NISSHIN Oillio "植物のチカラ。"

料理の“楽しみ”に関する調査

朝「香」・昼「美」・夜「だんらん」

～揚げ物は家族が喜ぶメニュー!!～

近年、“モノ”より“コト”への関心が高まっているといわれています。食における“コト”には、
おいしいものを食べたり、家族や友達と一緒に食べるなど、食を“楽しむ”ことが根本にあると考えられます。
2014年1月に実施した調査では、料理をする人の多くが楽しみを感じていたことから、
食の“コト”づくりには、食べるだけではなく、料理をすることも重要な役割を果たしていると推測されます。
そこで、料理の楽しみに関する詳細な調査を実施し、年代別に分析することで、
それを感じるシーンやメニューなどを明らかにしました。

調査結果のポイント

- 喜ばれるメニュー、2人に1人が揚げ物
- 朝食は“香り”、弁当は“美観”、夕食は“家族だんらん”が楽しさに
- 料理を楽しむにはインターネット&アプリは不可欠!
- “簡単に作る”ことから、“こだわる”ことに楽しさのポイントが変化
- 面倒の解消と家族のフォローで料理を楽しく!

調査概要

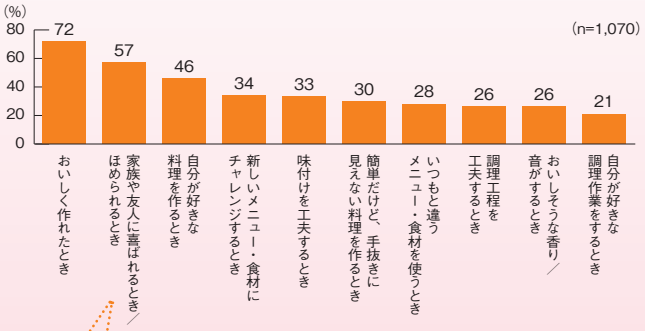
調査実施：2014年9月25～26日　**調査地域：**全国
調査方法：インターネット　**調査対象：**週に1日以上夕食を作る20～60代の女性

サンプル数：1,200サンプル（ウェイトバック集計）

20代	30代	40代	50代	60代
187	275	233	223	282

Q1 料理に“楽しみ”を感じるのはどのようなときですか?

（「常に楽しみを感じていない」人以外・複数回答）【上位10個を掲載】

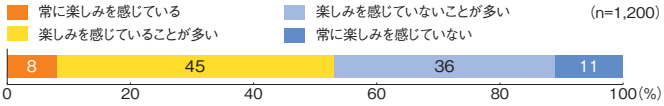


「家族や友人に喜ばれるとき／ほめられるとき」にどのような料理を作っていますか?

	20代 (n=111)	30代 (n=142)	40代 (n=108)	50代 (n=124)	60代 (n=130)
1位	揚げ物 51%	揚げ物 51%	揚げ物 55%	煮物 63%	煮物 65%
2位	パン・お菓子 49%	煮物 50%	煮物 42%	鍋物 51%	ご飯物※ 45%
3位	煮物 48%	焼き物 40%	鍋物 36%	麺類 46%	揚げ物 42%
4位	炒め物 40%	ご飯物※／炒め物 39%	ご飯物※ 35%	揚げ物 44%	パン・お菓子 39%
5位	焼き物 37%		炒め物／焼き物 34%	パン・お菓子 43%	鍋物 37%

※：白飯除く

料理に楽しみを感じていますか?



ポイント

- 料理に楽しみを感じるのは「おいしく作れたとき」が72%で最も高く、次いで「家族や友人に喜ばれるとき／ほめられるとき（57%）」となり、周囲からの評価が楽しみを感じる大きな要因となっていることが分かりました。
- 「家族や友人に喜ばれるとき／ほめられるとき」に作る料理を年代別にみると、20～40代は「揚げ物」がトップとなりました。

料理のときに、どのような“香り”／“音”がすると、楽しいと感じますか?（自由回答）

香り

- オリーブオイルとトマトとニンニクを炒めたときのイタリアンバルみたいなおしゃれな香り（20代）
- クロワッサンが焼けるときのバターの香り（30代）
- ごま油を炒め物に使ったとき。急激に食欲が増す!（40代）
- ココナッツオイルで炒め物をしたときにキッチン中に広がる甘い香り（50代）
- 和風の煮物を作るときのダシと醤油と砂糖の混ざったにおい（60代）

