ、アリだと思う人が83.5%（「アリ」42.5%、「どちらかといえばアリ」41.0%）で多数派になりました。

また、義理の母に時短料理を出すことはアリかナシか聞いたところ、アリだと思う人が68.1%（「アリ」30.1%、「どちらかといえばアリ」38.0%）で、こちらも多数派となっています。時短料理は“手抜き料理”とは別物だと考えられていることが窺えます。【図3】

続いて、時短料理と手抜き料理の違いはどのようなところか聞いたところ、「調理法を工夫するところ(たとえば、火の通りにくい野菜はレンジで加熱する)」が26.6%、「材料を工夫するところ(たとえば、市販の冷凍食品や加工食品を利用する)」が18.3%、「作る手順を工夫するところ(たとえば、レシピサイトを参考にする)」が17.0%、「下ごしらえを工夫するところ(たとえば、市販の下ごしらえ済み食品を利用する)」が14.2%となりました。調理法や食材などに様々な工夫をして、効率よく調理の手間を省くことが時短料理のポイントのようです。【図4】

==時短調理方法==

- ◆行っている時短調理法 「便利グッズの活用」「計画的な献立」「火の通りにくい野菜はレンジ」
- ◆これから挑戦したい時短調理法は「炊飯器調理」と「圧力なべ調理」
- ◆よく使われている時短食材・食品は「冷凍食品」と「おかずの素」
- ◆次に流行る？これから利用したい時短食材・食品は「缶詰」と「料理キット」
- ◆時短に便利な缶詰アレンジ料理 人気1位「サラダ」2位「スープ」3位「煮物」

◆ロングライフチルド食品の認知率は 43%、購入経験者は 5 人に 1 人

全回答者(1,000 名)に、調理時間を短くするために、実践している調理法を聞いたところ、「ピーラーやスライサーなど便利グッズを使う」42.6%と「献立を前もって考えておく」40.1%、「火の通りにくい野菜はレンジで加熱する」38.7%が 4 割前後、「下ごしらえ(洗う・切る・下味など)して保存しておいた食材を使う」30.3%と「作り置きしたものを使う」27.1%が 3 割前後で続きました。

料理好きか料理好きでないかに分けてみると、料理好きの方は「献立を前もって考えておく」が 47.6%、「下ごしらえ(洗う・切る・下味など)して保存しておいた食材を使う」が 35.9%で、それぞれ料理好きでない方よりも高くなりました。料理好きな方は、作り置き可能な食材はまとめて下ごしらえを行うなど、計画的に時短調理を実践しているようです。【図 5】

また、調理時間を短くするために、今後(または今後も)やってみたいと思う調理法を聞いたところ、「1 つの調理器具で 2 品以上同時に作る(炊飯器で同時調理など)」26.8%や「圧力鍋を使う」25.9%、「炊飯器を使う(ご飯を炊く以外)」14.0%などは、実践している割合よりも高くなりました。炊飯器を使って作るアイデア料理や圧力鍋を使って作る料理などに、今後挑戦してみたいと考えている方が多いのではないのでしょうか。【図 6】

続いて、調理時間を短くするために、利用している調理・加工食品について聞いたところ、「冷凍食品」が 31.1%、「惣菜用調味料(おかずの素)」が 30.8%、「カット野菜」が 28.8%、「お惣菜」が 28.1%、「レトルト食品を使う」が 20.2%、「チルド食品」が 20.1%となりました。

また、調理時間を短くするために、今後(または今後も)利用したい調理・加工食品について聞いたところ、「缶詰」15.4%や「料理キット(必要な調味料や材料が全てセットになったもの)」11.7%などは、利用している割合よりも高くなりました。缶詰にひと手間加えたアレンジ料理や、必要な調味料や材料がセットになった料理キットは、“時短のために活用したい”と関心を持たれているようです。【図 7】

では、缶詰を使った時短調理では、実際にどのようなものが作られているのでしょうか。調理時間を短くするために、缶詰を利用していると回答した人(115 名)に、缶詰を使ってどんな時短料理を作っているか聞いたところ、最も多かったのは「サラダ」(47 人)でした。具体的には、「ツナ缶を使い、野菜と和えてサラダ」や「カニ缶詰でサラダ」、「イワシのサラダ」など、魚介類の缶詰を使ったサラダや、「大豆の缶詰を使ったサラダ」や「コーンでコールスロー」といった野菜の缶詰を使ったサラダなどのコメントが挙がりました。次いで、多かったのは「スープ」(24 人)で、具体的には「アサリの缶詰でクラムチャウダー」や「コーンスープの素の缶に、コーン缶と牛乳を入れてのばして軽く煮るだけ」、「トマトスープ(生トマトから準備しなくて済む)」といった使用例が挙がりました。次いで 3 位に「煮物」(19 人)が挙がり、「サバ缶と大根の煮物」や「大豆缶でひじきの煮物」、「ツナじゃが。肉じゃがの肉をツナ缶で代用したもの」といった使用例が挙がりました。“あと一品”欲しいときの副菜づくりに、時短食品として缶詰を利用している様子が窺えました。【図 8】

また、最近では、冷蔵で賞味期限が長期間(約 1 か月)のロングライフチルド食品が発売されています。このようなタイプの商品について、知っているか、また、購入したことがあるか聞いたところ、「買ったことがある」が 20.0%、「買ったことはないが、知っていた」が 23.4%となり、合計で認知率は 43.4%となりました。

