

実感空間モニターネットアンケート 「'10年 日常の食生活に関するアンケート(1)」集計結果・ダイジェスト版

■ 今回の調査について

アイ・キューブ生活研究室では、毎年年初に、モニターの皆さんに食のマイブーム(料理を作るときに参考にして
いる情報源、注目の食材・料理・調理器具など)についてお伺いしています。ここ数年、経済情勢が大きく変化しま
したが、皆さんの食・料理への関心はどのように変化したのでしょうか。

■ 調査概要

【調査概要】

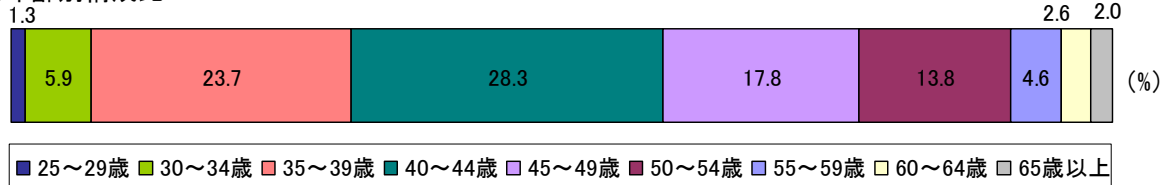
調査方法 アイ・キューブ実感空間モニターへのネットアンケート

調査期間 2010年1月12日(火)～1月17日(日)

サンプル数 152名

対象者属性

■ 年齢別構成比



■ 職業別構成比 (専業主婦45.4%、フルタイム主婦7.9%、パート・アルバイト37.5%、自由業・自営業5.9%、その他3.3%)

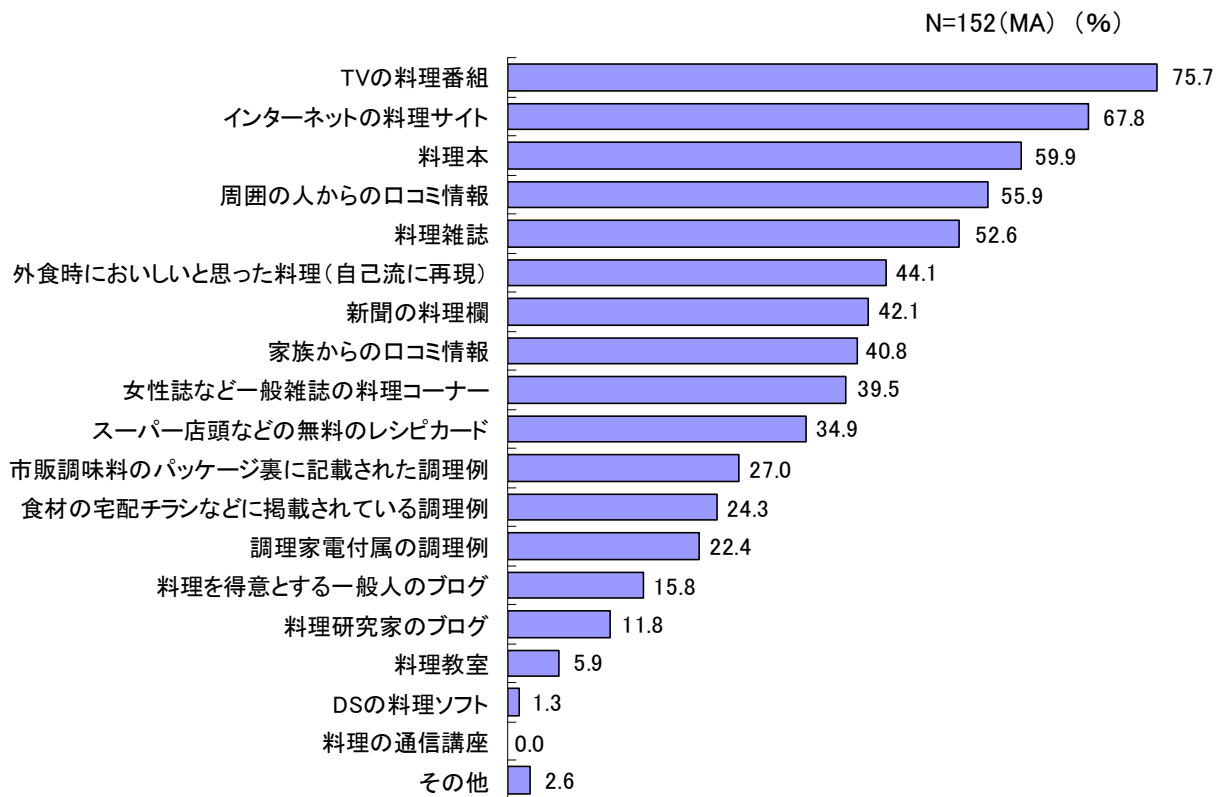
■ 総評

ここ数年、新しい料理に挑戦したり参考にしたりする情報源として、テレビを挙げる人が7割以上に上り、定番の料理番組の人気が続いているようです。一方、「料理別」「食材別」といった切り口で、積極的に情報を入手できるインターネットの利用率については、年々増えてきており('08年→56.3%、'09年→57.4%、'10年→67.8%)、若い層ほど利用率が高いということが明らかになりました。

