

「料理」に関する男女の意識の違いを徹底調査

Rinnai

リンナイ株式会社

常備菜などの作り置きを実践している “作り置き男子”は約半数もいることが判明！

男女ともに若い年代ほど最新キッチン家電を取り入れたいと回答

料理研究家・五十嵐夫妻に聞く“時短でこだわり料理”を叶える3つのポイント

今年も“食欲の秋”の時期が近づいてきました。美味しい食べ物が多く、料理をする機会も増えるはずです。

この度、健やかな暮らしを提案するリンナイ株式会社（本社：愛知県名古屋市、社長：内藤弘康）では、男女の料理に関する意識の違いを探るべく、リンナイ公式部品販売サイト「R.STYLE（リンナイスティール）」会員の全国20～70代の男女計4,524名を対象に、「料理」に関する意識調査を実施しました。

料理研究家・五十嵐夫妻に監修いただき、男女による意識の差をより深く理解していただけるよう調査結果をまとめました。

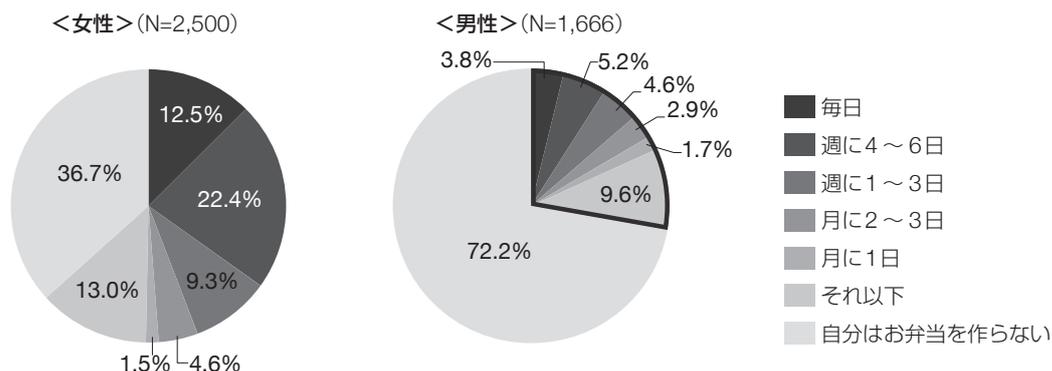


▶お弁当を作っている男性は約3割いるという結果に 常備菜などの作り置きを実践している“作り置き男子”は約半数もいることが判明！

お弁当に関しては、どれほどの方が作っているのか調査したところ、女性は半数以上の方が「お弁当を作っ

ている」と答えました。意外にも男性は、約3割の方がお弁当を作っているという結果になりました。

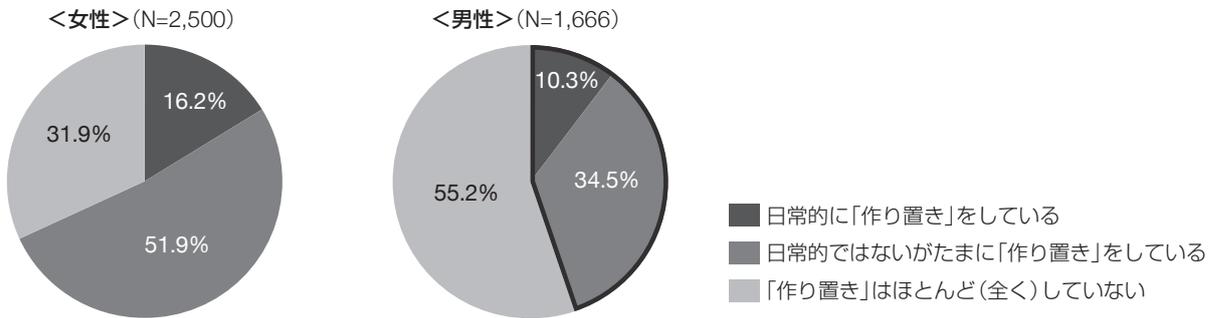
Q1. あなたは、普段お弁当を作ることがありますか？（単一回答 N=4,166）



