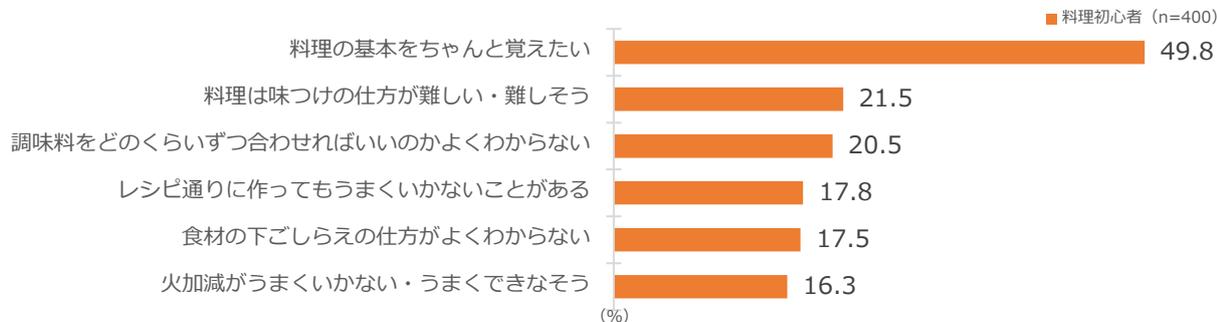


キッコーマンがこれから料理を始める料理初心者男女400人に「料理に対する意識実態」を調査  
**新生活シーズン到来！料理のキホンをちゃんと覚えたいのに  
「味つけの仕方」「調味料の使い方」が悩みに  
「いつでも新鮮 しばりたて生しょうゆ（愛称“しば生”）」だけで  
おいしい料理ができる“だけ旨”メニュー5品を紹介！**

キッコーマン食品株式会社（以下、「キッコーマン」）は、これから料理を始める男女400人を対象に、料理に対する意識実態調査を行いました。その結果、半数が「料理の基本をちゃんと覚えたい」（49.8%）と料理に前向きな姿勢を見せている一方で、「料理は味つけの仕方が難しい・難しそう」（21.5%）、「調味料をどのくらいずつ合わせればいいのかよくわからない」（20.5%）といった味つけに関わることが料理をする悩みとなっていることがわかりました。

**これから料理を始める料理初心者に聞く、「料理に対する意識実態調査」**

Q.料理の作り方について、あなたの気持ちや行動にあてはまるものをお選びください（複数回答）（料理初心者 n=400） ※回答数の多いものから一部抜粋



「料理に対する意識実態調査」調査概要 ●実施時期：2026年2月5日（木）～2月9日（月） ●調査対象：普段は料理しないが1年以内に始める予定があり、かつ現在は夕食調理頻度が週1日以下の18歳～69歳の料理初心者の男女400人 ●調査手法：インターネット調査

当社の「いつでも新鮮 しばりたて生しょうゆ」（愛称“しば生”）は、生しょうゆならではのまろやかな旨みが特徴で、“しば生”だけで、しょうゆ1本で味つけしたとは思えないおいしさの料理を手軽につくることができます。

次ページから、新生活が始まる春の時期、これから料理を始める方にも、忙しい方にもおすすめの“しば生”1本だけで味つけできる通称“だけ旨”メニューのレシピを5品紹介します。

今回の調査で明らかとなった、料理をする際の悩みの一つとなる「味つけの難しさ」も“しば生”1本で味が決まるので、料理初心者の方や、忙しい時にパパッとつくりたい時のお助けメニューとしてもおすすめです。皆さまぜひご活用ください。

## ◆ “しぼ生”だけで味つけした“だけ旨”メニュー◆

### 【1】 これ1品でボリューム満点！ごはんのにせて丼にも！「豚バラキャベツのしぼ生炒め」



(材料：2人分)

- ・豚バラ肉（薄切り）：200g
- ・キャベツ：1/8個（200g）
- ・にんにく：1片
- ・サラダ油：大さじ1
- ・キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ：大さじ1と1/2

(つくり方)

- ① キャベツはザク切りにし、にんにくは薄切りにする。豚肉は5～6cm長さに切る。
- ② フライパンに油、にんにくを入れて中火で熱し、豚肉を炒め、色が変わってきたらキャベツを加えて炒める。全体に火が通ったら、生しょうゆを加えて、全体に炒めからめる。

#### < ポイント >

旬のキャベツと豚肉を“しぼ生”でジュワッと香ばしく炒めます。

キャベツや豚バラの甘みと“しぼ生”の旨みで、しょうゆ1本とは思えない味わいです。

### 【2】 パスタにアレンジしてもおいしい！「豚バラキャベツのしぼ生和風パスタ」



(材料：2人分)

