

ミツカン情報ファイル

No.100

蒸し料理ブームの実態を徹底調査
春野菜には、蒸し料理が最適！
～料理上手な主婦は蒸していた～

《トピックス》

<「蒸し料理」ブームの実態>

- 家庭で蒸し料理、実施者+意向者で約8割
- 蒸し料理のイメージは、「カラダにやさしい」!
- 苦手意識は、「調理器具がない」の誤解から

★情報クリップ①「手軽に蒸し料理を作る工夫」

- 手持ちの調理器具を見直せば…実は作れる!

<春野菜と「蒸し料理」>

- 好きな春野菜トップは、「春キャベツ」(73.3%)
- 「蒸し野菜」に、31ポイントの“伸びしろ”あり!?

★情報クリップ②「カラダにやさしい蒸し料理のメリット」

<「蒸し料理」の調味・調理>

- 蒸し料理のつけダレ人気トップは、「ぼん酢」(75.2%)

★情報クリップ③「さらにおいしく!蒸し料理を楽しむコツ」

- 発見!料理上手は“蒸し”上手!?

★情報 あ・ら・か・る・と★

「富士山は活火山?地元静岡の最新“蒸し鍋”事情」

2010年2月

【お問い合わせ先】株式会社 ミツカングループ本社 コーポレートコミュニケーション部

[本 社] TEL.0569-24-5087 〒475-8585 愛知県半田市の中村町2-6

[東 京] TEL.03-3555-2606 〒104-0033 東京都中央区新川1-22-15 茅場町中埜ビル9階

<http://www.mizkan.co.jp/company/newsrelease/>もご覧ください。

調査概要

今、ヘルシーで野菜をたっぷり食べられる“蒸し料理”が大きなブームを呼んでいます。専門店も登場し、蒸し料理を特集した料理本やテレビ番組も増えるなか、一般家庭ではどのように蒸し料理を楽しんでいるのでしょうか。

そこでミツカンでは、旬の野菜が楽しみな春を前に、一般家庭における蒸し料理の調理実態を徹底調査しました。蒸し料理を家庭で作る主婦、作らない主婦それぞれの声をヒントに、蒸し料理ブームの現状と今後に迫ります。

- ◆調査名：蒸し料理と野菜の調理に関する調査
- ◆調査方法：WEBによるアンケート調査
- ◆調査時期：2010年1月15日(金)～1月17日(日)
- ◆調査対象：首都圏および関西圏に居住する、子どもを持つ20～59歳の主婦
- ◆有効回収数：416票

	20代	30代	40代	50代	合計
首都圏	52	52	52	52	208
関西圏	52	52	52	52	208
合計	104	104	104	104	416

調査結果のポイント

- ◆家庭で蒸し料理(蒸し鍋)を「作ることがあるか」「今後作りたいか」について聞いたところ、実施者と意向者として、全体の8割を占めた。
- ◆蒸し料理のイメージは、「健康に良い」「余分な油をとらずにすむ」「野菜をたくさん食べられる」「素材の栄養素を逃さずとれる」など。
- ◆家庭で蒸し料理を作らない理由としては、半数近くから「専用の調理器具がないから」という声があがった。
- ◆専用の調理器具はなくても、「ホットプレート」や「土鍋」を保有している家庭は多い。手持ちの調理器具を見直すことで、蒸し料理の実践者はまだまだ増えそうだ。
- ◆「最もよく作る野菜料理」「今後最も作りたい野菜料理」を聞いたところ、両者の差が最も大きかったメニューは「蒸し料理(蒸し鍋)」。
- ◆今後の意向が、現状を31ポイントも上回っており、春に向けて大きな“伸びしろ”を感じさせる結果となった。
- ◆蒸し料理を食べるときに使う調味料としては、「ぽん酢」(75.2%)が断然トップにあがった。
- ◆蒸し料理を作っている主婦に、料理を得意とする傾向があることも明らかになった。蒸し料理は、手軽で賢い調理法として、料理上手を自認する主婦の間に浸透しているようだ。

