

ミツカン情報ファイル

No.67
2002年 秋号

上手な手抜きで“楽勝の和食”！

悩みは「だしコンプレックス」

- 関東関西の20・30代主婦に聞く 和食作りの意識と実態 -

今、和食が静かなブームといわれています。

とくに若い世代は和食をヘルシーでおしゃれな食べ物としてとらえており、

和食で育った中高年世代とはその意識も違うようです。

では、若い主婦たちは家庭でどんな和食を作っているのでしょうか？

首都圏と近畿圏のヤングミセスに和食作りの意識と実態について聞いてみました。

情報あ・ら・か・る・と

家庭料理と料理屋の料理

分とく山総料理長：野崎洋光

2002年11月発行

調査概要

若い世代にヘルシーな食事として評価され、人気になっていっている和食ですが、若い世代の家庭の食卓ではどうなのでしょう。得意料理は？煮物の頻度は？家族の反応は？ミツカンでは首都圏と近畿圏の20代、30代の主婦236人を対象に和食作りの意識と実態を調査。ヤングミセスならではの和食へのあこがれ、戸惑いを浮き彫りにしました。

調査名：ヤングミセスの和食作りの意識と実態

調査方法：FAXによるアンケート調査

調査時期：2002年10月10日（木）～10月16日（水）

調査対象：首都圏・近畿圏に居住し、3歳以上の子供がいる20～30代の主婦

有効回収数：236票（回収率84.3%）

	20～29歳	30～39歳	合計
首都圏	50人	66人	116人
近畿圏	60人	60人	120人
合計	110人	126人	236人

調査結果のポイント

ヤングミセスが和食に抱くイメージは「日本人に合った食べ物」「健康的」「季節感を感じる」などで、好意的な答えが多くあげられた。また、和食を食べる機会が「増えた」（26.3%）家庭は「減った」（13.1%）家庭の約2倍で、若い世代の和食志向は着実に高まっている。

得意メニューは「煮物」「味噌汁」「炒め煮」に集中しており、得意料理のレパートリーはまだまだ少ない様子。苦手は「茶碗蒸し」「揚げ物」「煮魚」だが、これらは彼女たちが子供の頃に好きだったメニューでもあり、“好きだけどうまく作れない”料理の典型のようだ。

和食を作る理由は「栄養バランスが良い」「野菜を摂取できる」など健康面のほか、「子供に和食の味を覚えさせたい」といった和食作りに積極的な母親ならではの答えも目についた。そんなママの和食を夫や子供の7割以上が喜んで食べており、家族にはなかなか好評だ。

煮物料理を手作りする家庭は約9割で、食卓に上がる頻度は「週に1～2回」が約5割、よく作るのは「肉じゃが」「かぼちゃの煮物」「きんぴらごぼう」...煮物作りに関してはこの10年あまり変化はなく(91年、95年調査比較より)、“お袋の味”はしっかり受け継がれているようだ。

自分が作る和食の味に「自信がない」「どちらでもない」主婦は62.2%で、「自信がある」の約1.5倍。“自信派”は関西(34.2%)より関東(41.4%)に多かった。

和食の決め手は「だし」と答えた主婦は6割に達したが、同時に和食作りで自信がないことのトップも「だし」(26.3%)という結果。“和食の味に自信がない”43人に限ればさらに増え、4割近くに達している。「だし」に自信のある主婦は全体のわずか1割強で、どうやらヤングミセスは「だしコンプレックス」に陥っているようだ。

和食の難しさは「毎回同じ味にならない」が最も多く約6割。またほとんどの主婦は失敗した経験がある(87.7%)ものの、そのうちの9割は果敢に再チャレンジしており、頼もしい限りだ。

今後は「家族が喜ぶ新しい和食メニュー」や「おふくろの味」を「時間をかけずに手早く」「上手な手抜き」で実践したいという声が多く、ヤングミセスの目標は、手早く、楽しく、家族も喜ぶ“楽勝の和食”ということのようだ。