世代別にみると、年齢が上がるにつれ浸透しているようで、認知率は 20 代では 3 割半(34.4%)、30 代(41.6%)や 40 代(43.6%)は 4 割台、50 代では 54.0%と半数を超えました。【図 9】

==時短調理による短縮時間の実態と価値==

◆日頃の夕食調理時間 平均 47 分

◆時短調理の効果は平均 13 分短縮、1 ヶ月(30 日)で 6 時間半の短縮に

◆調理時間の時短目標は平均 19 分

◆時短調理に掛けてもいい月額 平均 3,100 円、子育てママは月 3,800 円出しても時短したい

実際に、時短調理でどのくらいの時間を短縮できているのでしょうか。

まず、全回答者(1,000名)に、日頃、どのくらいの時間で夕食を調理しているか聞いたところ、「30分未満」が10.3%、「30分～60分未満」が52.7%で最も多く、「60分～90分未満」が29.2%となりました。半数以上の方は30分～60分未満で夕食を作っているようで、平均時間は46.8分となっています。【図10】

次に、夕食を作る時間を短くすることを意識したとき、何もしないときと比べて、どのくらい短縮できていると思うか聞いたところ、「10分未満」が32.4%、「10分～20分未満」が38.4%、「20分～30分未満」が13.2%となり、平均時間は13.0分でした。仮に、毎日13分短縮すると、1ヶ月(30日)では6時間半(13分×30日=390分=6.5時間)、1年(365日)では3日以上に相当する79.1時間(13分×365日=4745分=79.1時間)短縮できる計算になります。

また、夕食を作る時間をどのくらい短縮できたらいいと思うか聞いたところ、「10分～20分未満」が40.2%、「20分～30分未満」が20.5%、「30分～40分未満」が25.2%となり、平均時間は19.3分となりました。実際に短縮できている時間よりも長めの回答が多くなっており、短縮できるならもっと短縮をしたいとの思いが窺えます。【図11】

それでは、時短調理に、月にいくらまでであれば、余分にお金を掛けても良いと思うのでしょうか。全回答者(1,000名)に聞いたところ、お金を掛けても良いと思わないとする回答の「0円」は26.4%で、「1,000円～2,000円未満」が21.8%、「2,000円～3,000円未満」が8.4%、「3,000円～5,000円未満」が11.7%となり、平均額は3,132円となりました。時短調理のためにお金を掛けても良いと思う方が多数派で、月に数千円の範囲であれば、時短調理のために余分にお金を掛けても良いと考えている方が多いようです。

子どもがいる方といない方で分けてみると、子どもがいる方は平均3,816円と、子どもがいない方(平均2,368円)よりも高くなりました。子どもがいる方は、余分にお金を掛けることになっても調理時間を短縮したいとの思いが強いようです。【図12】

==時短調理で自分の時間が増えたら==
◆忙しい現代 時短調理で生み出した時間は「睡眠に充てる」5割弱
◆20代女性が時短調理してやりたいこと「ゲーム」が3割強
「スキンケア」や「資格の勉強」などの自分みがきは2割台
◆30代女性が時短調理したら「空いた時間は子どもやパートナーと過ごしたい」

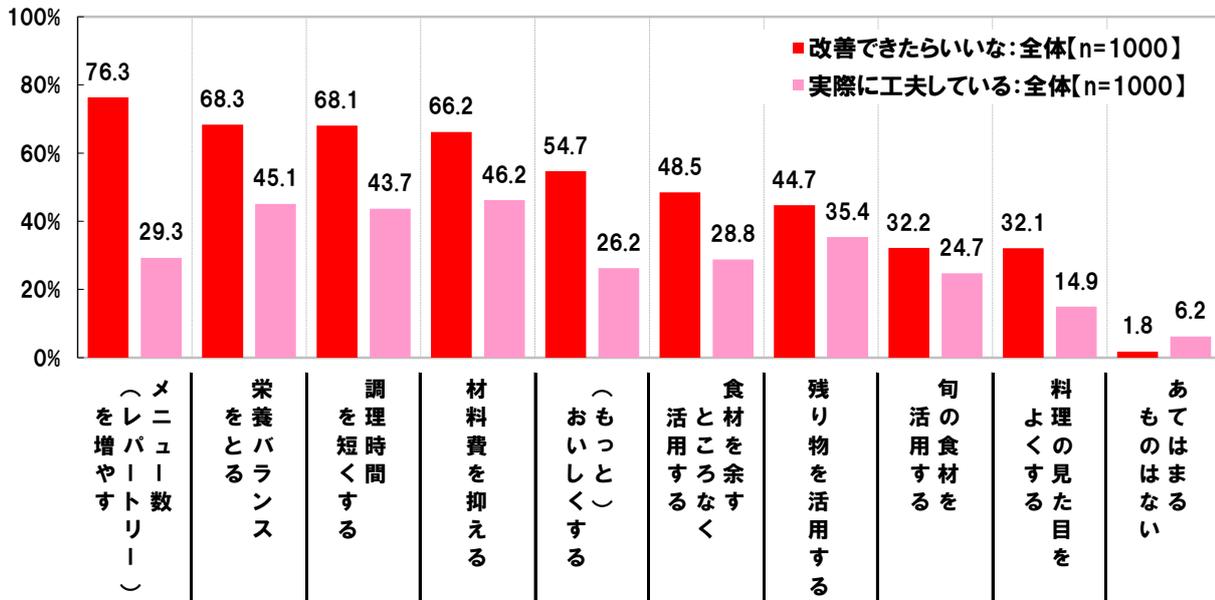
それでは、食事を作る時間が短縮でき、自分の時間が増えたとしたら、どのようなことにその時間を使いたいと思うのでしょうか。全回答者(1,000名)に聞いたところ、「睡眠」が48.1%で最も多くなりました。家事や仕事で忙しく働く女性は、調理時間を短縮して得た時間を休養に充てたいとの思いがあるようです。次いで、「料理以外の家事」が38.3%、「テレビ・DVD」が36.9%、「読書」が25.0%、「子どもとの時間」が20.8%となっています。