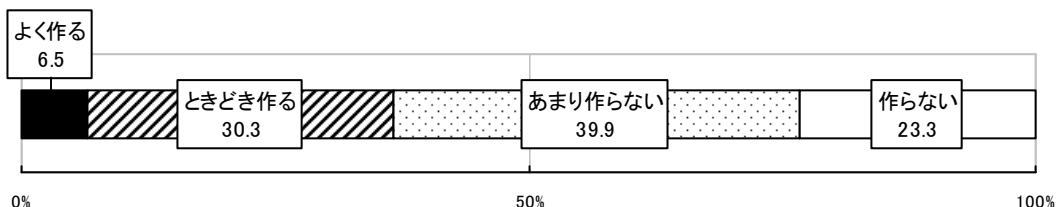
◆「蒸し料理」ブームの実態◆

●家庭で蒸し料理、実施者＋意向者で約 8 割

今、大きなブームを呼んでいる蒸し料理。専門店も次々に登場し、にぎわいをみせているようですが、一般家庭ではどの程度作られているのでしょうか。

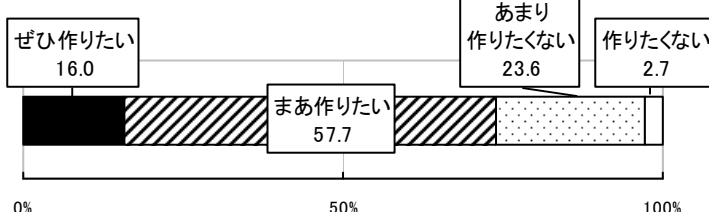
家庭で蒸し料理(蒸し鍋)を作ることがあるか聞いたところ、6.5%が「よく作る」、30.3%が「ときどき作る」と回答。合わせて 4 割近くの家庭で蒸し料理が作られていることが分かりました。

■「蒸し料理」の実施度(SA)(%)N=416



一方で、蒸し料理を作っていない主婦 263 人に、今後の意向を聞いてみると、16.0%が「ぜひ作りたい」と回答。「まあ作りたい」(57.7%)と合わせると、約 7 割が蒸し料理への意欲をのぞかせています。

■「蒸し料理」の実施意向(SA)(%)N=263



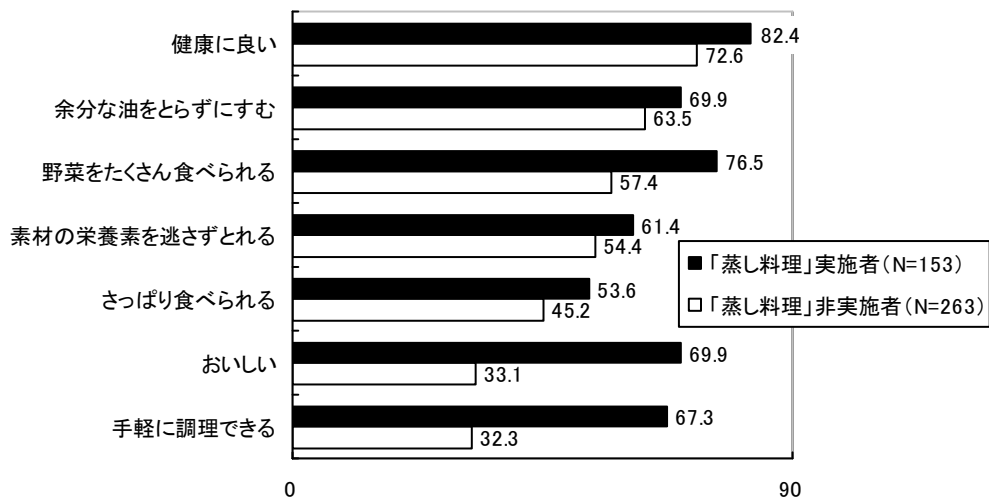
主婦 416 人のうち、約 8 割が、実際に家庭で蒸し料理を作っているか、作りたい意向をもっているという結果になりました。

●蒸し料理のイメージは、「カラダにやさしい」!

蒸し料理(蒸し鍋)のイメージとしては、「健康に良い」をはじめ、「余分な油をとらずにすむ」「野菜をたくさん食べられる」「素材の栄養素を逃さずとれる」などの要素が上位にあがりました。蒸し料理がブームとなっている背景には、やはり、健康志向が強く存在しているといえるでしょう。

このように「カラダへのやさしさ」が広く知られている一方で、蒸し料理の魅力のひとつであるはずの“手軽さ”については、蒸し料理を作っている主婦と、作っていない主婦との間に、認知の差が目立ちました。実際に作ったことのある人にとっては手軽な蒸し料理も、作ったことのない人には手間のかかる料理として認識されているのかもしれませんが、いずれにせよ、蒸し料理の“手軽さ”は、まだまだ知られていないようです。

■「蒸し料理」のイメージ(MA)(%)

