NEWS LETTER

報道関係各位　　2014年3月吉日

キッチンルーキーにスペシャリストと先輩社員がアドバイス
フレッシャーズにおススメのキッチングッズはこれだ！

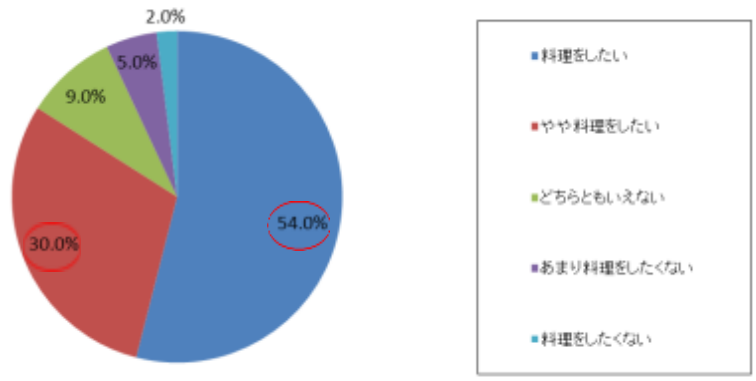
2014年度フレッシャーズ　約8割が料理に意欲！
心配事は、「時間」と「包丁の技術」

貝印株式会社

4月には夢と希望に胸をふくらませたフレッシャーズが、社会へと飛び立ちます。親元を離れて一人暮らしを始める人も多いかと思います。貝印では、2014年3月に今年就職を控えたフレッシャーズ男女計100名を対象に「料理の意欲」について意識調査を実施しました。その結果、毎日あるいは週4～6日は料理をしたいという人が、なんと約64%もいるということが分かりました。その理由は「消費税アップによる節約」や「栄養バランス」という堅実な社会人生活への意気込みのほか、「料理が作れると魅力的」「以前から興味があった」という回答も多く、料理自体への関心の高さがうかがえます。
同時に調査した入社2～3年目の先輩社会人をみても料理の頻度はより高まり、意欲だけで終わらず、料理は実際の社会人には必須の生活要素になっていることがわかります。
そんな彼らの料理に際しての心配事は「時間がかかる」「包丁の技術がないこと」そして「レシピを知らない」こと。キッチンルーキーである彼らのために、料理のスペシャリストがアドバイス。また貝印の先輩社員からは、実体験に基づいたコメントも。悩みを解決できる便利なキッチンツールもご紹介します。

【調査概要】
- サンプル数　：2014年４月に社会人になる男女　100名　　入社３年目までの男女　100名　合計200名
- 調査対象者　：全国
- 調査方法　　：インターネットリサーチ
- 調査時期　　：201４年3月
- 調査内容　　：「新生活での料理の意欲について」単一回答ならびに複数回答にて調査を行い分析。

社会人になってから料理をしたいと思いますか？（フレッシャーズ）

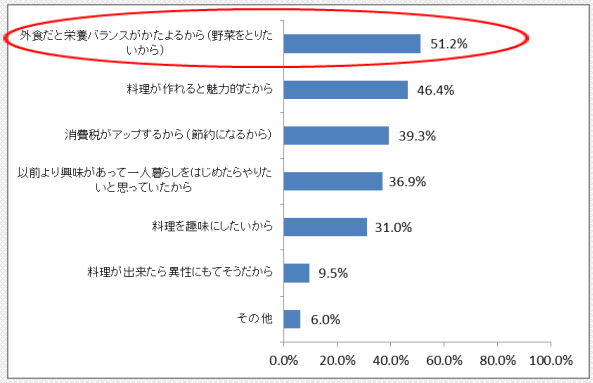


料理したい人は　84%！

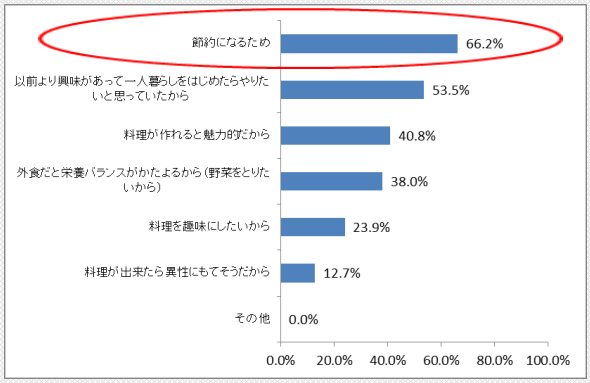
■2014年度フレッシャーズ　料理に8割が意欲的!　その理由は栄養バランスと消費税