音

- 魚焼きグリルのなかで、魚の皮が弾けるパチンという音（20代）
- 揚げ物を2度揚げするときのシャーッという高い音（30代）
- 肉じゃがやカレーの下準備などで、コトコトとした音を聞いているとテンションがあがります（40代）
- 炒め物をするとき、具材を中華鍋に入れたときの雷のような音（50代）
- オムレツを作るとき、玉子が溶けたバターと出会う瞬間の音（60代）

Q2 最近、料理に“楽しみ”を感じたメニュー名と、その理由は何ですか？

（自由回答より集計）

朝食

キーワード（n=791）
香り、優雅、バリエーション

1位 サンドイッチ 13%

- ヘルシーでカフェっぽい（30代）
- 具材などのアレンジやバリエーションが豊富（40代）

2位 フレンチトースト 10%

- 前の晩から準備して、朝いい香りがキッチンに広がる（30代）
- ハマっているココナッツオイルを使って作り楽しかった（50代）

3位 パンケーキ 9%

- 豪華な朝食のような気がする（30代）
- ミックスベジタブルを入れて塩味に。レーズンを入れて甘い味にと、いろいろ工夫できる（60代）

4位 トースト 5%

- パンのにおいで目覚めると気分がよい（20代）
- マヨネーズやチーズを塗り、前日の惣菜をのせてトーストしたら思わぬおいしいものができる（60代）

4位 味噌汁・豚汁 5%

- 野菜が摂れるし、飲むとホッとする（40代）
- 毎日具材を変えて、いろいろな味を楽しめる（60代）

お弁当※

キーワード（n=511）
美観、家族、達成感

1位 玉子焼き 16%

- きれいに焼けると達成感がある（30代）
- くるくる巻いて焼いたあと、切り口が桃色と黄色の渦巻きでカワイイ（40代）

2位 おにぎり 13%

- 丸、三角、四角と形を作れ、娘が喜んで食べてくれる（20代）
- 具をしゃけ、塩こんぶ、梅干しと変えられる（50代）

3位 キャラ弁 7%

- 作る工程が楽しいし、弁当箱のふたを開けたときにカワイイ（20代）
- 作っているうちにキャラクターが出来上がって楽しくなる（60代）

4位 から揚げ 6%

- 子どもが喜ぶので。紅ショウガをつけてあげるのが今の我家のはやり（40代）
- 朝から揚げ物をして達成感（50代）

5位 彩り・健康を意識した弁当 5%

- 冷凍した野菜をうまく料理し、見ためにも楽しくなるようなお弁当になった（30代）
- 赤、青、黄色と色とりどり考えて入れたら我ながらおいしそうだった（50代）

※：メニューだけでなく、盛り付けなどのアレンジも含めて回答

夕食

キーワード（n=962）
だんらん、工夫、挑戦

1位 カレー 7%

- ご飯を形作るのが楽しい（20代）
- 作ると必ず主人がおいしいと言ってくれる（50代）

2位 ハンバーグ 5%

- 簡単だけど頑張った感があるし、自分好みの味にできる（20代）
- 子どもが好きな具材を入れて作り楽しかった（30代）

3位 から揚げ 4%

- から揚げをたくさん食べたいというリクエストにこたえるため、下味をアレンジして成功した（30代）
- 家族に好評でボリューム感があるし、サラダとも合う（60代）

4位 グラタン 3%

- 簡単だけど手が込んでいるように思える（40代）
- ホワイトソースを自分なりにいろいろ試して、おいしいソースを作ることに成功し、みんなが喜んでくれる（60代）

4位 中華系の炒め物 3%

- 試行錯誤の上、好みの味にできた（20代）
- 材料が揃いやすいから（40代）

ポイント

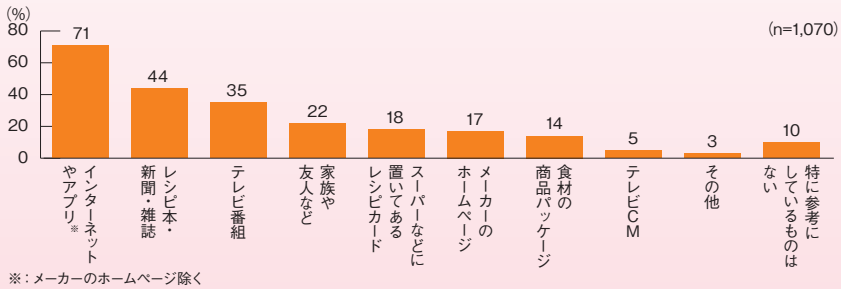
- 朝食は「サンドイッチ（13%）」、「フレンチトースト（10%）」などのひと手間かけたパン系のメニューが上位となり、いい香りやちょっと贅沢な雰囲気に浸れることなどが理由となっていました。
- お弁当は「玉子焼き（16%）」、「おにぎり（13%）」、「キャラ弁（7%）」が上位となり、可愛さや彩りなどの見ためを意識した理由が挙がっていました。
- 夕食は「カレー（7%）」、「ハンバーグ（5%）」、「から揚げ（4%）」がトップ3となり、家族を意識した理由や手が込んで見えるといった理由が挙がっていました。