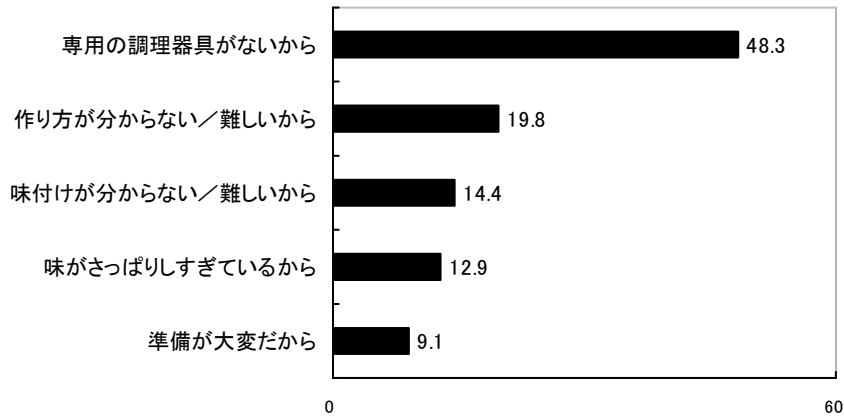


● 苦手意識は、「調理器具がない」の誤解から

家庭で蒸し料理(蒸し鍋)を作っていない人に、その理由を聞いたところ、「専用の調理器具がないから」という声が半数近くから聞かれました。さらに、およそ 5 人に 1 人が「作り方が分からない・難しい」ことを理由にあげています。

その“手軽さ”があまり知られていない蒸し料理ですが、家庭料理として定着していない背景には、専用の調理器具を要するハードルの高い料理という誤解があるようです。

■「蒸し料理」を作らない理由(MA)(%)N=263



情報クリップ①

手軽に蒸し料理を作る工夫

野菜を切って並べ、その上にお肉やお魚をのせるだけ。蒸し料理の最大の魅力は、その手軽さにあるといっただけでしょう。タジン鍋などのアイテムがあれば楽しいのはもちろんですが、基本的には、蒸し料理を作るのに専用の調理器具はいりません。より手軽に蒸し料理を楽しむための工夫をいくつかご紹介します。

■特別な道具は不要。フタさえあれば OK

蒸し料理を作るのに、蒸し器やせいろは必要ありません。鍋とフタやボールさえあれば OK なので、手持ちの調理器具でいくらでも代用可能。鍋の中に水を張り、大小のお皿を組み合わせれば、それだけで蒸し器の代わりになります。

■土鍋やホットプレートを使うのもおすすめ

土鍋やフタ付きのホットプレートがあるなら、テーブルで蒸し料理を楽しむのもおすすめです。家族みんなで分担して材料やつけダレを用意し、みんなでいっしょに食べる。食育にも役に立ちますし、準備や後片付けが楽というメリットもあります。

■レンジでより手軽に。ポイントはラップのかけ方

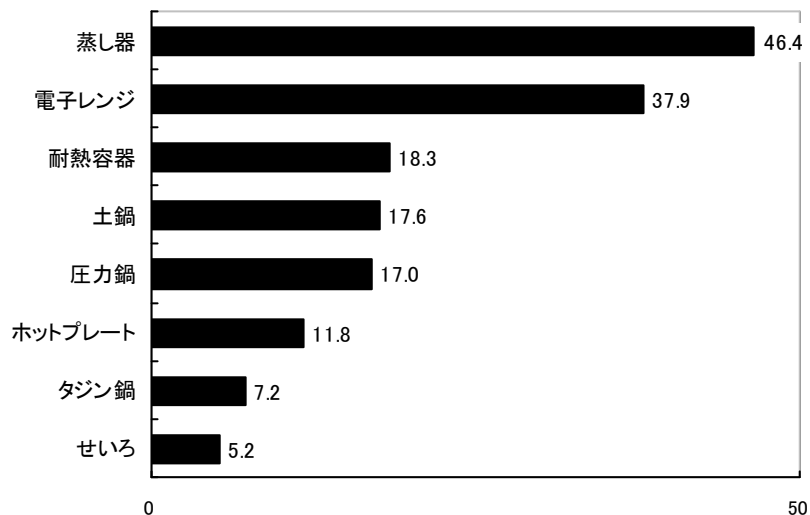
ボール型の耐熱容器さえあれば、電子レンジで簡単に蒸し料理を作ることができます。ポイントは、食材から出た蒸気が全体にまわるように、ラップを“ふわり”とかけること。さらに、加熱後に 5～6 分、余熱で蒸すと、均一に熱が加わり野菜がおいしくなります。