フレッシャーズの約8割が料理をしたい・ややしたいという、高い意欲を感じられる回答に。特に女性は6割以上が積極的に料理をしたいと考えています。
その理由で一番多いのが「外食だと栄養バランスがかたよるから（野菜をとりたいから）」という健康意識の高さ。また4月からの消費税アップによる節約意識も高く、フレッシャーズ・先輩社会人ともに堅実な思いが現れています。さらに「料理が作れると魅力的だから」「以前から興味があった」と料理自体への関心の高さもうかがえます。

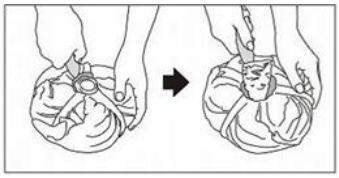
料理をしたい理由（フレッシャーズ）



料理をしたい理由（先輩社会人）



お料理のスペシャリストがアドバイス　1



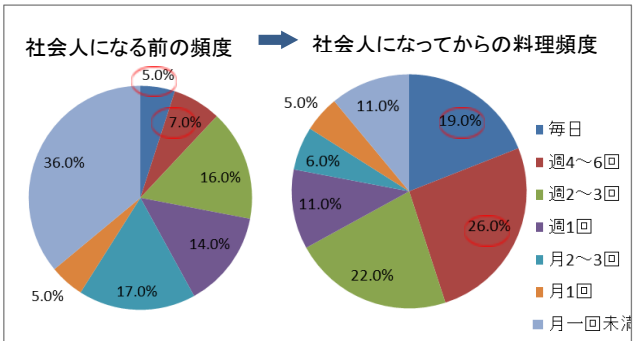
★丸ごと使いで野菜不足を補って
ひとり暮らしだと野菜を使いきれないという悩みも。たとえばキャベツやレタスは芯をとって保存することで鮮度を長持ちさせることができるので、買ってきたらまず芯取りを。
「保存するだけではなく、芯を取れば中から使えるので、中心の柔らかい葉は新鮮なうちにコールスローに。外側は炒めもの、残りの中の葉はそのままゆでてロールキャベツにすれば、いろんな形で使い切れます。レタスも芯を取って、洗って保存しておけばいつでもすぐ使えます」（料理研究家 槻谷寛子先生）
「自炊のコツは毎日楽に続けられること。ごぼうも使うときに1本すべて笹がきしてしまい、その日使わない分は冷凍に。あとで冷凍のままお味噌汁に入れたり、炒めものに使えば下ごしらえの時間も省けます」（フードコーディネーター・フードスタイリスト・料理研究家野口英世先生）
＜商品＞
Broad Beans　キャベツ芯取り　750円（税抜）
カラフルなカラーが特徴のBroad Beansシリーズ。スコップ状になった刃で、芯取りが簡単にできます。

★1種類の野菜をいろんな味で1週間
「野菜もたくさん種類を買わなくていいんです。キャベツや大根など1種類のお野菜をサラダ、煮物、炒め物と1週間で使い切るようにすれば、効率的に野菜を食べることができます」（槻谷先生）

■社会人になると料理の機会が増える！

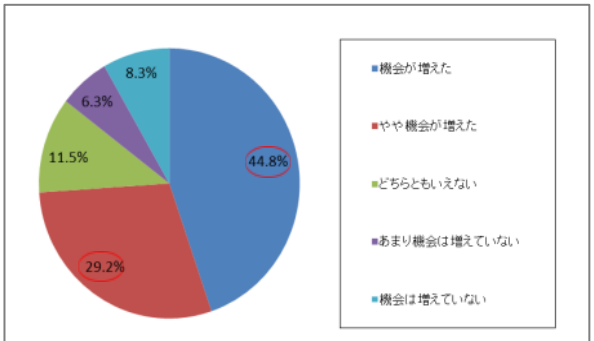
実社会で活躍している先輩社会人で、学生時代より料理の機会は増えた人が、約半数。特に女性は6割近い方が増えたと回答しています。その頻度も毎日・週4～6日という人が半数弱。忙しい毎日の中でも、かなりの頻度で料理をしていることがわかりました。

