



# ミツカン情報ファイル

No.110

“魚離れ”ではない!?

約8割が、魚料理が好きで普段も食べている  
レパートリーが少ない、調理が面倒などの悩みが作らない理由に

— 魚料理に関する調査 —

《トピックス》

- 1 約8割が、“魚好き”かつ“食べている”という意識  
「よく食べる」「まあまあ食べる」人のうち約8割が、“週2日以上、家で作って食べる”
- 2 魚料理を食べる理由は、1位「健康に良いから」、2位「美味しいから」  
好きな人は“美味しいから食べる”、嫌いな人は“健康のために食べる”傾向
- 3 好きな魚料理のトップは、大人「焼き魚」、子供「にぎり寿司」

☆情報 あ・ら・か・る・と①☆  
人気の寿司ネタランキング

- 4 シーン別の魚料理の喫食傾向  
内食では「焼き魚」や「煮魚」、外食では「にぎり寿司」や「海鮮丼」
- 5 魚料理を作らない理由のトップ3は、  
1位「レパートリーがあまりない」  
2位「調理が面倒」  
3位「コンロやグリルの掃除が面倒」

☆情報 あ・ら・か・る・と②☆  
“ファストフィッシュ”ってなに!?

- 6 魚料理を作らない人も、  
簡単な調理法があれば知りたい、試したい!?

☆情報 あ・ら・か・る・と③☆  
人気の寿司メニューを、家庭でも手間なく簡単に!  
『海鮮すし丼』

2013年2月

## 【お問い合わせ先】

株式会社ミツカン メディアプロモーション課

[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

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室

[本社] TEL.0569-24-5087 〒475-8585 愛知県半田市市村町2-6

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

昨今、“魚離れ”が進んでいると言われています。2011年度の水産白書によれば、2006年に国民1人当たりの肉の摂取量が魚の摂取量を上回って以降、年々その差は拡大しており、水産庁は魚をもっと手軽においしく食べる施策として“ファストフィッシュ”を提唱しています。しかし、巷では依然として回転寿司や海鮮丼が人気になっているなどの事象もあり、「魚離れ＝魚嫌い」という問題ではなさそうです。

そこでミツカンは、魚料理の喫食や調理に関する実態・意識を探るべく、首都圏・関西圏に住む30～40代の子供を持つ主婦(412名)を対象に「魚料理に関する調査」を実施しました。

その結果、“魚料理を食べるのが好きな人は約8割”、“「よく食べる」「まあまあ食べる」人のうち約8割が、週2日以上魚料理を家で作って食べる”、“魚料理を作らない理由のトップ3は「レパートリーがあまりない」「調理が面倒」「調理後の掃除が面倒」”など、魚料理は好きだけどレパートリーが少ない、面倒という主婦の悩みが作らない理由として浮き彫りになりました。

「情報 あ・ら・か・る・と」では、魚の調理が面倒という方にもオススメの、家庭でも手軽にできるカンタン調理の「海鮮すし丼」を提案する他、人気の寿司ネタランキングなどを紹介します。

## 調査結果のポイント

- 1** 魚料理を食べるのが好きな人は、「好き」「やや好き」を合わせて83.5%で、「嫌い」「やや嫌い」は5.1%。79.9%が魚料理を「よく食べる」「まあまあ食べる」。また、そのうち79.0%が“週2日以上、家で作って食べる”。
- 2** 魚料理を食べる理由は、「健康に良いから」(73.5%)、「美味しいから」(70.9%)、「ごはんに合うから」(43.7%)。好きな人に限定すると「美味しいから」(82.6%)がトップ、嫌いな人に限定すると「健康に良いから」(66.7%)がトップ。
- 3** 好きな魚料理のトップは、大人が「焼き魚」(自分85.2%、夫81.1%)、子供は「にぎり寿司」(79.1%)。62.6%が「子供が骨のある魚を嫌がる」と回答。
- 4** 家で作って食べる魚料理は「焼き魚」(97.5%)、「煮魚」(70.3%)、「ソテー・ムニエル」(62.0%)。外食の際に食べる魚料理は、「にぎり寿司」(90.5%)、「海鮮丼・海鮮ちらし」(42.8%)、「刺身」(40.9%)。
- 5** 魚料理を「よく作る」(12.1%)、「まあまあ作る」(54.6%)、「あまり作らない」(32.3%)、「作らない」(1.0%)。作らない理由は、「レパートリーがあまりない」(55.5%)、「調理が面倒」(41.6%)、「調理後の掃除が面倒」(35.0%)。
- 6** 全体の59.7%、魚料理を「作らない」「あまり作らない」人の67.9%が「火を使わず手間のかからない魚料理なら作りたい」。