「料理の影響を受けていると思う人」については、身近な食材で、手軽に美味しくオシャレな料理を提案してくれる料理研究家の名前が挙げられ、料理だけではなく、生き方・考え方・センスまでも共感している様子が伝わってきました。また、「最近注目している調味料」については、多少値が張っても美味しいと定評を得ているものを挙げる人が目立ち、「食材」についてはお手頃価格で栄養価の高いものを求める傾向が見受けられました。

料理について「健康志向、節約志向、家庭回帰による内食志向」という点では昨年と同じ傾向ですが、モロッコの伝統的な鍋「タジン鍋」やティファール社の「スチームクッカー」といった調理器具の登場により、「蒸し料理」のヘルシーさ、手軽さ、美味しさが注目を集めるようになりました。また、エコとオシャレと便利さを兼ね備えたシリコン素材の調理補助器具がキッチンに華やぎをもたらしてくれたのも、ここ1年の変化のようです。

■新しい料理に挑戦するきっかけ・よく参考にしている情報源



◇テレビの料理番組から、新しい情報を得ている人が最も多い。

テレビの料理番組を参考にしている人は4人中、3人という結果でした。昨年、一昨年ともに情報源の1位という結果からも、視覚・聴覚から入ってくるメディア情報の影響力の大きさを伺い知ることができます。

◇インターネットを活用する人は、若い世代ほど多い。

テレビなど受動的に得る情報とは違い、「料理別」「食材別」に検索することができるインターネットを活用する人は、昨年(57.4%)よりさらに増えて、67.8%に上りました。年代別に見ると、30代以下で78.7%、40代で68.6%、50代以上で51.4%と、若い世代ほど、インターネットを活用する人が多いことがわかりました。

◇新聞の料理欄を活用する人は、若い世代ほど少ない。

一方、新聞の料理欄の活用については、30代以下が25.5%、40代が42.9%、50代以上が62.9%と、若い世代の新聞離れが顕著に表れました。

■新しい料理レシピの具体的な情報源

◇【テレビ番組】 人気の定番は、『はなまる』『3分クッキング』『おしゃべりクッキング』。

『はなまるマーケット』『キューピー3分クッキング』『上沼恵美子のおしゃべりクッキング』『きょうの料理』は、毎年幅広い年齢層から支持されているようです。『ためしてガッテン』や『たけしの健康エンターテインメント！みんなの家庭の医学』など、健康番組にリンクした料理番組も、年齢の高い層を中心に注目されていました。

- ・NHKの「ためしてガッテン」や、テレビ朝日の「たけしの健康エンタメ」などの中で、健康に良いというお料理が紹介されると作ってみたいします。(60代前半)

◇【ネットサイト】 不動の人気『クックパッド』。食品メーカーのホームページも注目されている。

ユーザーがレシピを登録するレシピサイト『COOKPAD(クックパッド)』を挙げる人が昨年以上に目立ちました。食材や料理名で検索した場合、1番目に、あるいは上位に挙がってくるのも理由のひとつのようです。人気のブログを挙げる人もいましたが、調味料や食品メーカーのホームページの注目度も高いこともわかりました。

- ・インターネットで「クックパッド」をよく利用します。冷蔵庫に残った食材で何か作れないかなあ・・・と思った時、食材を入力するだけで、レシピがたくさん出てくるので本当に便利です。(30代後半)
- ・マギーのHPやキッコーマンのHPのレシピ。(30代前半)

◇【その他】 雑誌の節約特集を、参考にしている人も。

- ・「サンキュ！」(ベネッセ)に出ている**節約料理特集**。安い食材でいかに美味しくできるかをテーマに色々紹介されている。(30代後半)
- ・激安レシピ満載！ボリューム満点・もやしレシピ。(40代前半)