世代別にみると、20代は「ゲーム」31.2%や「パートナーとの時間」24.8%といった娯楽・触れ合い、「肌の手入れ」22.4%や「資格などの勉強」20.4%といった自分みがきが他の世代よりも高くなりました。調理時間を短縮できたら行きたいことは多岐に渡るようです。また、30代は「料理以外の家事」44.4%のほか、「子どもとの時間」31.6%、「パートナーとの時間」24.8%といった触れ合いに時間を使いたいと思う割合が他の世代よりも高くなりました。【図13】

「料理の工夫と時短調理に関する調査」 グラフ集

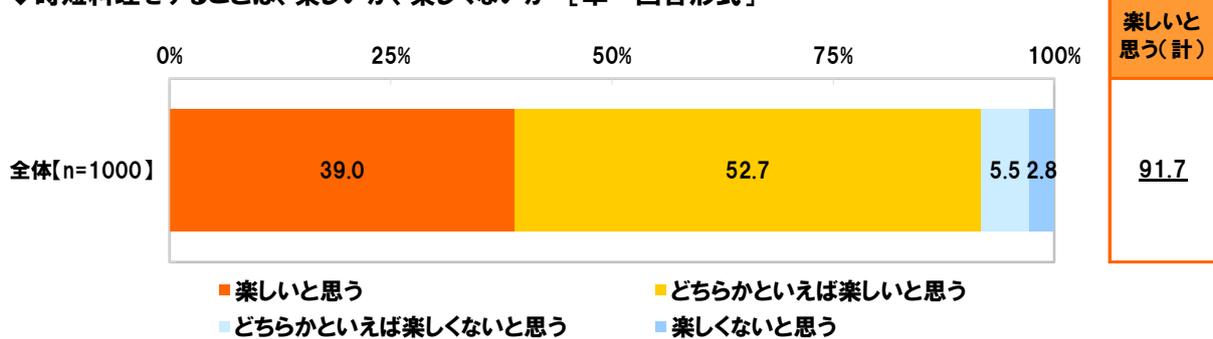
【図 1】

- ◆日頃の料理で、“改善できたらいいな”と思っていること [複数回答形式]
- ◆日頃の料理で、“実際に工夫している”こと [複数回答形式]



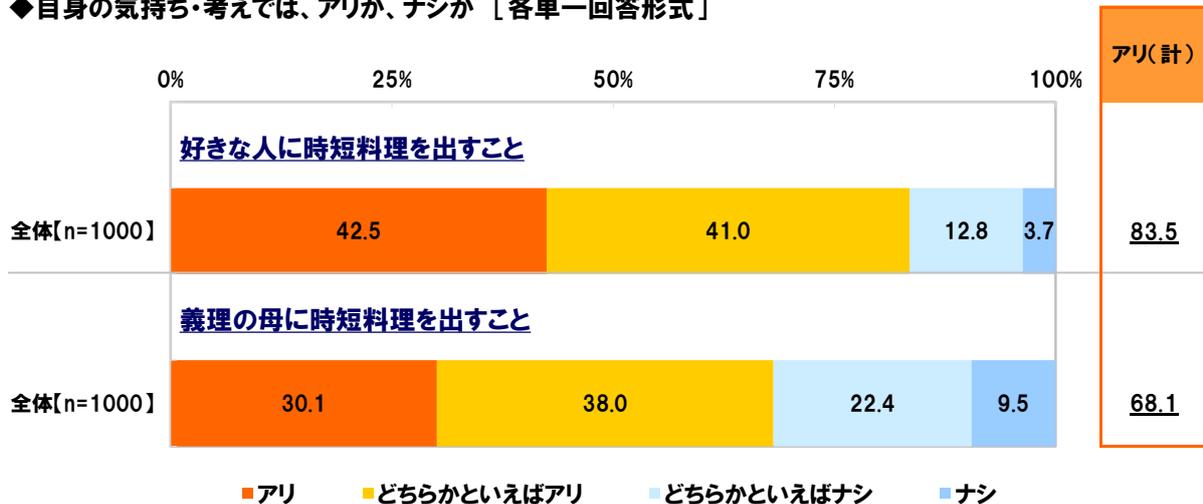
【図 2】

- ◆時短料理をすることは、楽しいか、楽しくないか [単一回答形式]