監修: 本多京子氏(管理栄養士・医学博士)

●手持ちの調理器具を見直せば…実は作れる！

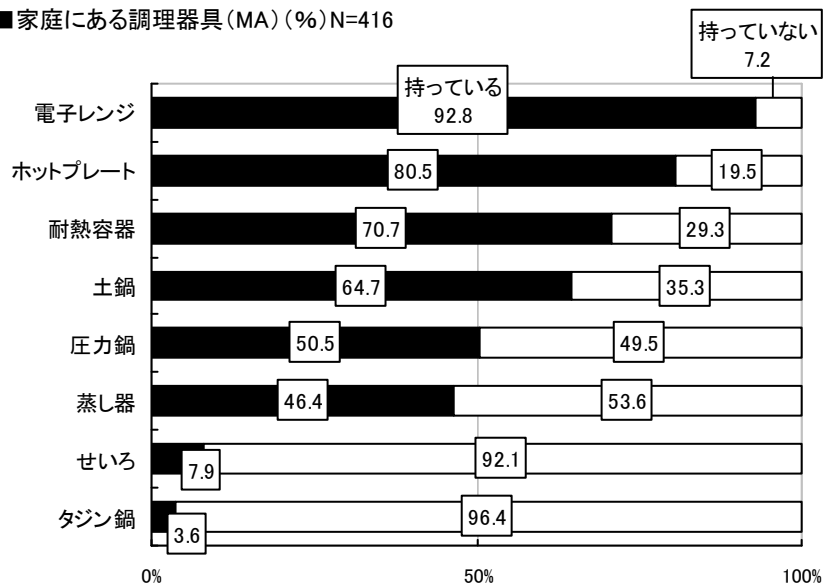
家庭で蒸し料理(蒸し鍋)を作っている人に、蒸し料理に使う調理器具を選んでもらった結果、流行の「タジン鍋」の使用率はわずか 7.2%。「せいろ」や「タジン鍋」のような専用器よりも、「耐熱容器」や、「土鍋」、「ホットプレート」など複数の用途に使える調理器具が活用されているようです。

■「蒸し料理」に使う調理器具(MA)(%) N=153



さらに、それぞれの調理器具について、一般家庭における保有率を調べました。その結果、「ホットプレート」保有率は80.5%。「耐熱容器」、「土鍋」なども、半数以上の家庭が持っているのに、蒸し料理にはあまり活用されていない実態がうかがえます。キッチンに眠っているホットプレートなど、手持ちの調理器具を見直すことで、蒸し料理の実践者はまだまだ増えそうです。

■家庭にある調理器具(MA)(%) N=416



◆春野菜と「蒸し料理」◆

●好きな春野菜トップは、「春キャベツ」(73.3%)