■料理の影響を受けている人と、その魅力

◇料理はもちろんのこと、生き方やセンスも含めて魅力的な人に惹かれている。

身近な食材で手早く美味しくオシャレな料理を提案している栗原はるみさんや奥菌壽子さんの人気は、ここ数年、すっかり定着しているようです。また、小林ケンタロウさん・コウケンテツさん・グッチ裕三さんといった男性料理人の人気も健在でした。若い世代には、映画『かもめ食堂』のフードスタイリスト・飯島奈美さんに注目する人たちもいました。一方、日本の伝統的な家庭料理やおばんざいを継承する土井善晴さん・辰巳芳子さん・杉本節子さんを支持する人もいました。いずれも、料理に限らず、生き方・考え方・センスなどにも魅力を感じているようです。

- ・栗原はるみさんが出ている番組はなるべく見ている。理由は気取らず簡単で、食材も普通に売っているもので出来てしまうから。とは言っても、手軽さやボリュームといった何か1つ突起したものにとらわれておらず、トータル感が普段の生活に馴染みやすく、栄養的にも良いと思う。(30代後半)
- ・グッチ祐三さん。料理の自己流の再現で、なんちゃって料理が手軽に美味しく作れるから。基本さえ外さなければ、料理の自己流は非常に楽しく、料理をすること自体が楽しいものと教えてもらった気がする。(50代前半)
- ・フードスタイリストの飯島奈美さん。「飯島さんの料理は、分量通りに作ると必ず美味しい」と多くの人が言っている。研究熱心で、「本当に美味しいものを作れば、美味しそうに映るはず」という考え方も好き。「ほぼ日刊イトイ新聞」を通して、本人の温かい人柄がわかり、私にとっては、何よりそれが一番の魅力。(20代後半)
- ・土井善晴さんの講演を聞きに行き、煮物が煮崩れてなぜ悪いのか、色の悪い家庭料理こそお母さんの味でいい、など目からうろこの料理法を教わり強く印象に残りました。(30代後半)

■よく購入するようになったもの、注目の味・調味料・食材

◇調味料については多少高価でも、定評の味にこだわる人が多い。

昨年は、合わせ調味料、多目的調味料、海外の味を楽しめる調味料など、様々な分野から名称が挙がっていましたが、今回の調査では幾分淘汰され、多少値が張っても美味しいと定評を得ているものを挙げる人が目立ちました。

- ・鎌田醤油の「だし醤油」。オールマイティーに使用でき、味が我が家に合うので。(50代前半)
- ・だしは、「味の兵四郎(あごだし)」です。本当に美味しいだしが取れます。(40代前半)
- ・旭ポンズ。以前TVで紹介されていて、使ってみたらとっても美味しく、ちょっと高いけれど、これがないとダメになってしまいました。(30代後半)
- ・クレイジーソルトを以前から色々な人に薦めている。(30代後半)
- ・味覇(ウェイパー)。友人に薦められて購入して以来、常備しています。(30代後半)

◇お手ごろ価格で、保存が効き、栄養価も高い「乾物」が見直されるようになった。

物価高や経済不況も影響してか、低価格食材を上手に活用する人が増えたようです。

- ・麩。節約レシピでも必ず登場する。様々な種類があり、美味しそうなものも多いので、色々試してみたい。「秘密のケンミンSHOW」で見た「油麩」も気になっている。(20代後半)
- ・乾物(高野豆腐、ひじき、切り干し大根など)。賞味期限が長く、栄養価も高いので使うようにしている。高野豆腐は特に子どもの離乳食に用いている。(40代前半)
- ・仕事をしているので、お昼はお弁当持参なのですが、その時にお味噌汁やスープと一緒に飲むことが多く、中に入れる具材として、ワカメや糸寒天を使っています。(30代後半)

■最近、食卓によく登場する味・料理

◇鍋料理に並んで、この冬は特に蒸し料理が人気。

店頭には並ぶ鍋スープの種類が一段と増えたこともあり、色々な味の鍋料理を試している人も多いようですが、この冬は、何といっても手軽で健康的で旨みが凝縮された「蒸し料理」にはまっている人が目立ちました。

- ・蒸し鍋。深めのホットプレートに野菜と魚や肉を入れて蓋をし、蒸し焼きにする。ポン酢やしゃぶしゃぶのたれで食べる。カロリーが抑えられるのと調理が簡単。素材の味が濃く感じられ美味しいのが理由。(40代前半)
- ・蒸し物。以前からしていたが、最近流行しており、やっぱり立派な一品にしているんだと思うようになった。以前は忙しいときや面倒な時の手抜き料理としていた。(40代後半)
- ・豚肉と野菜蒸し鍋。野菜がたっぷり食べられてヘルシーで、調理がとても簡単だから。(40代後半)