現在料理をする頻度（先輩社会人）



社会人になってからの料理頻度増。週4～6日以上の人は約半数

社会人になってから料理をする機会は増えましたか？（先輩社会人）



料理の機会の増えた人は74%

■フレシャーズが作ってみたいのは肉じゃが、カレー、鶏のから揚げ

フレッシャーズが作ってみたいと思っているのは、上記の3つ。また男性にはチャーハンも人気です。
でも先輩社員が実際に作った料理となると、肉じゃがや鶏のから揚げはダウン。時間や手間がかかりそう？と思われる料理の割合が下がる結果に。

作ってみたい料理はなんですか？（ベスト10）

1位	**肉じゃが**
2位	**カレー**、鶏のから揚げ
4位	焼きそば
5位	ハンバーグ、オムライス
7位	パスタ
8位	お味噌汁
9位	餃子
10位	麻婆豆腐

社会人になってから、初めて作った料理（ベスト10）

1位	**カレー**
2位	スープ
3位	お味噌汁、パスタ
5位	チャーハン、オムライス
7位	**肉じゃが**、**麻婆豆腐**
9位	餃子、うどん

お料理のスペシャリストがアドバイス　2

★肉じゃがも時間をかけず簡単に

時間がかかると思われている肉じゃがも、ちょっとした工夫で何度も作れる得意料理に。「肉じゃがなどの煮物はフライパンでも大丈夫。大きな鍋だと汁が多くなって煮込む時間が長くなってしまうんです。フライパンなら少ない水分で作れるので、煮詰める時間も少なくなります」（野口先生）
「じゃがいもに砂糖と醤油をまぶしておくと、煮崩れしにくくなります。また調味料が少なくて済むので、中華鍋で作るのがおすすめです」（槻谷先生）

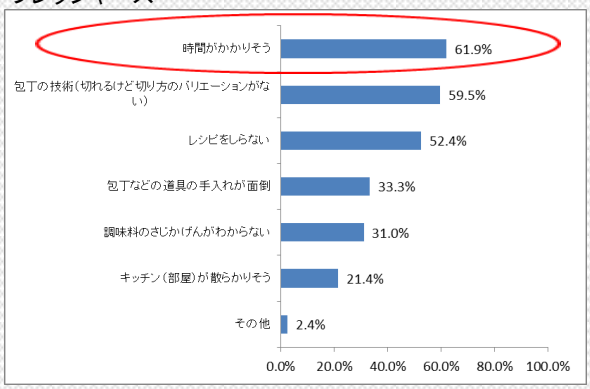
＜商品＞
左下　脇屋匠鍋　28cm　8000円（税抜）
日本を代表する中国料理の料理人脇屋友詞プロデュースのWakiyaシリーズ。ご家庭でも手軽に扱える機能性抜群の中華鍋。
右上　tvs SOLIDA チタンコートフライパン 24cm　5000円（税抜）エレガントなデザインと機能性を兼ね備えたイタリアの調理器具ブランド・TVS社のSOLIDAシリーズ。内面は4層構造の、20万回以上の耐摩耗試験をクリアした耐久性の高い硬質なチタンコーティング。フラットで洗いやすくフッ素が削れにくい仕様。

■料理の悩みは「時間」と「包丁の技術」

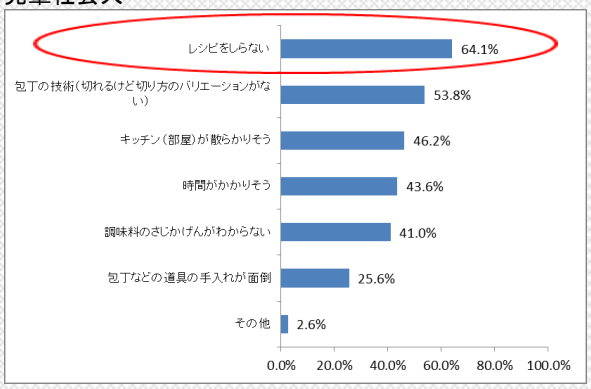
フレッシャーズ、先輩社会人ともに悩みは、切り方のバリエーションがないなどの包丁の技術。そして学生とは異なりプライベートの時間が少なくなる中で、時間がかかりそう（かかる）ということも料理に対する心配事のひとつ。また、先輩社会人（特に女性）になるとレシピを知らないという悩みも増え、意欲はあっても時間や知識の無さが悩みの種となっているようです。