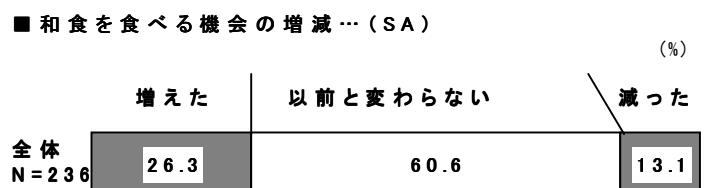
●ヤングミセスは和食志向

最近、若い主婦の間でちょっとした和食ブームが起きているようです。そこでまず、和食のイメージを聞いてみました。その結果「日本人に合った重要な食べ物」「健康的」「季節感を感じる」「日本の伝統として子供に伝えたい」など和食に好意的な答えのポイントが高く、「難しい」「手間がかかる」「古くさい」という否定的な声を大きく上回りました。ヤングミセスは和食に対して好印象を持っているようです。

■和食のイメージ…(MA) (%)

順位	項目	全体
		N=236
1	日本人に合った重要な食べ物	85.2
2	健康的なイメージ	81.4
3	季節感を感じさせるメニューが多い	73.3
4	日本の伝統として子供に伝えたい	61.4
5	毎日食べるお総菜	34.7
6	味付けが難しい	29.2
7	最近、和食の幅が広がっている	25.4
8	作るのに手間がかかる	25.0
9	出来上がりの色合いが地味	22.5
10	メイン料理になりにくい	15.7
:		
13	古くさいイメージ	2.1

以前に比べて、家で和食を食べる機会が「増えた」という家庭は26.3%で「減った」(13.1%)の約2倍。家庭での和食志向は着実に高まっていると言えるでしょう。



ヤングミセスがよく作るのは「味噌汁」(95.3%)「焼き魚」(87.7%)「煮物」(85.2%)「うどん・そば」(69.5%)「炒め煮」(68.6%)などです。

和食を作る理由は「栄養バランスが良い」「野菜を摂取できる」「カロリーが低い」といった家族の健康を考えての答えのほか、「子供に和食の味を覚えさせたい」「手作りの満足感がある」といった和食作りに積極的な母親ならではの答えも目につきました。

■家庭でよく作る和食メニュー…(MA) (%)

順位	項目	全体
		N=236
1	味噌汁	95.3
2	焼き魚	87.7
3	煮物	85.2
4	うどん・そば	69.5
5	炒め煮	68.6
6	鍋物	64.8
7	おでん	60.2
8	炊き込みご飯	56.4
9	おひたし	54.2
10	丼もの	52.5

■家庭で和食を作る理由…(MA) (%)

順位	項目	全体
		N=236
1	栄養バランスが良い	80.1
2	野菜を摂取できる	78.0
3	自分が好きだから	49.2
4	子供に和食の味を覚えさせたいから	38.1
5	カロリーが低い	36.0
6	手作りの満足感がある	33.1
7	作り置きができる	32.2
8	手軽にできる	28.0
9	お弁当のおかずになる	26.3
10	家族が喜ぶから	25.8

3P【和食メニュー一覧】より複数選択

●好きだけどうまく作れない「茶碗蒸し」「揚げ物」「煮魚」

得意メニューは「煮物」「味噌汁」「炒め煮」で、ふだんからよく作っているお料理です。苦手なトップ3にあげられた「茶碗蒸し」「揚げ物」「煮魚」は、彼女たちの子供時代、お母さんの作る和食で好きだったものとしてもランクされています。いずれも下ごしらえに手間のかかるものや温度調節が微妙なもので、「好きだけどうまく作れない」料理の代表のようです。

また、得意メニューが上位3品に集中しているところを見ると、ヤングミセスの得意レパートリーは、まだまだ少ないというのが現状のようです。

■得意な和食メニュー(MA)

順位	項目	全体 N=236	
		全体 N=236	項目
1	煮物	55.1	茶碗蒸し 49.6
2	味噌汁	50.0	揚げ物 38.1
3	炒め煮	37.3	煮魚 28.4
4	おでん	17.8	お赤飯 27.5
5	だし巻きたまご	17.4	漬物 21.6