週末や時間に余裕があるとき、日持ちする常備菜や下ごしらえ等で「作り置き」をしている人はどのくらい

いるのか調査しました。その結果、男性の約半数が「作り置きをしている」と回答したことが判明しました。

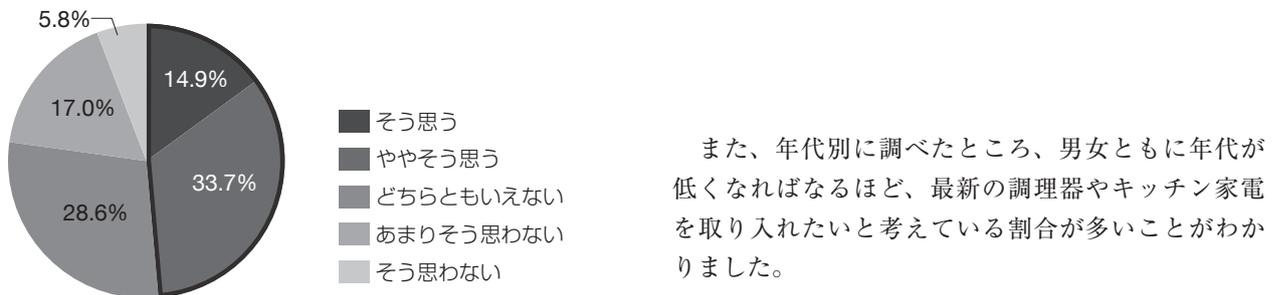
Q2. あなたは、週末や時間がある時に、日持ちする常備菜や下ごしらえ等で「作り置き」をしていますか？（単一回答 N=4,166）



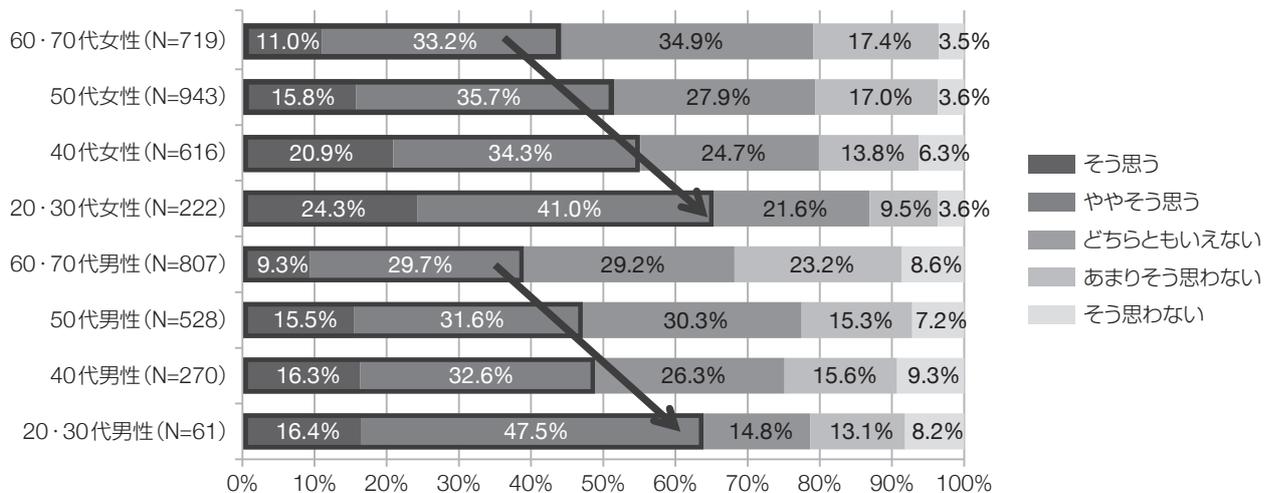
【五十嵐夫妻コメント】 好きなことにお金を使う以外は節約するというメリハリのある消費をする方も増えていますよね。ランチ代の節約にもなるので、お弁当を作った方が好きなことに使えるお金を増やせると思うと、節約への意識もはたしているかと思います。また、作り置きをしておく、忙しい平日でもお弁当に詰めるだけでいいので、最近では作っている人が増えている印象があります。SNSでレシピを紹介していると、男性はパパッと作ってすぐに食べられる料理を作る傾向にあると感じていたのですが、作り置き男子が約半数もいるのは面白い結果ですね。(豪さん)