Q3 料理の“楽しみ”に役立つメニューの情報源は何ですか？

（「常に楽しみを感じていない」人以外・複数回答）

ポイント

- 情報源は「インターネットやアプリ」が71%で最も高く、次いで「レシピ本・新聞・雑誌（44%）」、「テレビ番組（35%）」となりました。
- 年代別でみると、「インターネットやアプリ」がどの年代でも1位となっており、年代が低くなる程、その割合は高くなっていることから、今後ますますインターネットが料理の楽しみに役立つメニューの情報源となることが推測されます。



※：メーカーのホームページ除く

年代別割合

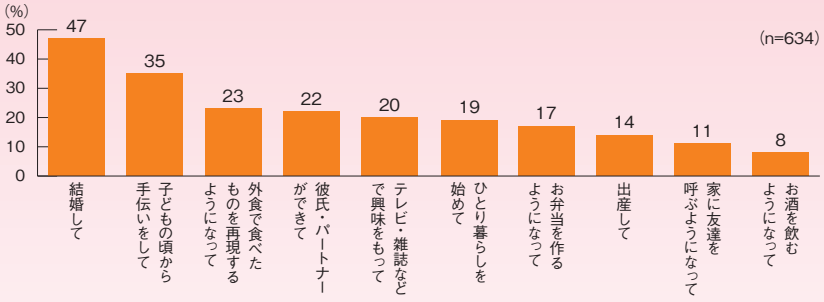
	20代（n=175）	30代（n=247）	40代（n=195）	50代（n=196）	60代（n=256）
1位	インターネットやアプリ 88%	インターネットやアプリ 80%	インターネットやアプリ 74%	インターネットやアプリ 66%	インターネットやアプリ 52%
2位	レシピ本・新聞・雑誌 43%	レシピ本・新聞・雑誌 49%	レシピ本・新聞・雑誌 42%	レシピ本・新聞・雑誌 46%	テレビ番組 46%
3位	テレビ番組 29%	家族や友人など 28%	テレビ番組 30%	テレビ番組 41%	レシピ本・新聞・雑誌 41%
4位	家族や友人など 24%	テレビ番組 25%	スーパーなどにおいてあるレシピカード 19%	スーパーなどにおいてあるレシピカード 23%	家族や友人など 25%
5位	メーカーのホームページ 20%	メーカーのホームページ 20%	メーカーのホームページ 18%	家族や友人など 21%	特に参考にしているものはない 19%

Q4 料理に“楽しみ”を感じるようになった“きっかけ”は何ですか？

（「常に楽しみを感じている」、「楽しみを感じていることが多い」人のみ・複数回答）【上位10個を掲載】

ポイント

- きっかけは「結婚して」が47%で最も高く、その他「彼氏・パートナーができて」など、一緒に食べる人が増えたり、「子どもの頃から」といった理由が上位に挙がっていました。
- 年代別にみると、40 ～ 60代は「外食で食べたものを再現するようになって」が上位に挙がっていました。
- 料理に楽しみを感じなくなったきっかけとして、料理に対する義務感や、家族の関心の低さなどが多くみられました。



年代別割合

	20代（n=126）	30代（n=140）	40代（n=95）	50代（n=116）	60代（n=158）
1位	彼氏・パートナーができて 42%	結婚して 48%	結婚して 51%	結婚して 55%	結婚して 47%
2位	子どもの頃から手伝いをして 41%	子どもの頃から手伝いをして 31%	子どもの頃から手伝いをして 34%	外食で食べたものを再現するようになって／子どもの頃から手伝いをして 36%	子どもの頃から手伝いをして 32%
3位	結婚して 37%	彼氏・パートナーができて 30%	テレビ・雑誌などで興味をもって 26%		外食で食べたものを再現するようになって 28%
4位	ひとり暮らしを始めて 36%	ひとり暮らしを始めて／出産して 20%	外食で食べたものを再現するようになって 22%	テレビ・雑誌などで興味をもって 24%	テレビ・雑誌などで興味をもって 22%
5位	出産して 23%		お弁当を作るようになって 20%	お弁当を作るようになって 20%	料理教室で 15%