■苦手な和食メニュー(MA)(%)

■母親の和食で好きだったもの…(MA)(%)

順位	項目	全体 N=236	
		全体 N=236	項目
1	煮物	52.1	
2	味噌汁	48.3	
3	揚げ物	47.0	
4	炊き込みご飯	45.8	
5	炒め煮	42.8	
6	茶碗蒸し	41.9	
7	おでん	36.4	
7	煮魚	36.4	
9	鍋物	31.4	
10	漬物	28.0	

【和食メニュー一覧】より上位3項目を選択

【和食メニュー一覧】より複数選択

和食メニュー一覧

味噌汁、煮物（野菜・豚の角煮など）、炒め煮（ひじき・きんぴらなど）、だし巻きたまご、鍋物（寄せ鍋・湯豆腐など）、おでん、刺身、寿司、焼き魚、煮魚、焼き物（焼きなすなど）、揚げ物（天ぷらなど）、酢の物、うどん・そば、丼もの、茶碗蒸し、炊き込みご飯、お赤飯、雑炊、和え物、おひたし、漬物、その他、特になし

そんな和食ですが、夫も子供も7割以上が「とても喜んで」または「喜んで」食べており、家族には好評です。とくに夫では「いやいや食べる」「食べない」はゼロという結果でした。家族に喜ばれて主婦たちも作り甲斐があるというものです。

■作った和食の評価：夫・子供…(SA)(%)

	とても喜んで食べる	喜んで食べる	特に反応はない	いやいや食べる	食べない
夫 N=236	33.1	39.8	27.1	0.0	0.0
子供 N=236	26.3	48.3	20.8	3.4	1.3

●不動の人気「肉じゃが」—91年 95年煮物調査比較—

家庭で作る和食の代表といえど何と云っても、おふくろの味・煮物です。その煮物作りの実態について、91年、95年当時のヤングミセスと比較してみたところ、過去・現代とも約9割が手作り派で、市販品購入派はごくわずかでした。各年とも「週に1~2回」作る主婦が最も多く約5割、「週に3~5回」が約3割。今も昔もメニューのトップは「肉じゃが」で、不動の人気を誇っています。この10年、家庭の煮物事情に大きな変化はなく、日本の“お袋の味”は今も健在です。

■煮物の手作り度 91、95年比較…(SA)

(%)

項目	91年 N=218	95年 N=124	今回 N=236
家庭で作ることが多い	87.2	89.5	89.0
市販品を購入することが多い	2.7	2.4	3.4
半々くらい	10.1	8.1	6.4
その他	0.0	0.0	0.4
不明	0.0	0.0	0.8

■煮物を作る頻度 91、95年比較…(SA)

(%)

項目	91年	95年	今回
	N=218	N=124	N=236
週に3~5回	32.1	33.9	26.3
週に1~2回	46.7	48.4	51.3
月に3回位	14.5	8.8	14.0
月に2回位	4.1	4.9	5.1
月に1回位	1.3	2.4	1.7
その他・不明	1.3	1.6	1.7
平均頻度	月に9.2回	月に8.7回	月に8.5回

■よく作る煮物のメニュー91、95年比較…(MA)

(%)

順位	項目	91年	項目	95年	項目	今回
		N=218		N=124		N=236
1	肉じゃが	91.3	肉じゃが	85.4	肉じゃが	86.9
2	かぼちゃの煮物	71.1	かぼちゃの煮物	70.2	かぼちゃの煮物	64.8
3	きんぴらごぼう	65.6	きんぴらごぼう	62.9	きんぴらごぼう	57.2
4	ひじき	59.6	煮魚	54.9	ひじき	57.2
5	里芋の煮物	49.6	ひじき	56.5	里芋の煮物	48.3

91年調査:20代~60代以上の全国の主婦561人に実施したうちの20~30代の218人の回答を抽出。
95年調査:20代~60代以上の全国の主婦600人に実施したうちの20~30代の124人の回答を抽出。