▶約半数が最新の調理器やキッチン家電を取り入れたいと回答
男女ともに年代が低くなるほど取り入れたいと思う方が多いという結果に

Q3. あなたは、最新の調理器やキッチン家電を取り入れたいと思うことが多いですか？（単一回答 N=4,166）



また、年代別に調べたところ、男女ともに年代が低くなればなるほど、最新の調理器やキッチン家電を取り入れたいと考えている割合が多くなりました。



【五十嵐夫妻コメント】 調査結果を見ると、掃除や後片付けを含めて時間をかけずに料理を作りたいというニーズを感じるのので、これらが同時に実現するキッチン家電があると大変よろこばれると感じますし、今後益々そういう家電が増えていくのではないのでしょうか。(ゆかりさん)

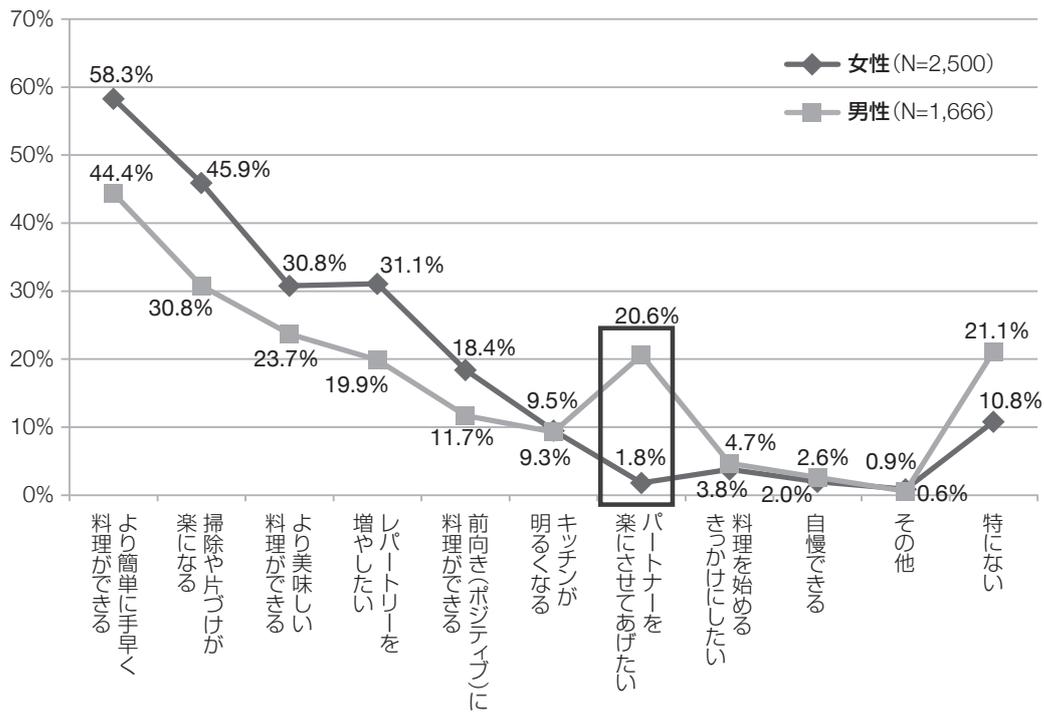
▶最新キッチン家電で解決したいこと1位「より簡単に手早く料理ができる」
 2位「掃除や片づけが楽になる」3位「より美味しい料理ができる」
 また、最も男女差が開いたのは「パートナーを楽にさせてあげたい」という結果に

最新の調理器やキッチン家電を取り入れることで解決したいと思うことを調査しました。その結果、1位は「より簡単に手早く料理ができる」、2位は「掃除や片づけが楽になる」3位は「より美味しい料理ができ

る」となりました。

また、最も男女の差が開いた回答は「パートナーを楽にさせてあげたい」という回答で、男性の回答率が大きく女性の回答率を上回る結果となりました。

Q4. あなたが、最新の調理器やキッチン家電を取り入れることによって、解決したい悩みや期待したいことは何ですか？
 (複数回答N=4,166)