- ・スパゲッティ：160g
- ・キャベツ：1/8個（200g）
- ・豚バラ肉（薄切り）：100g
- ・にんにく：2片
- ・塩（ゆで用）：適量
- ・オリーブオイル：大さじ2
- ・キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ：大さじ2

(つくり方)

- ① キャベツはザク切りにし、にんにくは薄切りにする。豚肉は5cm長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩（湯1リットルに対して塩小さじ1が目安）を加え、スパゲッティを表示時間通りゆで、ざるに上げて水けをきる。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で熱し、にんにくの香りが出てきたら、豚肉を炒める。火が通ってきたらキャベツを加えて炒め、生しょうゆを加えてふたをし、4～5分蒸し焼きにする。
- ④ ふたを取ってスパゲッティを入れ、汁けをしっかり吸わせるように炒めからめる。

#### < ポイント >

【1】で紹介した炒め物をパスタにアレンジ。パスタに食材としぼ生の風味がしっかりからまり、満足度の高い一品に仕上がります。

### 【3】「ズッキーニのしぼ生ステーキ」



(材料：3~4人分)

- ・ズッキーニ：2本
- ・サラダ油：大さじ1
- ・キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ：大さじ1と1/2

(つくり方)

- ① ズッキーニは長さを半分に切る。縦半分にして、切り口に格子状に浅く切り込みを入れる。
- ② フライパンに油を入れて強めの中火で熱し、①を切り口を下にして1分30秒~2分、焼き目がつくように焼く。裏返して、弱めの中火にし、さらに2~3分焼いて火を通す。
- ③ 生しょうゆを回し入れ、焼きからめる。

#### < ポイント >

初夏に向けて店頭でよく目にするズッキーニ。洋風の料理に使うことが多い食材ですが、フライパンで焼いて“しぼ生”で焼きからめるだけで、副菜にもおつまみにもおすすめのメニューが手軽に完成します。

### 【4】「レンジでしぼ生鶏チャーシュー」



(材料：3人分)

- ・鶏むね肉：1枚(300g)
- ・キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ：大さじ1と1/2
- ・さやいんげん(ゆでたもの)：8本
- ・ゆで卵(半熟)：2個
- ・白髪ねぎ：適宜

(つくり方)

- ① 鶏肉にフォークで数か所刺して穴をあけ、清潔なポリ袋に入れる。生しょうゆを加えて軽くもみ込み、15分ほど漬ける。
- ② 耐熱皿に①を汁ごと入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で4分加熱し、肉の上下を返してさらに3分加熱する。そのまま粗熱が取れるまで10分ほどおく。
- ③ 鶏肉を食べやすい大きさに切って器に盛る。さやいんげん、ゆで卵を添え、好みで白髪ねぎをのせ、耐熱皿に残った汁をかける。

#### < ポイント >

“しぼ生”で漬けて、電子レンジでチンするだけの簡単調理です。パサつきがちな鶏むね肉がふっくらジューシーに仕上がります。そのままでも、サラダやサンドイッチの具としてもおすすめです。

## 【5】「しぼ生チャーハン」



(材料：2人分)

- ・ご飯（温かいもの）：400g
- ・ねぎ：1/3本
- ・ロースハム（スライス）：2枚（20g）
- ・卵：2個
- ・ごま油：大さじ1
- ・キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ：大さじ2

(つくり方)

- ① ねぎはみじん切り、ハムは5～6mm角に切る。卵はボウルに割り入れ、溶きほぐす。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、溶き卵を入れてさっと炒め、ご飯を加えて炒める。ハム、ねぎを加えて炒め合わせ、生しょうゆを加えて、全体に炒めからめる。

### < ポイント >

チャーハンの味つけも“しぼ生”1本で手軽にできます。“しぼ生”をフライパンの鍋肌にジュッと入れて全体に混ぜ合わせると、香ばしさが引き立ちます。まろやかな味わいで旨みもしっかり！満足感のある味わいです。

## 商品情報

### キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ

「キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ」は、通常のしょうゆと違い、「火入れ」（加熱処理）をしていない、しぼりたての生しょうゆです。生ならではの鮮やかな色、まろやかな旨み、穏やかな香りで素材の持ち味を引き立てます。やさしい甘みがあり、旨みが豊かなので、つけ・かけはもちろん、炒め物などの加熱調理に使っても、これ1本だけで、しょうゆ1本でつくったとは思えない味わいに仕上がります。公式サイトでレシピを紹介しておりますので、ぜひお試しください。

キッコーマン公式サイト <https://www.kikkoman.co.jp/kikkoman/namasyouyu/>



620ml



450ml



200ml

いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ			
内容量	620ml	450ml	200ml
容器	ペットボトル		硬質ボトル
希望小売価格 (消費税別)	400円	311円	231円
開封前賞味期限	18ヵ月		