

炒め物調理

最も良く作る料理は「煮物」から「炒め物」に

最もよく作る料理の1位は、05年の「煮物」から09年は「炒め物」となり（図4-1）、その傾向は20代で特に顕著にみられ、05年の42%から09年の64%に増加していました（図4-2）。最もよく炒め物を作る理由をみると、「調理が簡単だから」が1位、「ありあわせの材料で作れるから」が2位となっており、調理における簡便志向や節約志向が表れていました（図4-3）。

また、炒め物に使用する食用油の量が「大さじ1杯未満」である割合は、05年の39%から09年は50%となっており、使用する食用油の量に減少がみられました（図4-4）。食用油のイメージについて、「太る・中性脂肪がつくから嫌だ」と思う人が増えたことの影響も考えられます（図4-5）。

図4-1 最もよく作る料理

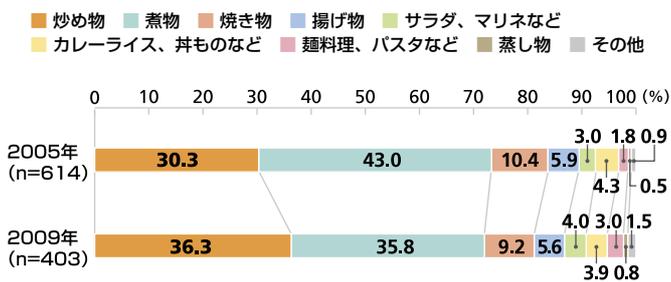


図4-2 最もよく作る料理

[20代]

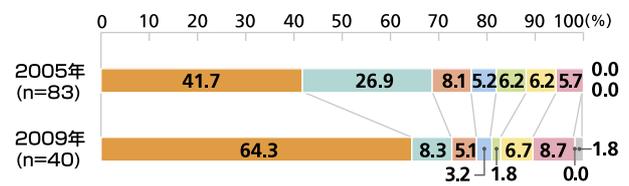


図4-3 最もよく炒め物を作る理由

[[炒め物] を最もよく作る人]

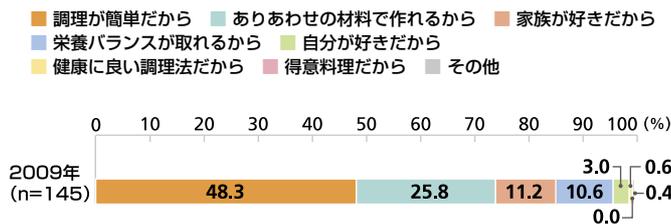


図4-4 炒め物に使用する食用油の量

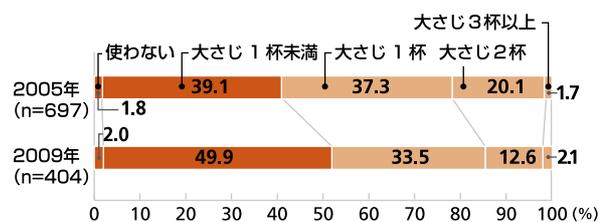
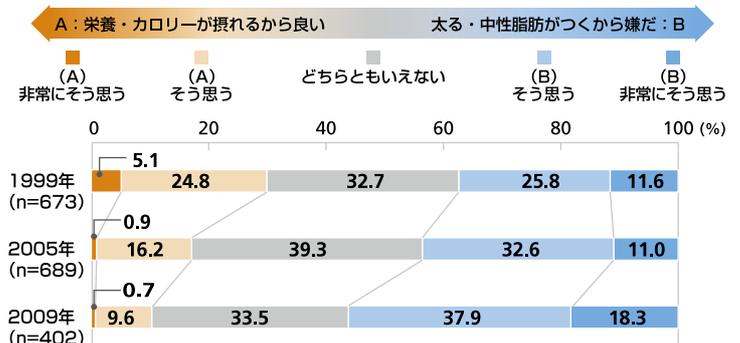


図4-5 食用油のイメージ



揚げ物調理

揚げ物は調理後の「油処理・片付けが大変」だけど、「ボリュームが出る」し、「家族が喜ぶ」

夕食での揚げ物調理を「ほとんどしない」人は、97年の6%から09年は30%に増加し、揚げ物の調理頻度は減少傾向にあります（図5-1）。しかし、揚げ物調理が好きな人は30%程度と、01年から大きくは変わっていませんでした（図5-2）。