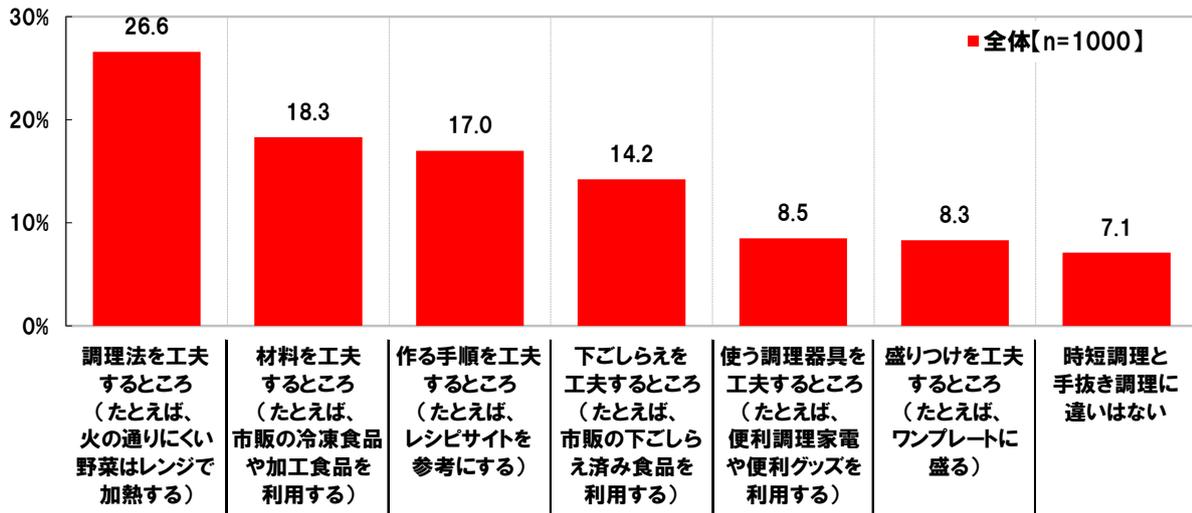
【図 3】

◆自身の気持ち・考えでは、アリか、ナシか [各単一回答形式]



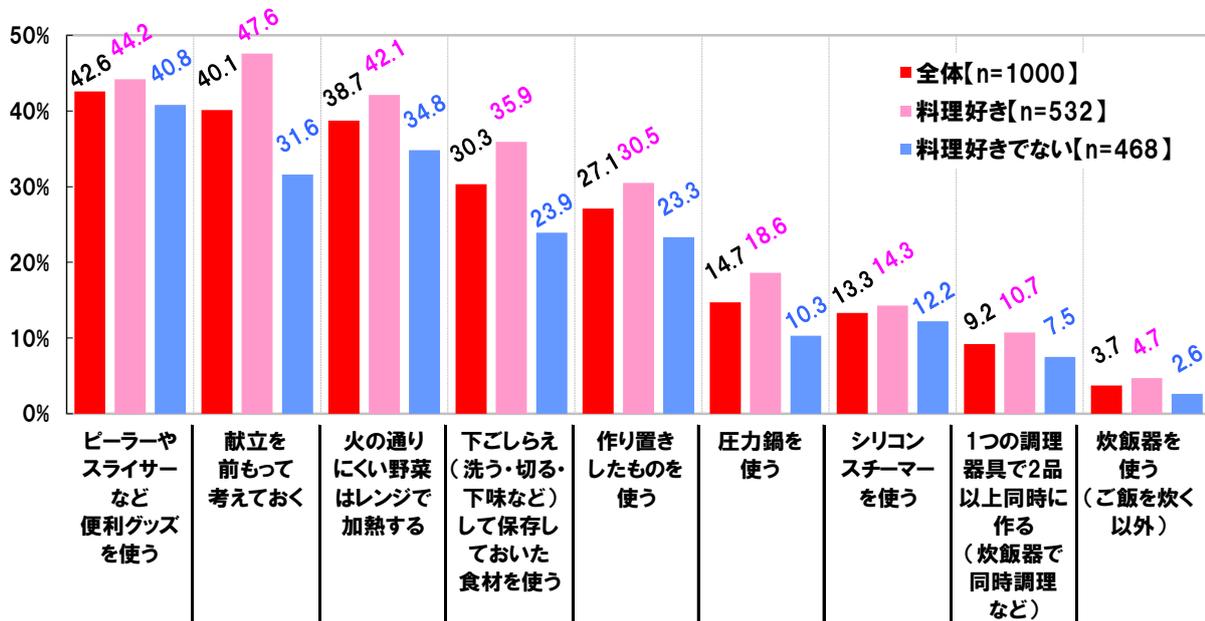
【図 4】

◆時短料理と手抜き料理の違いはどのようなところか [単一回答形式]