- ◇ 調査テーマ: 魚料理に関する調査
- ◇ 調査対象: 夫・子供(小学生)と同居する30代～40代の主婦
- ◇ 調査エリア: 首都圏、関西圏(在住)
- ◇ 有効回答数: 412票

年齢層		30代	40代	合計
居住地	首都圏	103	103	206
	関西圏	103	103	206
計		206	206	412

- ◇ 調査方法: WEB調査
- ◇ 調査時期: 2012年12月

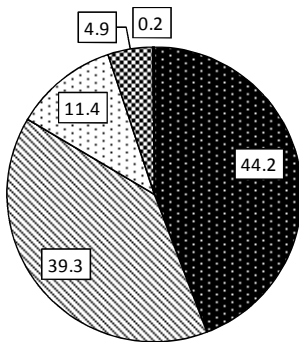
## 調 査 結 果

### 1 約8割が、“魚好き”かつ“食べている”という意識 「よく食べる」「まあまあ食べる」人のうち約8割が、“週2日以上、家で作って食べる”

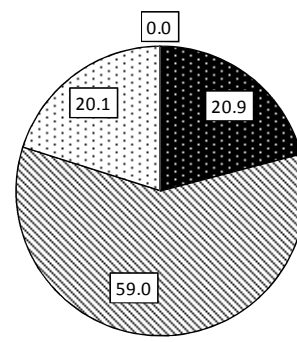
現在、魚嫌いな人はどれくらいいるのでしょうか。魚料理を食べるのが好きかどうかを聞いたところ、44.2%が「好き」、39.3%が「やや好き」と、“魚好き”(「好き」「やや好き」の合計)が8割以上(83.5%)を占め、“魚嫌い”(「嫌い」「やや嫌い」の合計)は、5.1%に留まりました。また、魚料理をどれくらい食べているかを聞いたところ、こちらも「よく食べる」と「まあまあ食べる」を合わせて、ほぼ8割(79.9%)の人が“食べる”と回答。意識として“魚料理が好きで、食べている”人はかなり多いことが分かりました。

次に、魚料理を「よく食べる」「まあまあ食べる」人が、実際にどれくらいの頻度で食べているかを聞いたところ、家で作って食べる日数は、トップが「1週間のうち2日」(36.2%)、次いで「週3日」(31.3%)で、魚料理を食べるのが週2日以上の人合計は79.0%となり、3日に1回程度の頻度で食べていることがわかりました。