そこで、揚げ物調理が好きな人の揚げ物調理に対して感じることをみると、「食卓にボリュームが出る」が最も多く81%、次いで「家族が喜んでくれる」が66%でした。一方、揚げ物調理が好きではない人では、「使用済み油の処理が大変」が72%、「調理器具の片付けが面倒」が71%と揚げ物調理に対する負担感が多くがあげられました（図5-3）。

図5-1 夕食での揚げ物頻度

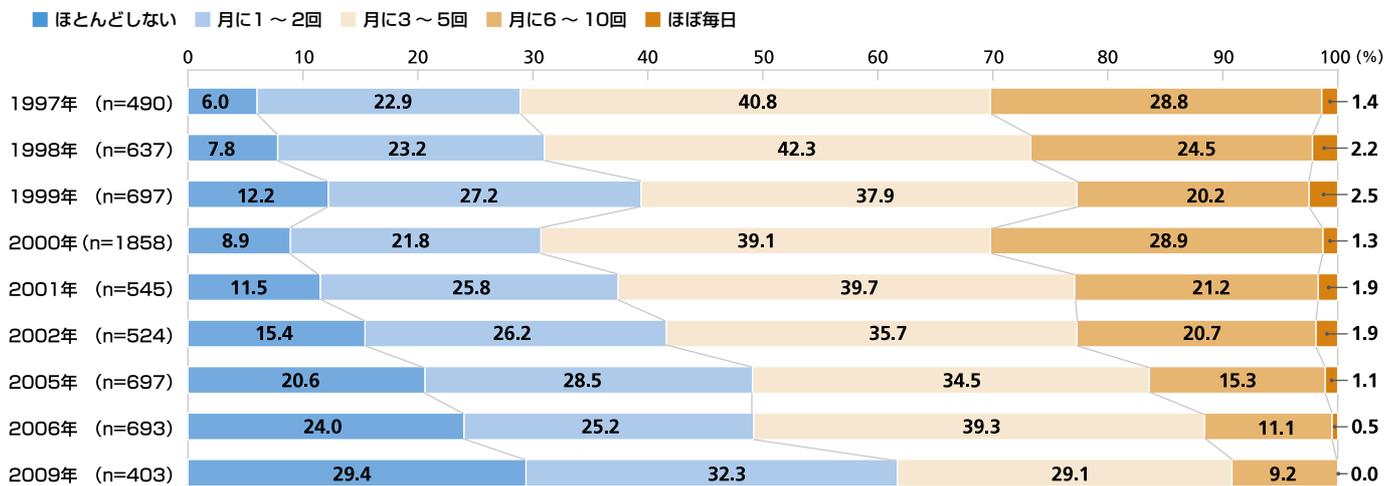


図5-2 揚げ物調理の好意度

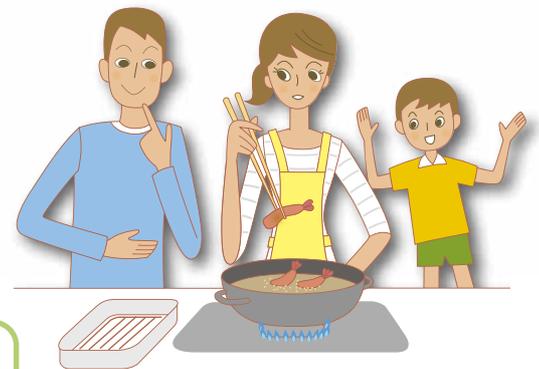
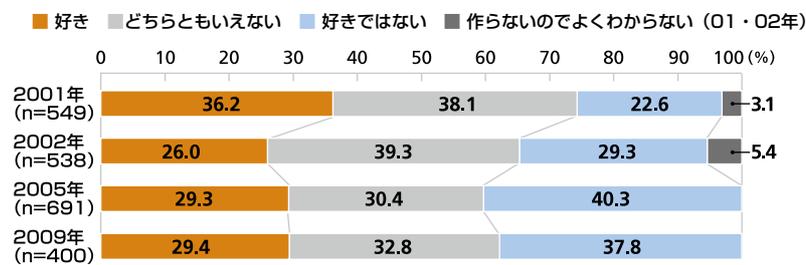


図5-3 揚げ物調理に感じること

[2009年]

[複数回答]