【図5】

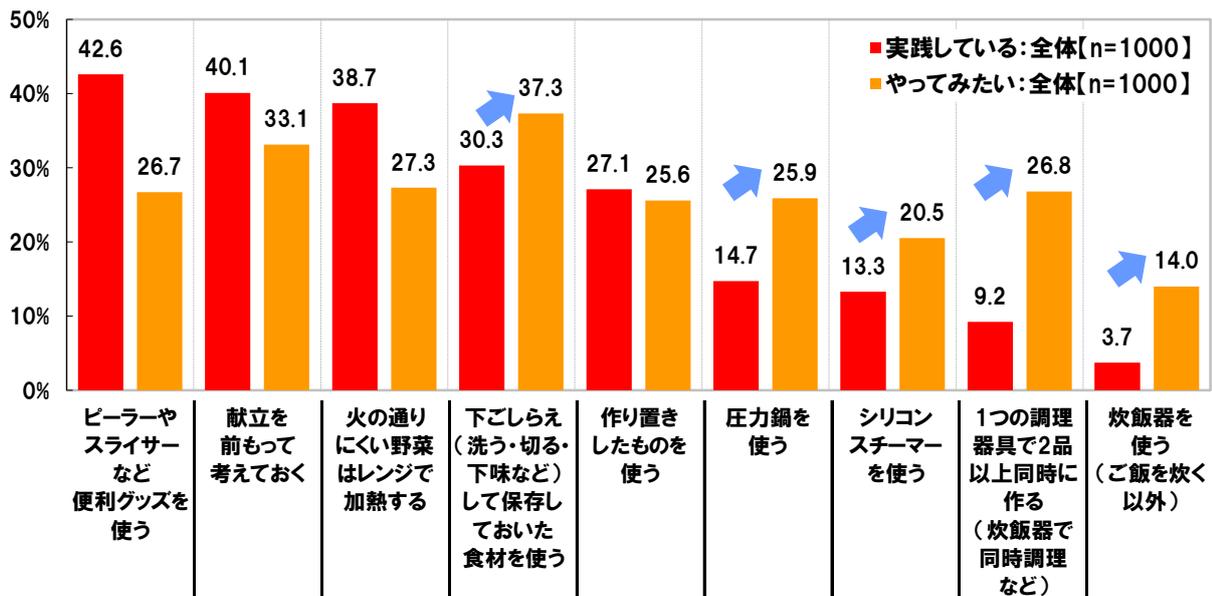
◆調理時間を短くするために、実践している調理法 [複数回答形式]



【図6】

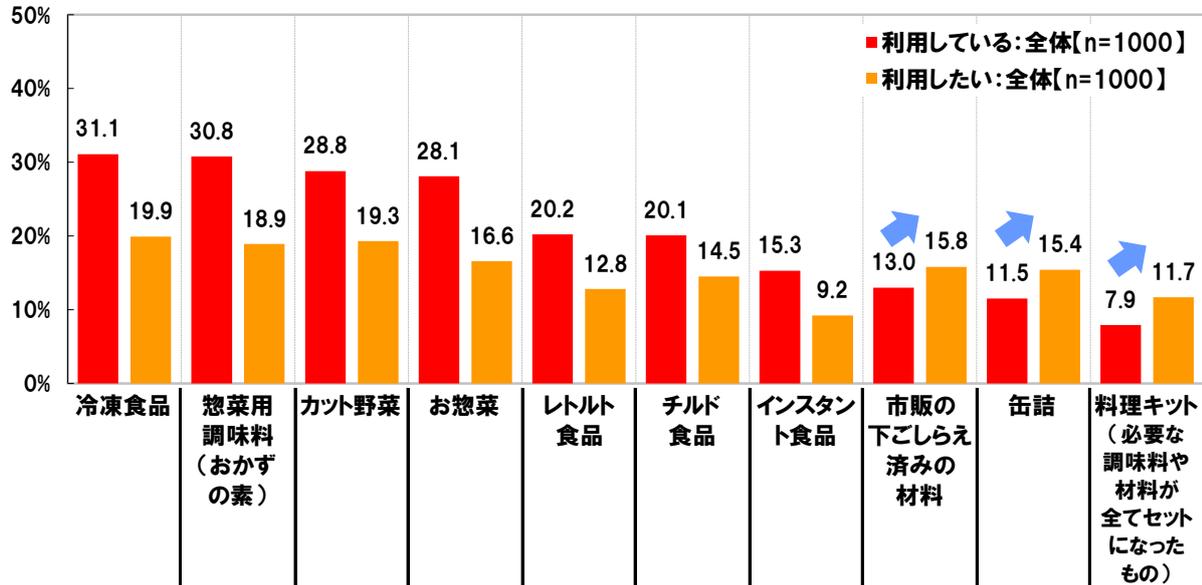
◆調理時間を短くするために、実践している調理法 [複数回答形式]

◆調理時間を短くするために、今後(または今後も)やってみたいと思う調理法 [複数回答形式]



【図7】

- ◆調理時間を短くするために、利用している調理・加工食品 [複数回答形式]
- ◆調理時間を短くするために、今後(または今後も)利用したい調理・加工食品 [複数回答形式]