「魚料理の好き嫌い」(SA)(%)N=412

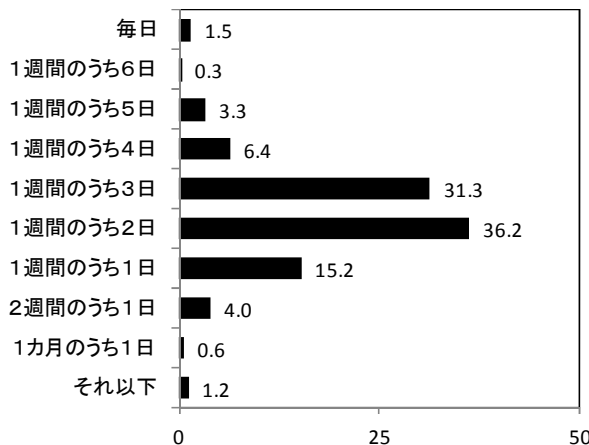


「魚料理の喫食頻度」(SA)(%)N=412



■好き □やや好き □どちらとも言えない □やや嫌い □嫌い ■よく食べる □まあまあ食べる □あまり食べない ■食べない

「魚料理をよく食べる・まあまあ食べる人が家で魚料理を作って食べる日数」(SA)(%)N=329

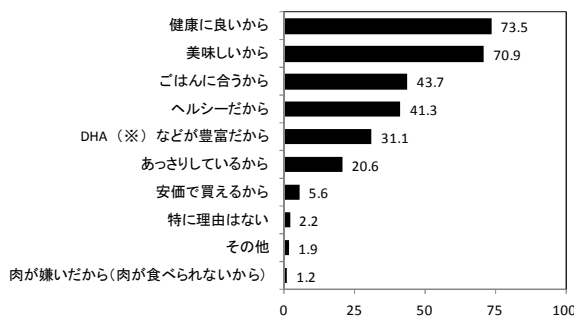


### 2 魚料理を食べる理由は、1位「健康に良いから」、2位「美味しいから」 好きな人は“美味しいから食べる”、嫌いな人は“健康のために食べる”傾向

それでは、どうして魚料理を食べるのでしょうか。理由を聞いたところ、「健康に良いから」(73.5%)と「美味しいから」(70.9%)に7割を超える回答がありました。

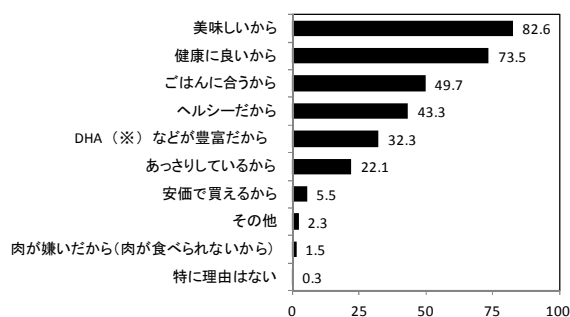
食べるのが好きな人に限定してみると、1位「美味しいから」(82.6%)、2位「健康に良いから」(73.5%)と順位が入れ替わり、純粋に“美味しいから食べる”という傾向がより顕著になりました。一方、嫌いな人に限定すると、1位「健康に良いから」(66.7%)、2位「DHAなどが豊富だから」(38.1%)、3位「ヘルシーだから」(28.6%)となり、“好きではないが体に良さそうだから食べる”という心理が垣間見えました。