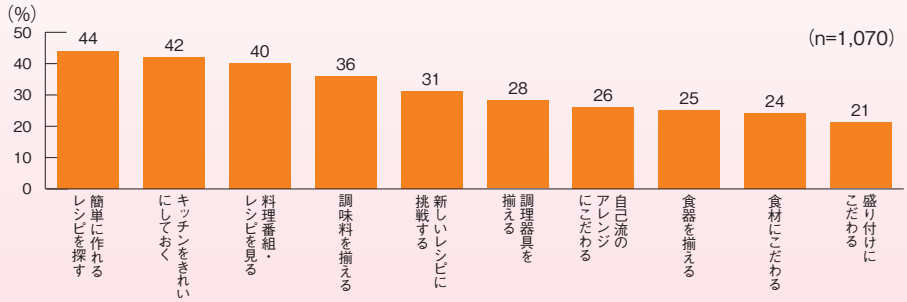
料理に“楽しみ”を感じなくなった“きっかけ”は何ですか？

（「常に楽しみを感じていない」、「楽しみを感じていないことが多い」人のみ・自由回答）

- 共働きなのに自分ばかりがやらなければならないから（20代）
- 夫に何が食べたいか聞いても具体的に言ってくれないから（30代）
- 手間ひまをかけて作っても、感想も言わずあっという間に食べてしまうから（40代）
- その日の気分で「今日は食べたくない」など言われ、家庭の味よりインスタントの味を好んで食べたりして作り甲斐がない（50代）
- 子どもの頃とか結婚前くらいまでは料理を熱心にできると思っていた。結婚して料理が義務になった頃からなんとなくやりたくなくなってきた（60代）

Q5 料理を楽しくするために、どのような工夫をしていますか？

（料理に「常に楽しみを感じていない」人以外・複数回答）【上位10個を掲載】



ポイント

- 料理を楽しくする工夫として、「簡単に作れるレシピを探す」が44%で最も高く、次いで「キッチンをきれいにしておく（42%）」、「料理番組・レシピを見る（40%）」となりました。
- 年代別にみると、60代では「自己流のアレンジにこだわる」や「盛り付けにこだわる」など、こだわりを持っている様子が伺えました。

年代別割合

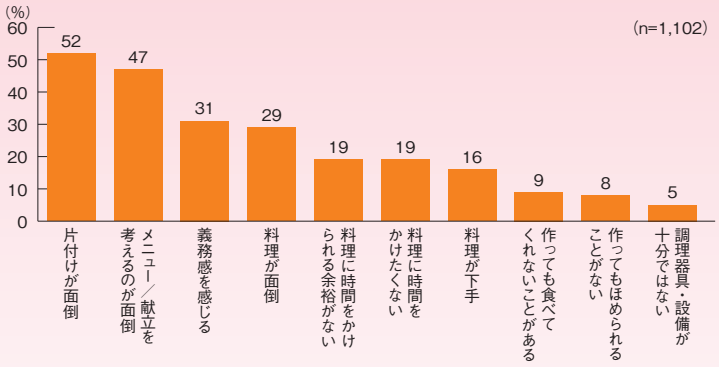
	20代（n=175）	30代（n=247）	40代（n=195）	50代（n=196）	60代（n=256）
1位	料理番組・レシピを見る 52%	簡単に作れるレシピを探す 52%	簡単に作れるレシピを探す 45%	料理番組・レシピを見る 44%	キッチンをきれいにしておく 46%
2位	簡単に作れるレシピを探す 48%	料理番組・レシピを見る 41%	キッチンをきれいにしておく 41%	簡単に作れるレシピを探す／キッチンをきれいにしておく 41%	自己流のアレンジにこだわる 38%
3位	キッチンをきれいにしておく 43%	キッチンをきれいにしておく 39%	料理番組・レシピを見る 37%		調味料を揃える 36%
4位	調味料を揃える／新しいレシピに挑戦する 37%	新しいレシピに挑戦する 36%	調味料を揃える 33%	調味料を揃える 40%	盛り付けにこだわる 29%
5位		調味料を揃える 33%	新しいレシピに挑戦する 25%	新しいレシピに挑戦する 37%	料理番組・レシピを見る 28%