【図8】

- ◆缶詰を使ってどんな時短料理を作っているか [自由回答形式-5つまで-]
- 対象：調理時間を短くするために、缶詰を利用していると回答した人

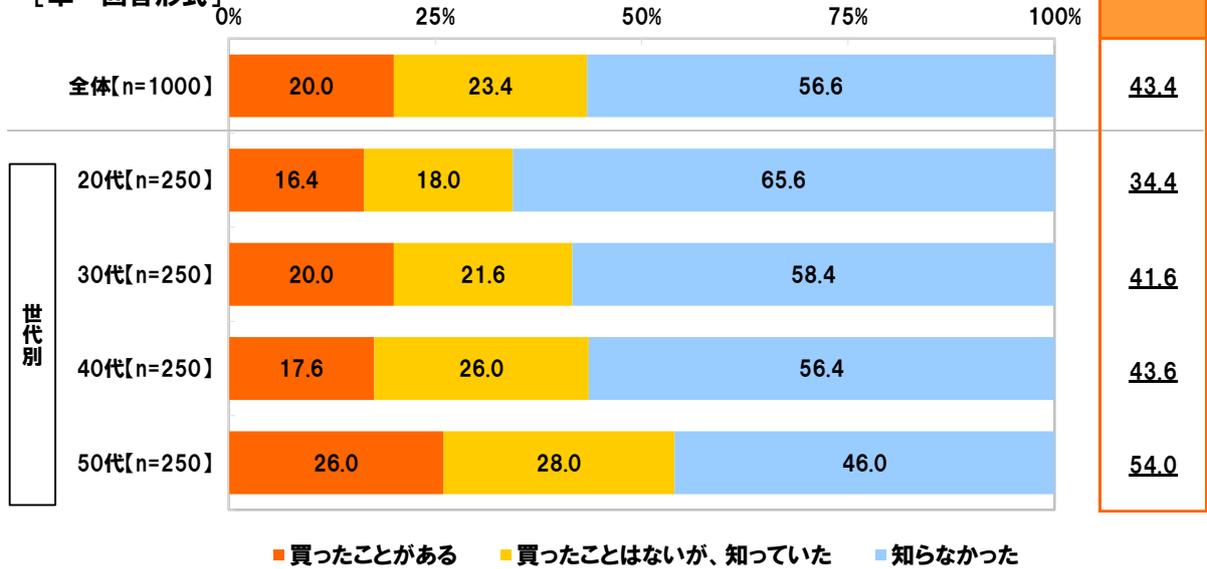
※上位10項目を抜粋

n=115

順位	料理名	人	具体例(抜粋)
1位	サラダ	47	「ツナ缶を使い、野菜と和えてサラダ」「カニ缶詰でサラダ」「イワシのサラダ」「千切りキャベツに味付けマグロ缶(ほぐし身)を乗せるだけサラダ」「大豆の缶詰を使ったサラダ」「コーンでコールスロー」
2位	スープ	24	「アサリの缶詰でクラムチャウダー」「サバ汁」「コーンスープの素の缶に、コーン缶と牛乳を入れてのばして軽く煮るだけ」「トマトスープ(生トマトから準備しなくて済む)」
3位	煮物	19	「サバ缶と大根の煮物」「大豆缶でひじきの煮物」「ツナじゃが。肉じゃがの肉をツナ缶で代用したもの」「焼き鳥の缶詰めで煮物」
4位	ソース	16	「ミートソース」「デミグラスソース」「ホワイトソース」
5位	パスタ	14	「トマト缶のクリームパスタ」「ツナ缶パスタ」「サバ缶詰めでパスタ」
6位	煮魚	11	「サバ水煮缶でサバ味噌煮」「サンマの缶詰と白菜を煮る」
7位	カレー	10	「ココナッツでグリーンカレー」「ツナカレー」
	野菜炒め	10	「ツナと野菜の炒め物」「ツナ缶 エリンギ ほうれん草の塩炒め」
7位	丼もの	10	「焼き鳥缶で親子丼の具材」「イワシ丼」
	煮込み料理	9	「鶏肉と夏野菜のトマト煮込み」「肉団子のトマト缶煮込み」

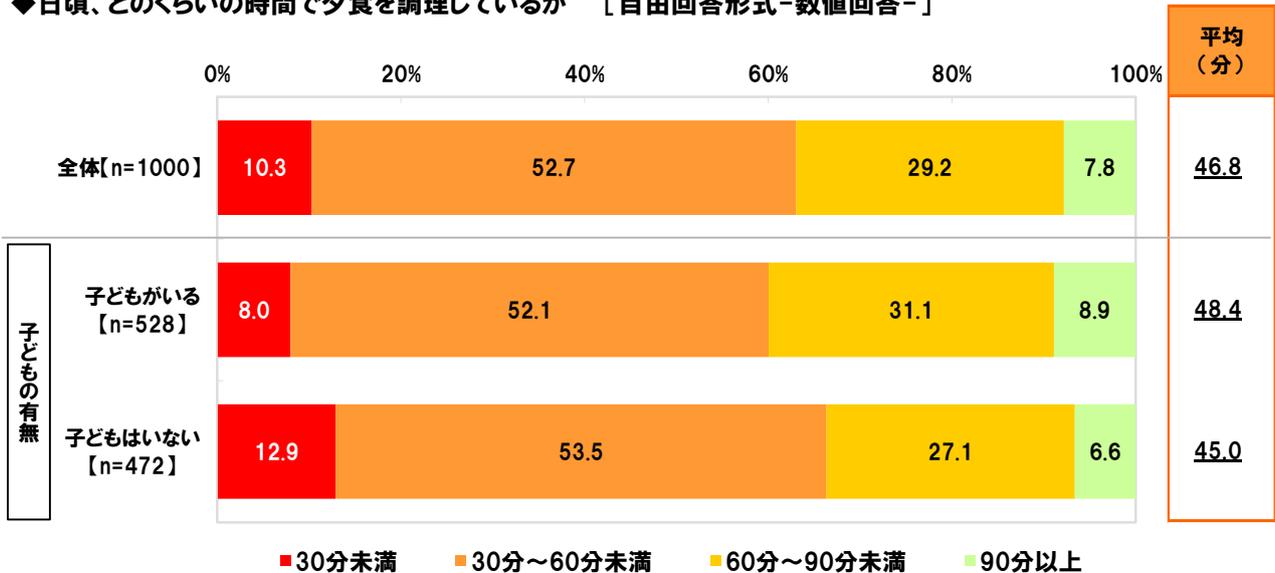
【図 9】

◆冷蔵で賞味期限が長期間(約1か月)のロングライフチルド食品が発売されているが、このようなタイプの商品について、知っているか、また、購入したことがあるか
[単一回答形式]