### 「魚料理を食べる理由」(MA) (%) N=412



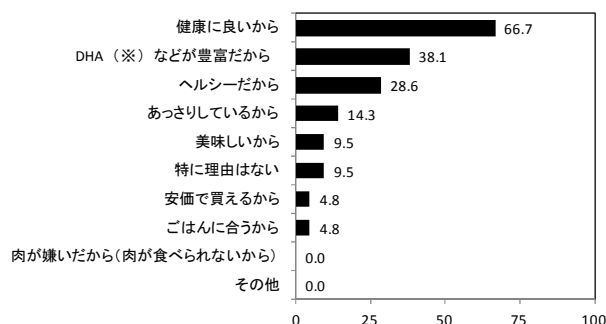
### 「魚料理を食べる理由(魚料理が好きな人)」

(MA) (%) N=344



### 「魚料理を食べる理由(魚料理が嫌いな人)」

(MA) (%) N=21



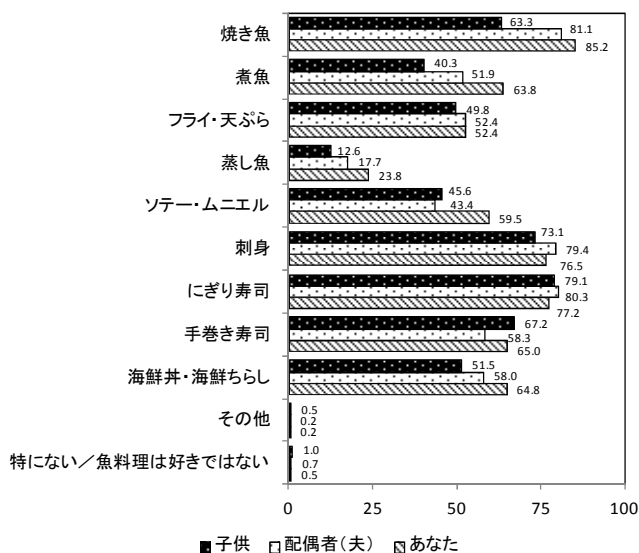
※ドコサヘキサエン酸: 不飽和脂肪酸の1つ

## 3 好きな魚料理のトップは、大人「焼き魚」、子供「にぎり寿司」

自分(回答者)、夫(配偶者)、子供それぞれの好きな魚料理を聞いたところ、自分と夫のトップ3は、ともに1位「焼き魚」(自分85.2%、夫81.1%)、2位「にぎり寿司」(自分77.2%、夫80.3%)、3位「刺身」(自分76.5%、夫79.4%)、子供は1位「にぎり寿司」(79.1%)、2位「刺身」(73.1%)、3位「手巻き寿司」(67.2%)となり、大人、子供ともに、寿司メニューが人気の魚料理として上位に挙がりました。

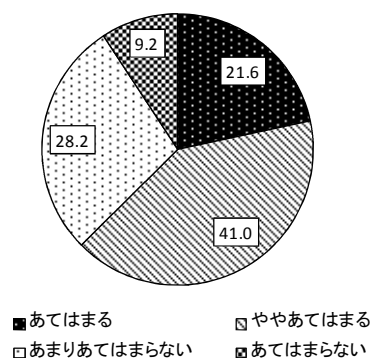
なお、子供が骨のある魚を嫌がるか?との質問をしたところ、62.6%が「あてはまる」(「あてはまる」「ややあてはまる」の合計)と回答しました。改めて子供の好きな魚料理を見てみると、トップ3はいずれも骨がほとんどない魚料理でした。

### 「好きな魚料理」(MA) (%) N=412



### 「子供が骨のある魚料理を嫌がる」(SA)

(%) N=412



**人気の寿司ネタランキング**

好きな魚料理で大人から子どもからも支持された「にぎり寿司」。みんなが大好きなお寿司ですが、最近の人気寿司ネタ事情はどうなっているのでしょうか。ここでは、今回ミツカンが調査した「家族の好きな寿司ネタ」をランキング形式で紹介します。

＜家族の好きなネタランキング＞ (MA)(%)N=412

総合			自分(主婦)			配偶者(夫)			子供		
1	マグロ(赤身)	67.5	1	サーモン	63.8	1	マグロ(トロ)	72.6	1	マグロ(赤身)	74.5
2	マグロ(トロ)	63.0	2	マグロ(トロ)	59.0	2	マグロ(赤身)	69.7	2	サーモン	67.2
3	サーモン	60.9	3	マグロ(赤身)	58.3	3	ハマチ	53.6	3	イクラ	60.9
4	イクラ	49.4	4	ハマチ	53.2	4	サーモン	51.7	4	マグロ(トロ)	57.5
5	ネギトロ	47.2	5	ネギトロ	51.5	5	イカ	45.1	5	玉子焼き	55.3
6	ハマチ	44.7	6	ホタテ	50.5	6	ネギトロ	43.4	6	ネギトロ	46.8
7	エビ	44.4	7	イクラ	48.1	6	ウニ	43.4	7	エビ	45.6
8	甘エビ	39.9	8	エビ	46.8	8	タイ	43.2	8	納豆	43.7
9	ホタテ	37.4	9	甘エビ	45.4	9	エビ	40.8	9	甘エビ	38.8
10	イカ	37.2	10	ウニ	43.7	10	アジ	39.8	10	ツナ	34.0

◆**「マグロ」が根強い人気、「赤身」と「トロ」でトップ2!**

“お寿司といえばコレ”と言っても過言ではない大定番ネタの「マグロ」が根強い人気を誇り、1位:赤身、2位:トロと、総合でトップ2を独占しました。赤身は子供(1位)、夫(2位)、主婦(3位)それぞれでトップ3に入る安定感を見せました。また、マグロ絡みでは「ネギトロ」も総合で5位にランクインしました。

◆**女性と子供に大人気の「サーモン」**

マグロに次いで総合3位となったのは「サーモン」でした。回転寿司やスーパーの総菜寿司などで欠かせないネタとしてすっかり定着しており、特に主婦(1位)と子供(2位)から高い支持を獲得しました。