いよいよ春が間近に迫り、旬の野菜が楽しい季節になりました。この春、一般家庭ではどのような野菜料理が食卓をにぎわすのでしょうか。

具体的に好きな春野菜を選んでもらったところ、上位には「春キャベツ」「新玉ねぎ」「たけのこ」などがあがりました。

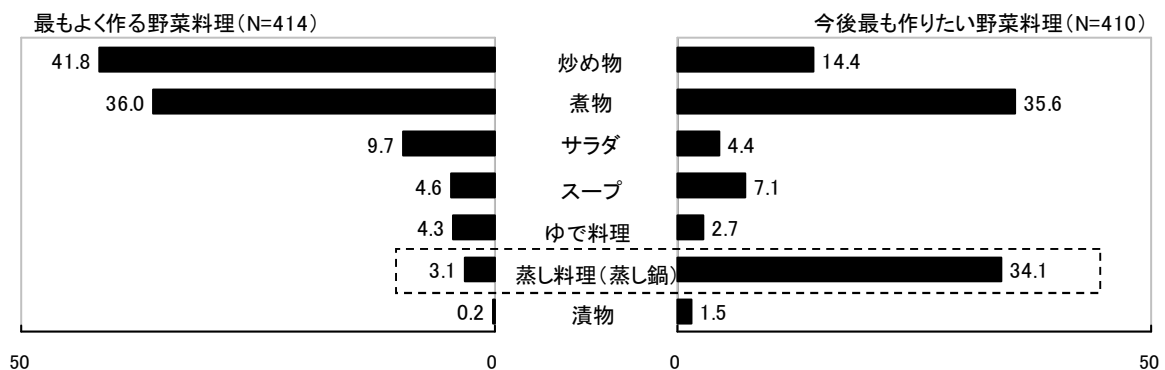
■好きな春野菜(3つまで選択)N=416

1	春キャベツ	73.3%
2	新玉ねぎ	55.0%
3	たけのこ	42.8%
4	アスパラガス	38.0%
5	菜の花	15.6%

●「蒸し野菜」に、31ポイントの“伸びしろ”あり！？

さらに、「最もよく作る野菜料理」と、「今後最も作りたい野菜料理」をそれぞれ聞きました。その結果、両者の差が最も大きかったメニューは「蒸し料理(蒸し鍋)」で、今後の意向が現状を31ポイントも上回っています。春に向けて、最も“伸びしろ”の大きい野菜料理が、「蒸し料理(蒸し鍋)」というわけです。今春、これまで定番だった野菜メニューに代わり、“蒸し野菜”が食卓を席卷するかもしれません。

■野菜の調理方法の現状と意向(SA)(%)



情報クリップ②

カラダにやさしい蒸し料理のメリット

季節の野菜にはビタミンをはじめとする栄養素が豊富に含まれています。野菜の栄養や旨みを逃さずとるには、蒸し料理が最適。春野菜をおいしくヘルシーにいただくには、蒸すに限るといってもよいでしょう。

■野菜の栄養を余すことなくとれる

野菜に含まれる水溶性のビタミンやミネラルは、ゆで汁や煮汁の中に溶け出してしまいます。でも、蒸し料理の場合は、調理に水を使わないので、その心配はありません。また、蒸すことで脂溶性ビタミンの吸収率もアップ。しかも、かさが減るので、野菜をたくさん食べられるのもメリットです。

■油を使わないのでヘルシー

蒸し料理には、油を使わずに調理できるという特徴があります。炒め物などに比べ、よりヘルシーに野菜をいただくことができます。

■野菜の旨みを丸ごと味わえる

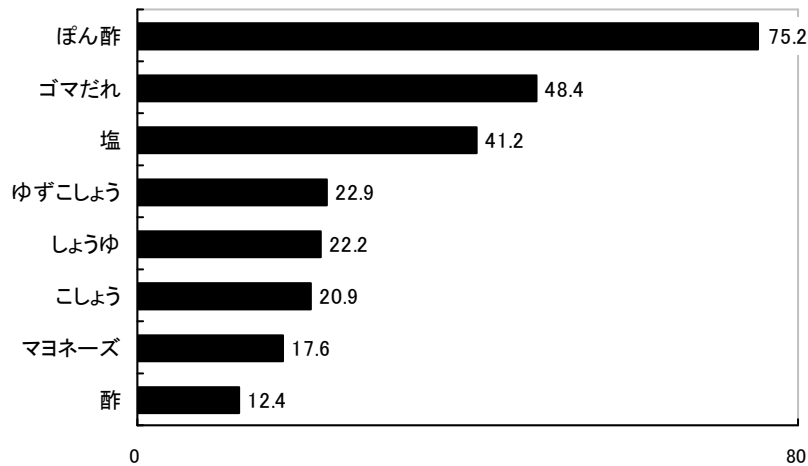
蒸すことにより、野菜から旨みが逃げません。さらに、上にのせたお肉やお魚の旨みがしみ込むことにより、野菜がよりおいしくなるというメリットもあります。

監修：本多京子氏(管理栄養士・医学博士)

●蒸し料理のつけダレ人気トップは、「ぽん酢」(75.2%)

蒸し料理(蒸し鍋)を食べるときに使う調味料を選んでもらったところ、「ぽん酢」(75.2%)が断然トップ。そのほか、「ゴマだれ」(48.4%)、「塩」(41.2%)が上位にあがりました。また、「ゆずこしょう」も5人に1人があげており、人気の調味料といえます。工夫次第でさまざまな風味を楽しめるのも、蒸し料理が人気を集める理由となっているのかもしれませんが。

■「蒸し料理」を食べるときにつける調味料(MA)(%)N=153



情報クリップ③

さらにおいしく！蒸し料理を楽しむコツ

素材のおいしさをシンプルに楽しめるのが、蒸し料理の魅力。さらにおいしく蒸し料理を楽しむコツをいくつかご紹介します。

■つけダレで広がるおいしさ

蒸し料理を楽しむカギとなるのがつけダレ。いろんな味わいのつけダレを用意すれば、おいしさの世界はより広がるはず。たとえば、ぽん酢には、ゆずこしょうが相性抜群。また、マスタードには水溶性の食物繊維が豊富なので、ぽん酢にとろみがつき、野菜とからみやすくなります。