情報あ・ら・か・る・と

家庭料理と料理屋の料理

分とく山総料理長：野崎洋光

もともと料理屋の料理と家庭料理は別のもので、味付けもご飯のおかずに合うように、家庭料理の方が濃いめになっています。また、料理屋が作るのは“見せる料理”であり、家庭では“毎日食べて飽きない料理”という考え方で作られています。

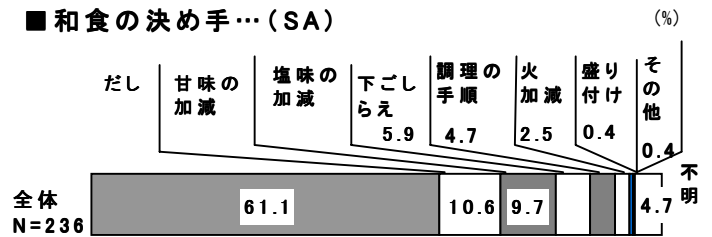
その違いは、たとえば“だし”のとり方ですが、これも実際は簡単です。料理屋のようにキッチリとらなくても、家庭では急須に昆布を入れてお湯を注ぐだけで充分“だし”はとれます。簡単でしょう？ また、野菜と昆布やワカメと一緒に炊けば、それが“だし”になります。しかし料理屋では、味はもちろん見栄えも大切ですし一度に大量の料理を作るので、そういうわけにはいきません。

確かに、かつおや昆布の“だし”はうま味のもとですが、もともと“だし”は素材の味を引き出し、助けるためのもの。うま味は素材からでてくるものであり、素材に力があれば“だし”はなくても美味しい料理が作れます。料理屋の料理には必ず“だし”を使っていますが、家庭料理には“だし”はなくてもいいのです。

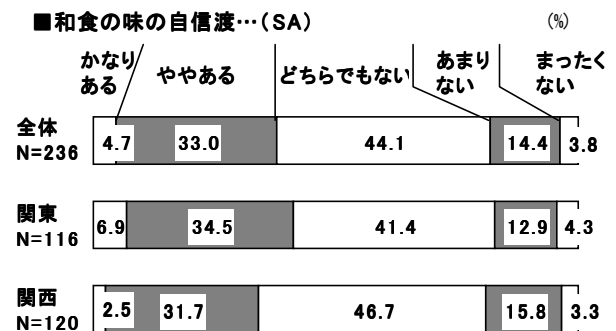
家庭料理では、このような違いを知った上で、料理屋の料理をすべて真似るというのではなく、プロのコツや技術を取り入れていくといいでしょう。

●「だし」にコンプレックス = “だしコン”主婦多し

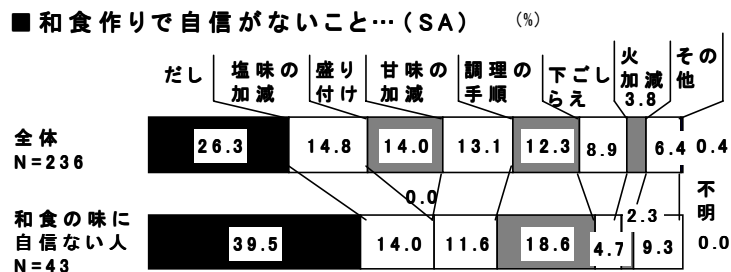
和食の決め手は何かという質問には、「だし」という答えが最も多く、全体の6割に達しています。だしの大切さは若い主婦たちにも十分認識されているようです。



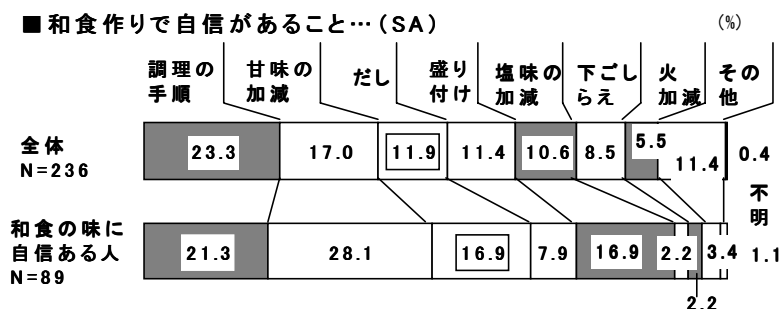
自分が作る和食の味に自信が「かなりある」(4.7%)または「やや自信がある」(33.0%)と答えた自信派主婦は37.7%(89人)で、「あまり自信がない」(14.4%)または「まったく自信がない」(3.8%)主婦は18.2%(43人)でした。家族に好評な割には自己評価は低めな感じがします。また“自信派”は和食の本場のイメージが強い関西(34.2%)より関東(41.4%)に多いという結果でした。