◆**「アジ」が青魚で唯一のランクイン**

イワシやサバ、アジなどの青魚の中では、唯一「アジ」が夫の10位に入ったのみで、好きなネタとしての人気は今ひとつでした。

◆**夫のトップ10には独自色**

夫のトップ10に目を向けると、上記でふれた「アジ」の他にも、5位「イカ」、8位「タイ」といった、主婦や子供ではトップ10圏外だったネタがランクインし、独自色を見せました。

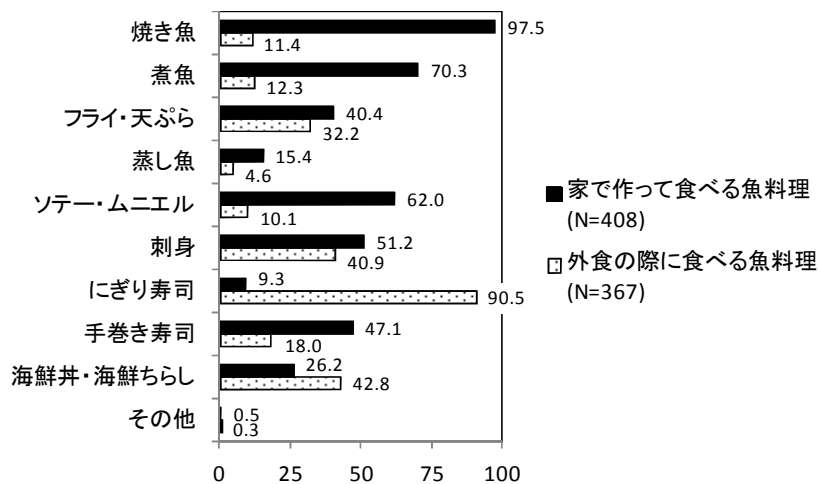
◆**子供はやっぱり「玉子焼き」**

子供のランキングを見てみると、5位「玉子焼き」、8位「納豆」、10位「ツナ」がトップ10入りするなど、子供ならではの傾向が見えました。中でも、「玉子焼き」はトップ5に入る人気ぶりでした。1960年代には当時の子供たちが好きだったものを並べた“巨人・大鵬・玉子焼き”という言葉が流行語となりましたが、子供が「玉子焼き」を好むのは、いつの時代も変わらないようです。

#### 4 シーン別の魚料理の喫食傾向 内食では「焼き魚」や「煮魚」、外食では「にぎり寿司」や「海鮮丼」

内食や外食などの各シーンにおいて、食べる魚料理に変化はあるのでしょうか。内食および外食で食べる魚料理をそれぞれ聞いたところ、家で作って食べる魚料理(内食)は1位「焼き魚」(97.5%)、2位「煮魚」(70.3%)、3位「ソテー・ムニエル」(62.0%)でした。一方、外食の際に食べる魚料理では、1位「にぎり寿司」(90.5%)、2位「海鮮丼・海鮮ちらし」(42.8%)、3位「刺身」(40.9%)と、内食で9位・7位だった「にぎり寿司」・「海鮮丼」がトップ2を占め、内食で97.5%と断然トップだった「焼き魚」が、外食では11.4%(7位)と大きく数値を下げる逆転現象が起きました。これは、シーンによってある程度食べる料理が決まっているということなのかもしれません。また、3の好きな魚料理で上位だった「にぎり寿司」「手巻き寿司」「海鮮丼」といった寿司メニューの内食と外食の差に目を向けてみると、「にぎり寿司」は81.2ポイント差で圧倒的に外食、「手巻き寿司」は29.1ポイント差で内食という明確な傾向が見られました。

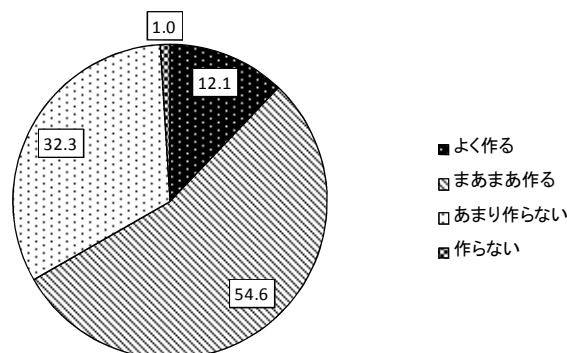
「シーン別に食べる魚料理」(MA) (%)