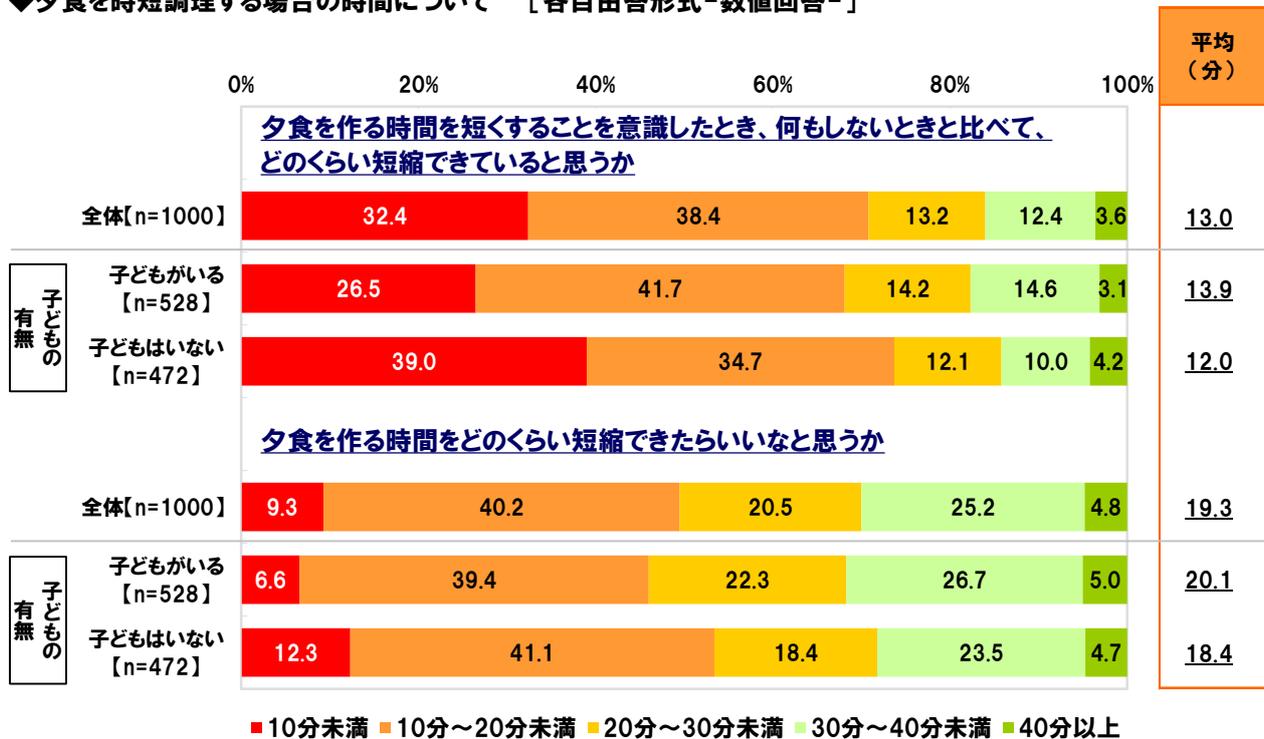
【図 10】

◆日頃、どのくらいの時間で夕食を調理しているか [自由回答形式-数値回答-]