【五十嵐夫妻コメント】 SNSでも最近では“簡単に手早くできるレシピ”の人気の高い傾向があります。簡単に手早く料理をするために、同時調理をうまく取り入れるのはオススメです。例えばコンロで1品作っている間にオーブントースターで1品作るなど、慣れるまでは時間がかかるかもしれませんが、やっていくうちに慣れるので是非取り入れてほしいですね。また、カット野菜の活用もオススメです。料理は材料を切る工程に時間を要するため、忙しい時や簡単に手早く料理をした時に活用すると調理時間の短縮になります。また、「女性の家事の負担を少なくしてあげたい」と思うのが男性で、差が開くのはまだまだ家族の中では料理は女性という認識が影響してるのかもしれないね。(豪さん)

本調査で、キッチン家電でより簡単に早く料理を作りたいと感じる方が多いことが判明しました。そんな料理の悩みを解決するために、料理研究家である五十嵐夫妻に“時短でこだわり料理”を叶える3つのポイント

を教えてくださいました。ご夫婦で料理研究家をされているため、料理をしている割合の低い男性にも実践したくなるポイントを踏まえて教えていただきました。

料理研究家・五十嵐夫妻に聞く“時短でこだわり料理”を叶える3つのポイント

1. 調味料をこだわる

調味料にこだわると、料理はグンと美味しくなります。例えば同じ醤油でも、香りがいいものや塩気が強いものや甘みが強いものなど、味わいはさまざま。最初から好みの味には出会えないこともあるかと思いますが、色々と試してみても好みの調味料を見つけるのがおすすめです。

また、時短でこだわり料理を作りたいけれど、本当に時間をかけられない時は、“かけるだけ”“漬ける”だけで美味しくできてこだわりの味に仕上がる調味料を使うと、時間をかけずにこだわりの味を味わえます。

2. 調理道具にこだわる

例えばフライパンや鍋などは、熱伝導の良い商品を使用すると、ムラなく早く素材に火が通りやすいため、短い時間でもおいしい料理が作れます。また、料理をする上で、材料を切る工程は結構時間がかかるものです。みじん切りならハンディチョッパー、千切りならスライサーを使用するなどして、材料を切るのにかける時間を減らし、減らした分の時間は味付けや調理などの味に影響するこだわりの部分にかけます。

3. 好きなメイン料理のリストを作る

料理作りにおいては、献立を考えるのは時間がかかるものです。「何を作ろう?」と考える時間を減らせると、料理を作るためにかける時間の短縮になります。好きなメイン料理のリストを作ったら、あとはそれに合う副菜を組み合わせます。春、夏、秋、冬の季節毎に30パターンほど持っておくと、献立に悩みにくくなります。すぐに増やせるものではないと思うので、少しずつ増やしていき、好みが変わったらリストをリニューアルすることも、時短のポイントです。

料理研究家

五十嵐夫妻（五十嵐豪先生、五十嵐ゆかり先生）

ご夫婦で簡単・時短で作れる料理や作り置きレシピをご提案。企業のレシピ開発や書籍出版、講演、テレビ出演など、多方面で活躍中。

Twitterでは、10.5万人（ゆかりさん）、Instagramでは5.5万人（豪さん）ものフォロワーをもつ。

代表書籍に「心と身体を整える健康ごちそうスープ（アチーブメント出版）」（豪さん）、「食材の栄養素を最大限に引き出す便利帖（永岡書店）」（ゆかりさん）がある。



※調査報告結果全文はコチラのPDF版をダウンロードしてご確認ください。
<https://www.rinnai.co.jp/releases/2019/0821/images/releases20190821.pdf>

【調査概要】

実施機関：リンナイ公式部品販売サイト「R.STYLE（リンナイスティール）」

調査時期：2019年7月1日～7月15日

調査方法：インターネット調査

調査対象：20～70代男女計4,524人（R.STYLE会員）

調査エリア：全国47都道府県

※本リリースの調査結果・グラフをご利用いただく際は、必ず【リンナイ調べ】とご明記ください。