#### 5 魚料理を作らない理由のトップ3は、 1位:レパートリーがあまりない 2位:調理が面倒 3位:コンロやグリルなどの掃除が面倒

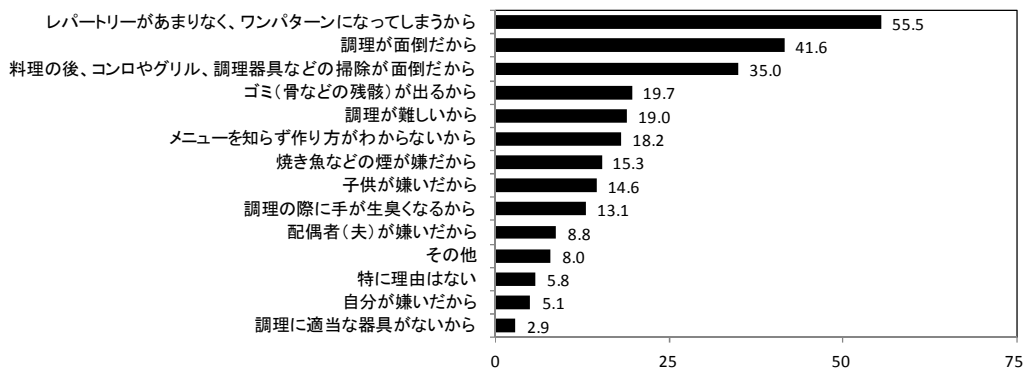
1で魚料理が好きな人、食べる人は、ともに約8割でした。それでは、実際に魚料理を作っている人はどれくらいいるのでしょうか。結果は、「よく作る」(12.1%)、「まあまあ作る」(54.6%)、「あまり作らない」(32.3%)、「作らない」(1.0%)となり、66.7%の人が作っている(「よく作る」「まあまあ作る」の合計)という結果でした。

「魚料理を作る・作らない」(SA) (%) N=412



魚料理を「あまり作らない」「作らない」と回答した人に対して、作らない理由を聞いてみると、1位「レパートリーがあまりなく、ワンパターンになってしまうから」(55.5%)、2位「調理が面倒だから」(41.6%)、3位「料理の後、コンロやグリル、調理器具などの掃除が面倒だから」(35.0%)といった項目がトップ3を占め、魚料理は好きだけどレパートリーがない、面倒といった理由が悩みとして浮き彫りになりました。ちなみに、「自分が嫌いだから」(5.1%)、「夫が嫌いだから」(8.8%)、「子供が嫌いだから」(14.6%)など、家族の魚嫌いに関する理由は下位に留まりました。