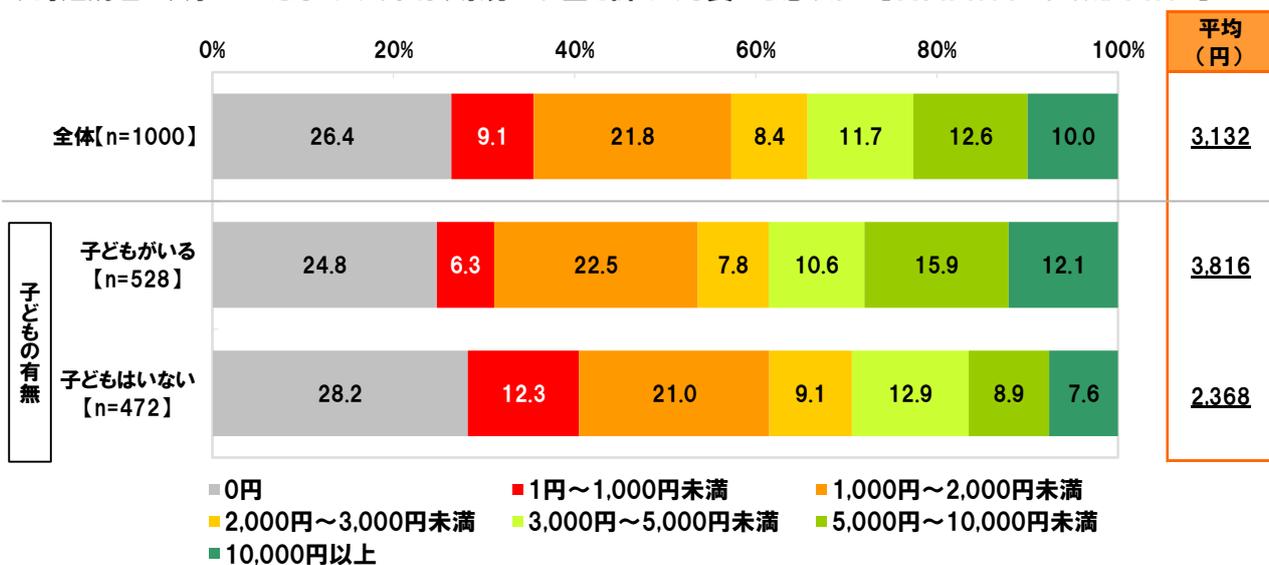
【図 11】

◆夕食を時短調理する場合の時間について [各自由答形式-数値回答-]



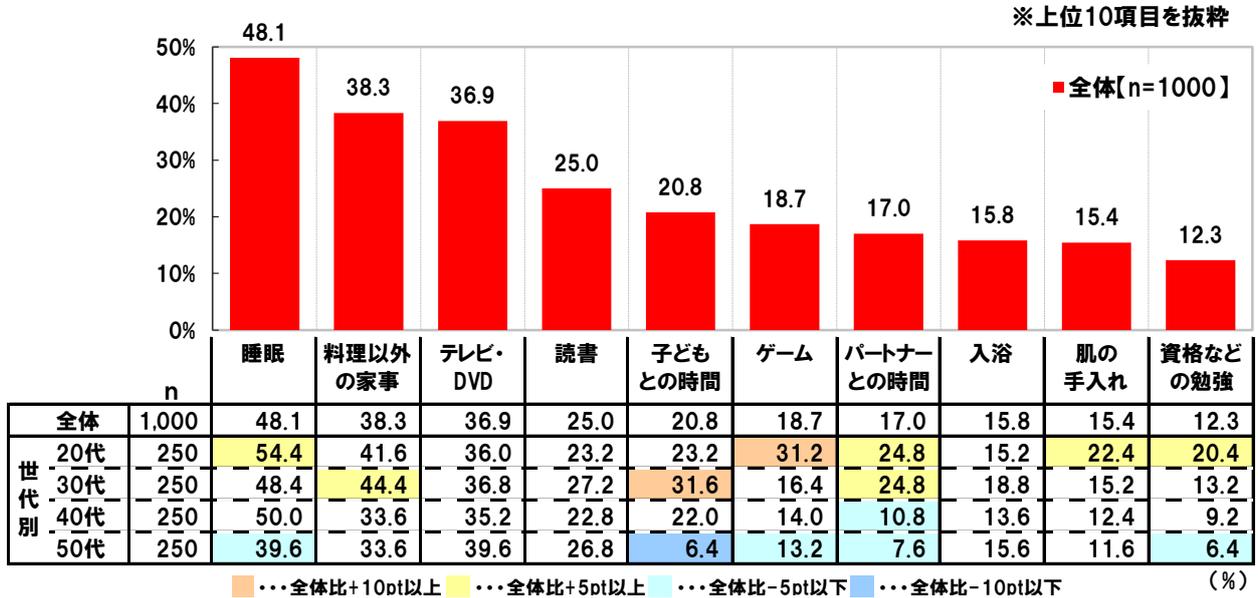
【図 12】

◆時短調理に、月にいくらまでであれば、余分にお金を掛けても良いと思うか [自由回答形式-数値回答-]



【図 13】

◆食事を作る時間が短縮でき、自分の時間が増えたとしたら、どのようなことにその時間を使いたいか
〔複数回答形式〕



《調査概要》

- ◆調査タイトル : 料理の工夫と時短調理に関する調査
- ◆調査対象 : ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする週に1回以上自宅で夕食を作る20歳～59歳の女性
- ◆調査期間 : 2015年7月29日～7月31日の3日間
- ◆調査方法 : インターネット調査 (モバイルリサーチ)
- ◆調査地域 : 全国

- ◆有効回答数 : 1,000サンプル
(内訳) : 20代250名/30代250名/40代250名/50代250名

- ◆実施機関 : ネットエイジア株式会社
(調査協力会社 : ネットエイジア株式会社 担当 : 吉田)

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、
「マルハニチロ調べ」と付記のうえ
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

■■本調査に関するお問合せ窓口■■

マルハニチロ株式会社
TEL : 03-6833-0826
Eメール : koho@maruha-nichiro.co.jp
受付時間 : 9時00分～18時00分 (月～金)

■■会社概要■■

代表者名 : 代表取締役社長 伊藤 滋
設立 : 1943年3月31日
(2014年4月にマルハニチロ株式会社に社名変更)
所在地 : 東京都江東区豊洲3-2-20 豊洲フロントビル
業務内容 : 漁業、養殖、水産物の輸出入・加工・販売、
冷凍食品・レトルト食品・缶詰・練り製品・化成品・飲料の製造・加工・販売、
食肉・飼料原料の輸入、食肉製造・加工・販売

会社および商品の詳細は <http://www.maruha-nichiro.co.jp/> をご覧ください。