

山椒や花椒を使った刺激と香りが特徴の鍋に注目

2018年版「トレンド鍋®」は「しびれ鍋」

2人に1人が食べたいと回答！しびれ鍋は友人と囲んでわいわい楽しみたい！

株式会社ぐるなび（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：久保証一郎）は、2018年版の「トレンド鍋®」を「しびれ鍋」に決定しました。

今年の夏は連日厳しい暑さが続いたこともあり、刺激で食欲を増進させエネルギー補給をし、疲労を回復させるしびれ料理が注目されました。辛さを追求したかつての激辛ブームとは違い、辛さだけではなく香りや旨みが加わったしびれ料理は多くの人に好まれます。舌がしびれるような刺激と爽やかな香りが特徴で、山椒や花椒に含まれるしびれをもたらす辛み成分は、新陳代謝を活発にし、身体を温めるため寒い冬に適していると考え、今年のトレンド鍋に「しびれ鍋」を選出しました。

ぐるなびに登録する飲食店では「しびれ」をメニューに登録する店舗数はここ1年で2倍、「花椒」をメニューに登録する店舗数はここ1年で2.2倍にもなっています。「マー活」「しび活」といった造語も生まれ、麻婆豆腐などしびれ料理を堪能する活動が注目されたり、食品メーカーでもしびれを取り入れた商品が続々と発売されています。また国内産の山椒の収穫量、出荷量が年々増加していることも後押ししています。



▲しびれ鍋

◆飲食店の「しびれ」「花椒」メニュー取扱推移◆



※ぐるなびデータライブラリ調べ。（2017年7月～2018年7月）

◆鍋に関するアンケート調査 結果ポイント◆

- ・好みの鍋の味は「あっさり（56.9%）」「マイルド・まろやか（39.1%）」に次いで「辛い・刺激のある（38.2%）」が3位！
- ・65.6%が料理に香りを求めると回答！山椒や花椒の豊かな香りも好まれる傾向
- ・しびれ鍋を2人に1人が食べたいと回答。40代男性が最も高く61.7%が支持！
- ・通常の鍋は「家族や親戚との飲み会」で食べたいのに対して、しびれ鍋は「友人・知人との飲み会」でわいわい楽しみたい！

■しびれ鍋とは!?

「しびれ鍋」は、山椒や花椒を使用し舌がしびれるような刺激があり爽やかな香りが特徴の鍋です。山椒や花椒に含まれる、しびれるような辛味成分には、胃を丈夫にし腸の働きを整える効果があります。また、新陳代謝を活発にするため、美容・健康効果も期待できる上、身体を温めてくれるしびれ鍋は寒い冬にはぴったりです。今回は、しびれ料理の代表ともいえる麻婆豆腐をアレンジした鍋から個人の好みでしびれを調整できる鍋まで、管理栄養士として活躍する柴田真希さん監修のしびれ鍋をしびれのレベル（しびレベル）ごとにご紹介します。



管理栄養士 柴田真希（しばたまき）

（株）エミッシュ代表取締役。1981年、東京生まれ。女子栄養大学短期大学部卒業後、給食管理、栄養カウンセリング、食品の企画・開発・営業などの業務に携わり独立。現在はお料理コーナーの番組出演をはじめ、各種出版・WEB媒体にレシピ・コラムを掲載するほか、食品メーカーや飲食店のメニュー開発やプロデュースなども手がける。

しびレベル☆☆☆ しびれとマイルドを一度に味わえる二刀流鍋

一つの鍋でしびれ味としびれを和らげるマイルドなミルク味を楽しめます。しびれが苦手な方やお子様とも一緒に鍋を囲めるしびれ鍋です。

◆しびれ黒ごま坦々×アーモンドミルクの2色鍋



黒ごまに含まれるセサミンは、強い抗酸化力を持っているため、肝臓の活性酸素を取り除いて細胞が傷つくことを防ぐ効果が期待できます。肝臓のアルコール分解を助ける働きもあるので二日酔いや悪酔いの防止にもなります。アーモンドミルクは、しびれを和らげてくれるだけでなく血流が促進されるビタミンEが豊富に含まれており、冬のお悩みである冷えや肩こり、頭痛などの緩和が期待できます。

しびレベル☆☆☆ しびれ+辛みがやみつき！四川風しびれ鍋

今年は「マー活」「しび活」といったしびれ料理を堪能する活動が注目。しびれ料理の代表とも言える麻婆豆腐がそのまま鍋になったしびれ鍋です。

◆しびれ麻婆タワー鍋



中国では、麻婆豆腐の「麻」（マー）は花椒のしびれを指す言葉として使われています。花椒のしびれる辛味は新陳代謝を活発にし、唐辛子に含まれる辛味は、唾液や胃液の分泌を活発にさせ、食欲を増進させるだけでなく、花椒同様に身体を温める効果も。にんにくやしょうが、にら、ねぎなどの香味野菜もたっぷり入っているので身体がポカポカになるお鍋です。

しびレベル★★★ ビリビリしびれる洋風しびれ鍋

中華や和食のイメージが強いしびれ鍋を洋風アレンジ。山椒とバジルを合わせて豊かな香りが特徴のしびれ鍋はおしゃれでかわいらしい見た目とは裏腹、しびれが効いています！

◆山椒ジェノバ鍋



山椒にはしびれるような刺激的な辛味成分のサンショオールが含まれており、胃を丈夫にして腸の働きを整える効果があると言われています。また、さわやかな香りをもつバジルには、胃腸の機能を整えるため、消化不良や食欲不振、腹部の膨満感にも働きかけます。山椒とバジルを組み合わせることで、胃腸を健康に維持することが期待できます。