和食作りで自信がないことのトップは「だし」(26.3%)ですが、“和食の味に自信がない”43人に限れば39.5%に増え、4割近くに達します。



逆に自信のあることは「調理の手順」がトップ(23.3%)で、「だし」に自信ありという声は全体のわずか11.9%、1割強です。さらに、“和食の味に自信のある”89人についてみても、「だしに自信あり」という声は16.9%にとどまっています。どうやら現代のヤングミセスはだしの大切さは分かっているけれど、自信がないという「だしコンプレックス」に陥っているようです。



●目指すは、家族も喜ぶ“楽勝の和食”

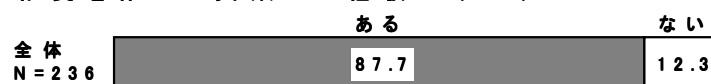
和食作りの難しさは「毎回同じ味にならない」「時間、手間がかかる」「色よく出来ない」「素材の味が生かせない」「だしを上手に取れない」などの点です。

また、ほとんどの主婦は失敗した経験があります（87.7%）が、そのうちの91.8%は果敢に再チャレンジしており、ヤングミセスの和食に対する意欲は高く、頼もしい限りです。

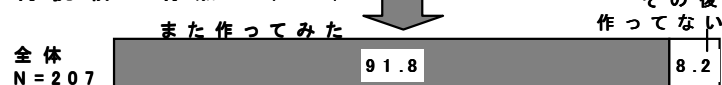
■和食を作る難しさ…(MA) (%)

順位	項目	全体
		N=236
1	毎回同じ味にならない	60.2
2	時間、手間がかかる	42.8
3	色良く出来上がらない	30.1
4	素材の味が生かせない	22.5
5	だしを上手にとれない	20.8
6	調味料を入れるタイミングが難しい	15.7
7	火加減が難しい	15.3

■和食を作って失敗した経験…(SA) (%)



■再挑戦の有無…(SA) (%)



和食作りで実践したいことは「忙しいので、短時間に手早く」「家族が喜ぶ新しいメニューを覚えたい」「おふくろの味を覚えたい」「上手な手抜きを覚えたい」などが上位で「できるだけ買って済ませたい」はほとんどいません。また、伝統料理のイメージが強い関西で3人に1人は「新感覚のお総菜」にあこがれるなど、若い主婦は和食に対して積極的です。目指すは手早く、楽しく、家族も喜ぶ“楽勝の和食”ということのようです。

■今後の和食作りで実践したいこと…(MA) (%)

順位	項目	全体	関東	関西
		N=236	N=116	N=120
1	忙しいので、短時間に手早く作りたい	57.6	56.0	59.2
2	家族が喜ぶ新しい和食メニューを覚えたい	48.7	51.7	45.8
3	おふくろの味を覚えたい	45.3	46.6	44.2
4	上手な手抜きを覚えたい	42.8	41.4	44.2
5	和食屋さんの味を覚えたい	33.1	27.6	38.3
6	新感覚のお総菜を作れるようになりたい	23.7	14.7	32.5
7	本格的懐石料理を作れるようになりたい	5.9	5.2	6.7
8	できるだけ買って済ませたい	0.8	0.9	0.8

和食の味付けがこれ1本でピタッと決まる『クッキング追いがつお®』の詳しい紹介は、ホームページ「らくしよ~の和食」をご覧ください。 アドレス <http://www.oigatsuo.com/>