### 「魚料理を作らない理由」(MA) (%) N=137



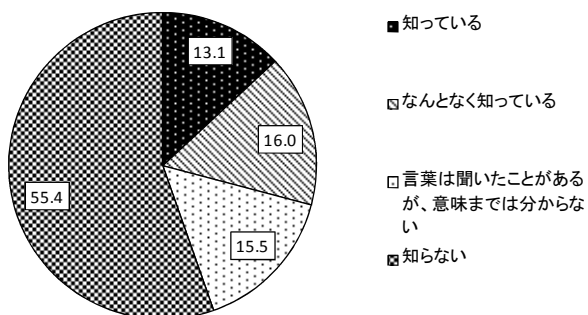
## ☆ 情報 あら・か・る・と ②☆

### “ファストフィッシュ”ってなに!?

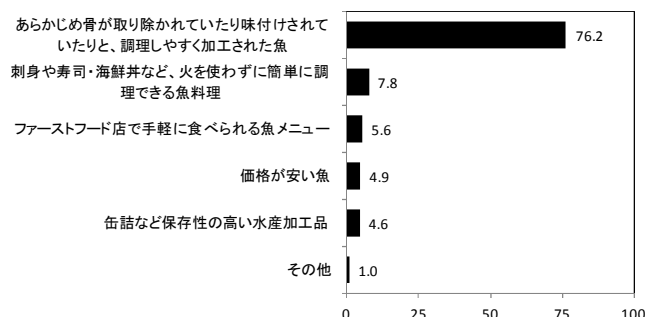
魚離れを食い止めるための施策として水産庁が推し進めている“ファストフィッシュ”は、どの程度認知されているのでしょうか。ミツカンが今回の「魚料理に関する調査」の一環として、ファストフィッシュに関する質問をしたところ、ファストフィッシュを知っているか?との問いに対しては、55.4%と半数を超える人が「知らない」と回答し、「知っている」人は「なんとなく知っている」も含めて29.1%でした。しかし、ファストフィッシュという言葉からイメージする内容を5つの選択肢から選んでもらうと、約8割(76.2%)が正解に相当する「あらかじめ骨が取り除かれていたり味付けされていたり、調理しやすく加工された魚」を選択するという現象が起きました。

現段階での認知はまだまだ低いファストフィッシュですが、今回の調査でも見られたように、魚料理は好きだけどレパートリーが少ない、面倒、という主婦にはピッタリな商品かもしれません。

### 「ファストフィッシュの認知度」(SA) (%) N=412



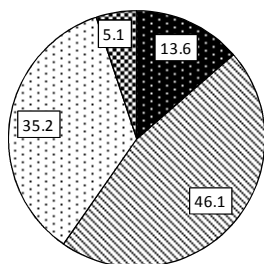
### 「ファストフィッシュのイメージ」(SA) (%) N=412



## 6 魚料理を作らない人も、簡単な調理法があれば知りたい、試したい！？

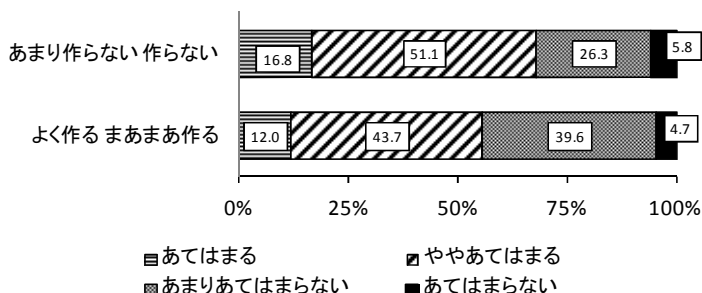
魚の調理は面倒だが、火を使わず手間のかからない魚料理なら作りたいか？と尋ねたところ、全体の約6割(59.7%)が「あてはまる」「あてはまる」「ややあてはまる」の合計と回答、5の魚料理を「作らない」「あまり作らない」人に限定すると、その数字は約7割(67.9%)となりました。魚料理をあまり作らない人でも、“簡単な調理法があったら作りたい”ということのようです。

「魚料理は面倒だが、火を使わず手間のかからない魚料理なら作りたい」(SA)(%)N=412



■あてはまる □ややあてはまる □あまりあてはまらない ■あてはまらない

「魚料理は面倒だが、火を使わず手間のかからない魚料理なら作りたい(料理の実施頻度別)」(SA)(%)N=412



■あてはまる □ややあてはまる □あまりあてはまらない ■あてはまらない

### ☆ 情報あらかると ③ ☆

#### 人気の寿司メニューを、家庭でも手間なく簡単に！ 『海鮮すし丼』

今回の調査から、寿司メニューは、子供から大人まで幅広く支持される人気のメニューで、それらが食されるシーンは外食が多いことが分かりました。また、「レパートリーがあまりない」「調理が面倒」などの悩みが魚料理を作らない理由として浮き彫りになり、手間がかからない魚料理なら作りたいという意識を持っている人も数多くいました。

そこで「情報あらかると③」では、これらの悩みやニーズに応えるべく、火を使わず手間なく簡単に調理でき、外食のみならず家庭でも手軽に食べられる『海鮮すし丼』を紹介します。

海鮮丼のご飯は、酢飯だったり白飯だったり、お店や家庭によってさまざまですが、「海鮮丼は酢飯で食べる方が好きか？」との質問で「あてはまる」もしくは「ややあてはまる」と回答した“酢飯派”は7割(70.2%)を超えました。

ただ、酢飯にすると作るのが大変という人も多いのではないのでしょうか。ここでは、そのような方にもオススメの、丼ぶりや茶碗の中で1杯分の酢飯(すし飯)が簡単に作れる方法もあわせて紹介します。