◇市販の旨み調味料やダシを利用して作る、簡単で味の保証がある料理。

- ・すき焼きの素で作った肉じゃが。簡単で美味しい。毎回味が安定する。(40代前半)
- ・煮物。圧力鍋を使い始め、あごだしで煮るようになって、味が一定になってきたから。(40代前半)
- ・ヨシダソースを使った野菜炒め。(40代前半)
- ・「ごまあえの素」を使って、ほうれん草の胡麻和えを簡単に作れるので重宝している。(50代前半)
- ・巻き寿司や握りは高つくつので、もっぱらちらし寿司です。お米三合に市販のちらし寿司の素(トップバリューで198円)、ちりめんジャコ、三つ葉、白ゴマを混ぜて出来上がり。トッピングは、薄焼き卵、うなぎ、もみのり(40代前半)

■挑戦してみたいと思っている味・料理

◇家庭回帰で、「家族のために、本格的な料理・健康的な料理を心がけたい思い」が強まる。

- ・鰹節を削るところから始めて、だしをとる、というご近所の方がいるので、私も一度やってみたいと思う。収入も減り、外食に行くこともほとんどなくなったので、家で本格的な味に挑戦して、美味しいだしの料理を味わいたい。子どもも顆粒のだしではなく、「今日は鰹節ね、いりこだね」とわかるようになってきたので、もっともっと美味しいと思ってもらえるものを作りたい。(30代後半)
- ・実家の母が高血圧で塩分を控えなければならないので、塩分を控えても美味しい料理を勉強したい。習い事で、お弁当を持っていかなくてはならない娘のために、家族と同じ夕食を味わえるように、工夫したおかずを考えたい。(40代前半)

◇旅行先としても人気のある「韓国料理を家庭で再現したい」という思いの人が少なくない。

前年の調査では韓国料理・タイ料理・ベトナム料理に挑戦したいと言う声が増えましたが、今回の調査では、特に韓国料理を挙げる声が目立ちました。

- ・おいしいチゲ鍋を作りたいが、本場・韓国風の味になかなか近づけない。どうやったら、コクが生まれるのかわからない。なかなか深みが出せない。(30代後半)
- ・韓国料理。韓国ドラマや映画の影響もあり、最近良く話題になる。レストランに食べに行くこともあるが、自宅でも作りたい。特に冬場は辛い韓国料理を食べて、温まりたい。(40代後半)
- ・話題の料理はサムゲタン。鶏一羽丸ごと使っているが、スープも辛くなくて食べやすく体も温まるとか。(50代前半)

■使って便利・話題の調理器具

◇調理器具に新しい仲間が参入。

調理の時間や光熱費を節約できる「圧力鍋」「保温鍋」「活力なべ」の人気は衰えることがないようです。そして、今回は、簡単・ヘルシーそして旨みを逃さない「蒸し器」に注目する声が目立ちました。また去年は、シリコン素材のカラフルな小物が続々と登場し、若い世代を中心にオシャレで便利なグッズに心を躍らせた人もいたようです。更に、蒸し器・鍋・フライパン・ケトルなど、数々のヒット商品を出した「ティファール」の名も多数挙がっていました。

- ・「タジン鍋」を頂いたのですが、形もかわいらしく、料理もまったく油を使わないのでヘルシーでおいしいし、準備も簡単。好みの野菜をざくざく切って、タジン鍋に並べ、豚肉を上のにのせる。そのまま蓋をして、弱火にかけるだけ。(40代後半)
- ・ティファールの「スチームクッカー」。電気使用でタイマーつきなので安全。容器が透明なので中の様子が目で確認できる。我が家では主に温野菜を作るが、メインの調理に専念できるし、蒸し野菜なので栄養も流れず、味も濃いのでほとんど味付けせずに素材の味を楽しめる。かぼちゃ・ブロッコリー・アスパラ・にんじんなど、いっぱい調理できる。(50代前半)
- ・「ルクエ」が便利です。一人分の料理が電子レンジですぐに作れるので、お昼ご飯作りに役立ちます。温野菜はもちろん、パスタやピラフなども、材料を全て入れて完成するので、お鍋もお皿も不要で、後片付けが楽なところも嬉しいです。(30代前半)
- ・「シリコンの型」。マドレーヌを花の型やミッキーやプーさんなどのキャラクターの型で作ったところ、とてもかわいく出来上がった。とてもよかったので、友達に見せたくなった。(30代後半)
- ・「ティファール」のフライパンは焦げ付きにくい。ポットもお湯が沸くのが早くて便利。(40代前半)