■ひとかけのバターでさらにおいしく

蒸すときにほんのひとかけのバターをのせると、コクが加わり、さっぱりしがちな蒸し料理がよりおいしくなるはず。つけダレは、バターと相性のよいぽん酢しょうゆがおすすめです。

■食材の組み合わせを楽しむ

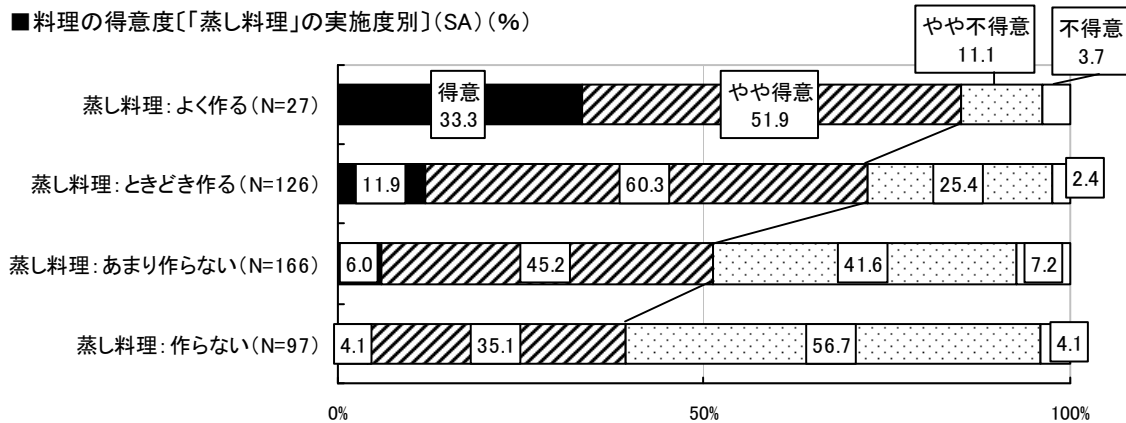
おすすめの春野菜は、キャベツや菜の花、新玉ねぎ、新じゃがなど。ビタミン C の宝庫ですし、アクも少ないので、ぜひ蒸し料理にしてみましょう。春野菜の魅力は自然の甘味や香りにあります。その味わいを活かすためには、白身魚や鶏肉、あさりなどの貝類と組み合わせるのがおすすめです。

監修：本多京子氏(管理栄養士・医学博士)

●発見！料理上手は“蒸し”上手！？

蒸し料理(蒸し鍋)の魅力に気が付き、実際に調理を楽しんでいるのは、どのような人たちなのでしょうか。

蒸し料理の実施度ごとに、「料理がどの程度得意か」を聞いてみたところ、蒸し料理を作っている主婦に、料理を得意とする傾向があることが明らかになりました。蒸し料理ブームを主に担っているのは、どうやら、料理が得意な主婦ということのようです。蒸し料理は、手軽で賢い調理法として、料理上手を自認する主婦の間に浸透しているといえるでしょう。



☆情報 あ・ら・か・る・と☆

富士山は活火山？地元静岡の最新“蒸し鍋”事情

2月23日は富士山の日。地元静岡では、富士山の形をしたユニークな鍋が話題を呼んでいるようです。

“富士山静岡鍋”は、地産地消をコンセプトに地元・静岡の食材にこだわる飲食店『正悦』が、モロッコのタジン鍋をヒントに考案したもの。静岡県内の飲食店など約40店舗で活用されているほか、一般発売もスタートしました。

“富士山静岡鍋”のポイントは、何といっても鍋の形です。白と青を基調にした背の高いフタの頂上にある栓をとると、水蒸気が“大噴火”するのが特徴。料理の種類を増やすと、あちらこちらのテーブルでいっせいに富士山が噴火し、見応え抜群です。サイズは大・中・小の3サイズで、蒸し料理はもちろん、温野菜や湯豆腐、蒸し餃子にも適しています。『正悦』では、富士山の高さと同じ3776円のコースも人気。富士山の日には、ぜひ、“富士山静岡鍋”で蒸し料理を楽しんではいかがでしょう。



▲富士山静岡鍋



【ご参考】「正悦」ホームページ：<http://www.shouetsu.co.jp/>