料理をするにあたってどのような心配事がありますか

フレッシャーズ



先輩社会人



お料理のスペシャリストがアドバイス　3

★缶詰も時短料理のお助けアイテム
保存がきいて手頃な缶詰は、そのまま食べるだけではなくお料理にも大活躍。
「ツナ缶は和え物の調味料代わりに」（野口先生）
「冷凍してあるごぼうと焼き鳥缶も刻んで一緒に汁ごと入れて、炊き込みご飯にも」（槻谷先生）
「さんまの缶詰もざっくり切った水菜とあえてサラダにしたり、お豆腐の上にのせるだけでちょっとした一品になります」
★うま味が出る食材を使えば出汁を取らなくても美味しく。
時間がなくても美味しい味を出す裏ワザは食材選びに。豚肉、ベーコン、キノコ、ツナ缶など

★包丁の技術をカバーする便利アイテム
「お料理を作るとき、自分を助けてくれるいろいろなツールに頼ってしまっていいんですよ。楽にできることが、モチベーションにもつながるんです」（野口先生）
包丁だけではなく、キャベツの千切りができるピーラーや、ごぼうも千切り器を使えば下ごしらえがスピードアップ。

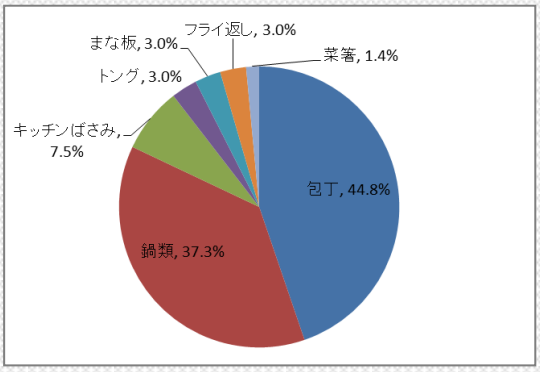
SELECT100　ステンレスT型ワイドピーラー　1,500円（税抜）
キャベツの千切りや大根の桂むきができるワイド幅。切れ味鋭く、むいた皮の切れ離れも容易なカーブ状の刃を採用。ステンレスU字型の芽取りつき。

SELECT100　太千切り器　1,200円（税抜）
大根サラダやきんぴらごぼうに最適な3mm幅の千切りができます。
＜押す＞と＜引く＞両動作で切ることが可能。

■買い揃えたいキッチンツールは、包丁・鍋・まな板。予算をかけたいのは包丁

新生活に必要なのは基本の3点。中でも包丁には女性で3割以上、男性では6割ものフレッシャーズが予算をかけたいと思っています。先輩社会人も実家から持たされたのは包丁が多く、キッチンツールの鍵になっています。

予算をかけるキッチンツール（フレッシャーズ）



買い揃えたいキッチンツール（フレッシャーズ）は何ですか？

1位　包丁、まな板
3位　鍋
4位　ボール
5位　お玉

実家の家族に持たされたキッチンツール（先輩社会人）はなんですか？

1位　包丁
2位　まな板
3位　菜箸、キッチンばさみ

お料理のスペシャリストがアドバイス 4

★包丁は1本良いものを
「誰もがまず手にする包丁は、1本あれば長く使うもの。高価なものではなくても、しっかりした刃物メーカーのものを選びましょう。ブロードビーンズシリーズなら色もカラフルなのでキッチンのアクセントに。まずは三徳包丁がひとつあれば、肉から野菜まで様々なものに使えます」(槻谷先生)
＜商品＞
(上)Broad Beans　三徳包丁165mm　1,500円(税抜)
Broad Beansの名の通り、ハンドルは“空豆”の房をイメージした握りやすい形状に。これ1本で、肉・魚・野菜などオールラウンドに使えます。カラー焼付け塗装で汚れにくくお手入れも簡単。
(下)関孫六4000ST 三徳　165mm　4,200円(税抜)
本格刃付けで食材を気持ちよく切ることができる料理ビギナーにもお勧めの包丁。ステンレス製なのでお手入れも簡単です。