#### ◆すし飯の新しいカジュアルな作り方「さっと！すし飯」

「さっと！すし飯」は、温かいご飯にすし酢をさっと回しかけるだけでできる、簡単なすし飯の作り方です。

##### 【「さっと！すし飯」の方法】

- ・暖かいご飯とすし酢を用意し、暖かいご飯にスプーンを使ってすし酢を万遍なくまわしかけるだけ。
- ・「さっと！すし飯」で、すし丼や手巻き寿司、カップ寿司が手軽でカジュアルに楽しめます。





## ①スーパーなどで買える刺身盛合せパックを使った「海鮮すし丼」



調理時間 10分以内  
 エネルギー 558 kcal  
 食塩相当量 3.1 g  
 ※エネルギー、食塩相当量は1人分

●材料 (2人分)  
 ご飯 丼2杯分  
 ミツカン すし酢 昆布だし入り 大さじ2  
 <お好みのお刺身>  
 まぐろ(刺身用) 4切れ  
 サーモン(刺身用) 4切れ  
 いか(刺身用) 4切れ  
 甘えび 4尾  
 青じそ 2枚  
 切りのり 適量  
 しょうゆ 適量

●作り方  
 [1] 炊き立てのご飯を器によそい、「ミツカン すし酢 昆布だし入り」をまわしかけ、切りのり、お刺身、せん切りにした青じそを盛る。しょうゆをかけていただく。

## ②人気のネタ1位のまぐろを使った「まぐろすし丼」



調理時間 10分以内  
 エネルギー 576 kcal  
 食塩相当量 2.1 g  
 ※エネルギー、食塩相当量は1人分

●材料 (2人分)  
 ご飯 丼2杯分  
 ミツカン すし酢 昆布だし入り 大さじ2  
 白ごま 大さじ1  
 まぐろ(刺身用) 150g  
 万能ねぎ 適量  
 切りのり 適量  
 わさび 適量  
 しょうゆ 適量

●作り方  
 [1] 炊き立てのご飯を丼によそい、「ミツカン すし酢 昆布だし入り」をまわしかけ、白ごまをふる。  
 [2] まぐろはそぎ切りにし、万能ねぎは小口に刻んでおく。  
 [3] 丼にまぐろを盛り付け、万能ねぎ、切りのりをちらす。お好みの量のわさび、しょうゆでいただく。

## ③女性・子供に人気のサーモンを使った「サーモン親子すし丼」



調理時間 10分以内  
 エネルギー 567 kcal  
 食塩相当量 5.0 g  
 ※エネルギー、食塩相当量は1人分

●材料 (2人分)  
 ご飯 丼2杯分  
 ミツカン すし酢 昆布だし入り 大さじ2  
 白ごま 大さじ1  
 スモークサーモン 50g  
 イクラ 25g  
 青じそ 4枚  
 万能ねぎ(小口切り) 適量  
 しょうゆ 適量  
 わさび 適量

●作り方  
 [1] 炊き立てのご飯を丼によそい、「ミツカン すし酢 昆布だし入り」をまわしかけ、白ごまをふる。  
 [2] 丼にスモークサーモン、イクラのしょうゆ漬け、青じそを盛り付け、万能ねぎをちらす。お好みの量のわさび、しょうゆでいただく。

## ④ハレの日に彩りが綺麗な「あられすし丼」



調理時間 10分以内  
 エネルギー 642 kcal  
 食塩相当量 3.4 g  
 ※エネルギー、食塩相当量は1人分

●材料 (2人分)  
 ご飯 丼2杯分  
 ミツカン すし酢 昆布だし入り 大さじ2  
 まぐろ(刺身用) 50g  
 サーモン(刺身用) 50g  
 ほたて貝(刺身用) 2個  
 イクラ 20g  
 厚焼き卵 50g  
 きゅうり 1/2本  
 しょうゆ 適量

●作り方  
 [1] イクラ以外の具材は1cm角に切る。  
 [2] 炊き立てのご飯を丼によそい、「ミツカン すし酢 昆布だし入り」をまわしかける。  
 [3] [1]の具材とイクラを盛りつけ、しょうゆをかけていただく。