「追いしびれ」や「しびれダレ」でしびレベルのアレンジも可能！

山椒がたっぷり入った寄せ鍋に追い山椒をしたり、しびれダレと合わせて食べたり、個人の好みに合わせてしびれの調整もできます。

◆山椒寄せ鍋 2種のしびれダレ



山椒と花椒に含まれる辛味成分には、発汗作用の働きがあるため冷え対策になります。肝機能の高める効果のあるごまと山椒、食欲増進が期待できる豆板醤と花椒、2種のしびれだれや追い山椒で好みのしびれで味わえます。

番外編：“花鍋”もブームの兆し!?

食事にもフォトジェニックの要素がまだまだ求められる中、ベトナムの名物料理である“花鍋”がブームの兆しを見せています。ぐるなびのビッグデータを活用して食のトレンドを分析する「ぐるなびデータライブラリ」で提供するトレンド予報でも採用している、ぐるなび独自の予測アルゴリズムを用いて、今後流行しそうな鍋メニューを予測してみると“花鍋”という結果になりました。華やかな見た目はもちろん、花には栄養素が豊富に含まれているため女性に嬉しい鍋です。

◆ゼリー花鍋



花をかたどった野菜と豚肉、エディブルフラワーをちりばめて、だし汁をゼリー状に固めることで、キラキラとしたフォトジェニックな鍋に。冬野菜の大根やにんじんは低エネルギー（カロリー）で食物繊維が豊富なため腸が乱れがちな季節におすすめです。エディブルフラワーは見た目が可愛いだけでなく、ビタミンやミネラルなども含まれています。火を通すとゼリー状のだし汁が溶けムービーゼニックに。

《アンケート調査参考資料》

【調査概要】 ■調査日：2018年8月1日(水)～2018年8月3日（金） ■調査方法：インターネット調査
■調査対象：20～60代 計1705名

①好みの鍋の味は「あっさり」「マイルド・まろやか」に次いで「辛い・刺激のある」が3位！

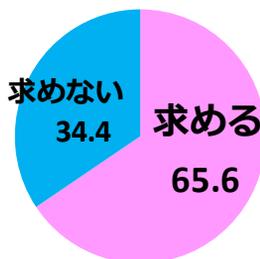
Q鍋料理はどのような味が好みですか。（n=1477）

1位	あっさり	56.9%
2位	マイルド・まろやか	39.1%
3位	辛い・刺激のある	38.2%

鍋料理はどのような味が好みかを尋ねると【あっさり】【マイルド・まろやか】に次いで【辛い・刺激のある】が3位にランクイン。辛さや刺激は好みが分かれそうですが、意外にも人気が高いことがわかりました。

②65.6%が料理に香りを求めると回答！山椒や花椒の豊かな香りも好まれる傾向

Q料理に香りを求めますか。（n=1705）（%）



※【求める】は【求める】と【どちらかといえば求める】の合計、
【求めない】は【どちらかといえば求めない】と【求めない】の合計

しびれ鍋は香りが豊かな山椒や花椒が欠かせません。料理に香りを求めるかを尋ねると65.6%が求めると回答しました。パクチーブームを経て香りの免疫がついたこともあってか料理に香りを求める方が多い傾向にあることがわかりました。

③しびれ鍋を2人に1人が食べたいと回答。40代男性が最も高く61.7%が支持！

Qしびれ鍋を食べてみたいですか。（n=1705）（%）

■食べてみたい ■食べたいとは思わない



※【食べてみたい】は【食べてみたい】と【機会があれば食べてみたい】の合計

しびれ鍋を食べてみたいかを尋ねると、51.1%と2人に1人が食べたいと回答しました。また年代性別にみると40代男性が最も高く61.7%となりました。この冬は、刺激を求める“しびれおっさん”の間でしびれ鍋が話題となりそうです。

④通常の鍋は「家族や親戚との飲み会」で食べたいと回答したのに対して、しびれ鍋は「友人・知人との飲み会」でわいわい楽しみたい！

Q鍋料理はどんなシーンで食べたいですか（n=1477）

1位	家族や親戚との飲み会	66.1%
2位	友人・知人との飲み会	42.2%
3位	職場など仕事での飲み会	28.4%

Qしびれ鍋はどんなシーンで食べたいですか（n=871）

1位	友人・知人との飲み会	51.2%
2位	家族や親戚との飲み会	42.7%
3位	職場など仕事での飲み会	27.2%

鍋料理はどんなシーンで食べたいかを尋ねると、【家族や親戚との飲み会】を筆頭に【友人・知人との飲み会】【職場など仕事での飲み会】と続くのに対し、しびれ鍋をどんなシーンで食べたいかを尋ねると【友人・知人との飲み会】がトップとなりました。強い刺激から食べると思わず声を出したくなるしびれ鍋は、友人や知人と鍋を囲みわいわい楽しみながら食べたい傾向にあるようです。

🏆「しびれ鍋グランプリ」開催！🏆

全国のしびれ鍋から、一般投票にてグランプリを決定する「しびれ鍋グランプリ」を開催予定。詳細は順次ご案内いたします。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

株式会社ぐるなび 広報グループ TEL:03-3500-9700 MAIL:pr@gnavi.co.jp