Q6 料理に“楽しみ”を感じない理由は何ですか？

（「常に楽しみを感じている」人以外・複数回答）【上位10個を掲載】

ポイント

- 楽しみを感じない理由は「片付けが面倒」が52%で最も高く、次いで「メニュー／献立を考えるのが面倒（47%）」となるなど、「面倒」を感じることや「義務感を感じる（31%）」ことが上位となりました。
- 年代別にみると、年代が高くなる程「片付けが面倒」や「料理が面倒」は低くなり、「メニュー／献立を考えるのが面倒」は30代、「義務感を感じる」は50代で最も高くなりました。
- 料理が楽しくなるための方法として、「食洗機」、「献立提案アプリ」など、面倒さを直接的に軽減することや、家族のフォローなどによりモチベーションを上げ、間接的に面倒さや義務感を緩和するといった意見も出ました。



年代別割合

	20代 (n=165)	30代 (n=256)	40代 (n=217)	50代 (n=211)	60代 (n=253)
1位	片付けが面倒 66%	片付けが面倒 62%	メニュー／献立を考えるのが面倒 55%	片付けが面倒 51%	メニュー／献立を考えるのが面倒 37%
2位	メニュー／献立を考えるのが面倒 42%	メニュー／献立を考えるのが面倒 57%	片付けが面倒 52%	メニュー／献立を考えるのが面倒 43%	片付けが面倒 32%
3位	料理が面倒 36%	料理が面倒 35%	義務感を感じる 32%	義務感を感じる 37%	義務感を感じる 29%
4位	義務感を感じる 35%	義務感を感じる 27%	料理が面倒 31%	料理が面倒 23%	料理が面倒 20%
5位	料理に時間をかけられる余裕がない 34%	料理に時間をかけられる余裕がない 25%	料理に時間をかけたくない 19%	料理に時間をかけられる余裕がない 19%	料理に時間をかけたくない 17%

どうなったら料理が楽しくなると思いますか？（「常に楽しみを感じている」人以外・自由回答）

- 単品ごとのレシピ本より、献立や単品料理の組み合わせの相性がたくさん載ったレシピ本やアプリが出ればいいな（20代）
- 筋金入りの料理嫌いなので、料理グッズくらいでは心は動かないかも。ただ、でき上がったときにほめてくれる人がいれば少しはやる気が出るかな（30代）
- 食洗機があったら後片付けがラクだし、時間もかからない（40代）
- 夫や子どもが「おなかすいた～！」と帰宅して、キッチンで料理を見て「うまそう！」と言ってくれたら満足。あとは、ごちそうさまという言葉（50代）
- 後片付けをしてくれるロボットがいたら…（60代）

今回の調査結果から

料理の楽しみには、おいしく作れたという達成感や、新しいメニューに挑戦する気持ちを自分自身が感じることによって生じる楽しみと、家族や友人が喜ぶなど周りの人からもたらされる楽しみがあることが分かりました。一方、料理に楽しみを感じなくなった理由には、出産や子どもの独立などライフスタイルの変化によって生じた料理への義務感だけでなく、無関心な態度など、周囲の反応も影響していることが分かりました。このことからも、周りの料理に対するフォローがモチベーションを高め、チャレンジや達成感へとつながり、それによってさらに料理が楽しくなるという、好循環を引き起こしていることも推測されます。

料理することから感じる楽しみのポイントは朝昼晩によって異なり、朝食はパンケーキやフレンチトーストなどの優雅さを感じるような“香り”、お弁当はキャラ弁のような“見ための美しさ”、夕食はカレーやから揚げなど“家族のだんらん”となっていました。また、揚げ物は「家族を意識して作る夕食メニュー」や、「家族や友人に喜ばれるメニュー」の上位になっていることから、料理のモチベーションアップにつながっていることが考えられます。

料理を楽しくするための工夫や、楽しみを感じるきっかけは年代により異なり、20～40代では「簡単」、50代は「挑戦」、60代は「こだわり」と、料理が上達することにより、楽しさのポイントが変化していく様子が伺えました。

今後も食卓を囲む人全員が食を楽しめる“コト作り”につながる、商品やメニュー、シーンを提供していくことがますます大切になると考えられます。

日清オイリオグループ株式会社
■お問い合せ先　生活科学研究室　http://www.nisshin-oillio.com
〒104-8285　東京都中央区新川1-23-1　TEL.03-3206-5218
■発　行　日　2014年12月12日
※ホームページでは、バックナンバーをご覧いただけます。
※本レポートの文章、データ、イラストを許可なく複写、複製、転訳することを禁じます。
※本レポートはマーケティングコンサルタントの西川りゅうじん氏にご協力いただきました。
VEGETABLE OIL INK
揮発性有機化合物を含まない植物油のNon-VOCインキを使用しています。
FSC www.fsc.org ミックス 責任ある木質資源を使用した紙 FSC® C001793