★初心者におススメの便利ツール
「使いづらかったり汚れが落ちにくかったり、キッチンツールの使い心地でつまずいて、料理を作るのがイヤになってしまうことってあるんですよね。使いやすいツールは効率を上げるだけではなく、お料理を楽しくさせてくれます」(野口先生)
「レシピによく出てくる“ひとつまみ”や“少々”がわからないという人はけっこう多いんですよね。セレクト100の計量スプーンは、“ひとつまみ”や“少々”が計れるスグレモノ。置いたままでも計量できるので、液体なども入れやすいのです」(槻谷先生)
「調理にも盛り付けにも使えるのでトングもおすすめ。セレクト100のトングはバネが軽いので掴みやすく、丸みが浅いので食材もはさみやすいです。ミニトングはなかなかない絶妙なサイズですね」(野口先生)

＜商品＞
(左)SELECT100 計量スプーン5本組　1,600円(税抜)
「少々」が計れる！置いたままでも計量可能。5本まとめてスタッキング収納可能。
(右)SELECT100 トング24㎝　1,200円(税抜)
片側は細かいものがつかみやすい形状に。内側は縁なし形状のため洗いやすい。収納時にハンドルが閉じるロック機構つき。
SELECT100 ミニトング18㎝　800円(税抜)
下ごしらえや卓上での取り分けに便利なミニサイズ。収納時にハンドルが閉じるロック機構つき。

＜料理研究家　プロフィール＞

槻谷寛子
料理研究家。DoCook銀座料理教室代表。おもてなし料理だけではなく、日本の家庭料理をわかりやすく教える教室の生徒さんには著名人も。
http://www.tsukitani-cooking.com

野口英世
フードコーディネーター・フードスタイリスト・料理研究家。無理や無駄のない、作り手重視の効率的な料理レシピとスタイリングアイデアで、美味しさとオシャレさを兼ね備えたスタイルのある食を提案。
http://www.simple-minimum.com/

貝印の先輩社会人に聞きました！　料理で悩んだら、これがおススメ！

青木彩夏
（営業職／入社2年目）

初めての一人暮らしで困ったのは、材料が使い切れないこと。節約のために食材はまとめ買いしますが、小分けにして冷凍しています。
おすすめの食材は、なめたけ。輪切りのきゅうりとあえたり、チャーハンの具や餃子のタネに混ぜたりと、調味料代わりにいろいろな料理に使えますよ。
またハンドルを引くだけで野菜のみじん切りができる「シェフン　ベジチョップ」はとても便利。調理時間の短縮になりますし、刃を取り外せば保存容器としても使えます。

おススメ商品　Chef'n VeggiChop スピードみじん切り器　2,500円（税抜）

ハンドルを引くと3枚の刃が回転し、野菜がみじん切りに。
上蓋に食材が張りつかないようスクレッパーつき。
刃を取り外せば保存容器としても使用可能。

濵田大亮
（営業職／入社3年目）

サラダは休日にまとめてカットしビニール袋にいれて冷蔵庫へ。平日は出してドレッシングをかけるだけで、手軽に野菜を取るようにしています。キッチンが狭いので、ツール選びは重要ですね。自分に合うものをかなり調べて厳選しました。
「セレクト100　ピーラー」は切れ心地・使い心地が良く、デザインもシンプルなので気に入っています。

おススメ商品　SELECT100 T型ピーラー　1,100円（税抜）

野菜の表面を滑るように、軽くて薄い切れ味の斜め刃
ステンレスU字型の芽取りつき。

伊藤愛
（営業職／入社2年目）

折って使うことができるタイプのシート型まな板は切った食材を楽に鍋に運べるので便利です。平日にも食べられるよう、休日にはカレーやシチューなど少し時間がかかる料理を多めに作っています。人参やジャガイモなど火が通りにくいものは、最初にレンジで加熱してから煮ると良いですよ。

おススメ商品　Chef'n フォールディングカッティングボード　2,000円（税抜）

折りたたみ可能な形状のカッティングボード。カットしたり鍋などに入れるたりする時に、端が丸まっているので食材が周りに落ちず便利です。

＜お客様からのお問い合わせ先＞
貝印株式会社　東京都千代田区岩本町3-9-5
TEL：0120-016-410（お客様相談室）　http://www.kai-group.com/jp

＜リリースに関するお問い合わせ先＞
貝印　ＰＲ事務局　（株式会社サニーサイドアップ内）　担当：中川/三沢/武内
TEL：03-6894-3200 ／FAX：03-5413-3050
kai-group@ssu.co.jp
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-23-5　JPR千駄ヶ谷ビル8F