

【タイガー魔法瓶「自炊に関する意識調査」】

“キャンセル調理”上位は「包丁キャンセル」に次いで「魚焼きグリルキャンセル」

若い世代で「コンロキャンセル」が進む一方、頻度の高い調理方法は「焼く・炒める」が首位に
～“キャンセル調理”の広がりにより、自動調理家電“第4世代”を提案～

熱制御テクノロジーで世界をリードするタイガー魔法瓶株式会社（CEO：菊池嘉聡、本社：大阪府門真市）は、カーボンヒーターとIHヒーター技術を上下に搭載した業界初^{※1}の両面焼きグリルができる1台16役の自動調理家電として「マルチグリルクッカー GRISIA 〈グリシア〉 CLX-A400」を2026年11月21日（土）に発売いたします。

これに併せて、全国の20代～50代の男女888名（男性444名、女性444名/各年代111名）を対象に行った「自炊に関する意識調査」の結果を発表します。

※1 当社調べ（2026年10月時点）。国内家庭用自動調理鍋における、カーボンヒーターとIHヒーターを搭載し両面焼きグリルができる自動調理鍋に対して。

近年、若い世代を中心に、「包丁キャンセル界限」「コンロキャンセル界限」など、従来当たり前とされてきた調理器具や工程をあえて省く「キャンセル調理」が注目されています。

タイガー魔法瓶が調査を行ったところ、直近半年で使用した調理器具の数は、20代は40代・50代より平均5.1個少なく、40代・50代の約6割の種類数にとどまりました。

また、20代と50代では調理工程数に平均3.2回の差があり、50代は20代の約1.5倍の工程を行っています。調理器具の使用数と同様に、若い世代ほど工程を絞って料理している傾向が表れています。

一方、「コンロキャンセル界限」や「電子レンジ調理」が注目される今でも、最も多く行われている調理方法は「焼く・炒める」が圧倒的多数を占める結果に。また自炊で重視されること上位は「時短」「調理工程を減らすこと」「おいしく仕上げること」が挙げられました。

焼く・炒めるなどの「焼き調理」は、火かげんの調整、焦がさないための見張り、途中で食材を裏返す工程、焼きあがりの確認など、「調理工程を減らすこと」が難しい調理法の一つでもあります。

本プレスリリースでは、様々なキャンセル調理を叶えてきた自動調理家電の歴史をご紹介するとともに、煮る・炒めるといった調理に加え、本格的な焼き調理でおいしさを届ける、カーボンヒーターとIHヒーター技術を上下に搭載した業界初^{※1}の両面焼きグリルができる1台16役の「マルチグリルクッカー GRISIA 〈グリシア〉 CLX-A400」を紹介しています。

◎調査サマリー

- 直近半年で自宅で使用した調理器具の種類数、20代は40代・50代の約6割。若い世代ほど絞る傾向。
- 調理工程も、若い世代ほど少ない。50代は20代の約1.5倍の工程を行っていることが判明。
- キャンセル調理は「包丁キャンセル」と「魚焼きグリルキャンセル」が上位に。
20代の半数が、下ごしらえに使う器具や工程を省略。キャンセル調理は若い世代を中心に広がる傾向。
- 週21回以上コンロを使用する割合は、50代は22.5%に上る一方、20代は1.4%程度。
最もよく行う調理方法は「焼く・炒める」。自炊で重視されることは「時短」「調理工程を減らすこと」

※1 当社調べ（2026年10月時点）。国内家庭用自動調理鍋における、カーボンヒーターとIHヒーターを搭載し両面焼きグリルができる自動調理鍋に対して。

【調査概要】

調査対象：全国の20代～50代の男女888名（男性444名、女性444名/各年代222名）

調査期間：2026年9月16日（水）～2026年9月25日（金）

調査方法：株式会社ジャストシステム「Fastask（ファストアスク）」を用いたインターネットリサーチ

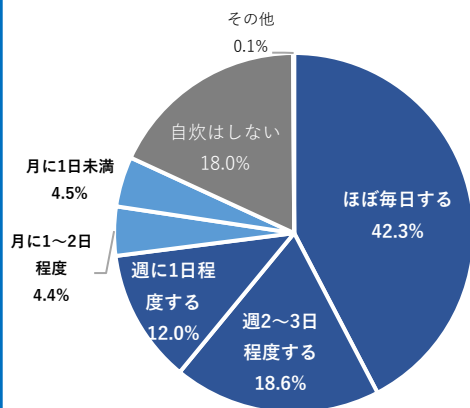
※結果数値は小数点第二位以下を適宜四捨五入して表示しているため、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。

※調査結果をご紹介いただく際は【タイガー魔法瓶「自炊に関する意識調査」より引用】と注釈をご記載ください。

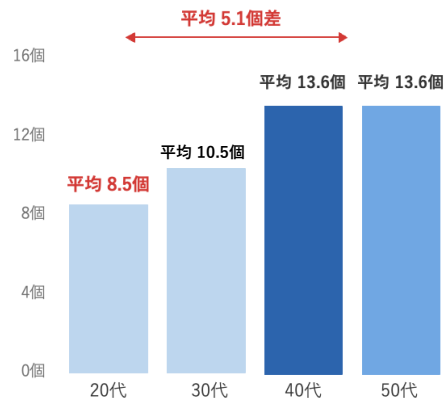
直近半年で使用した調理器具の種類数、20代は40代・50代の約6割。若い世代ほど調理器具を絞る傾向。

普段自炊をする人は81.9%。週に1回以上自炊する人は7割以上（72.9%）に上りました。また、直近半年の間で使用した調理器具の数を見ると、全体平均で11.5個。年代別で見ると、20代は平均8.5個、40代・50代は平均13.6個という結果に。20代は40代・50代より平均5.1個少なく、40代・50代の約6割の種類数にとどまりました。年代が下がるほど、調理器具を絞る傾向が見られます。

Q. 普段の自炊頻度 (n=888 / 単一回答)



Q. 直近半年の間に自宅で使用した調理器具の数 (n=自炊をする 728 / 単一回答)



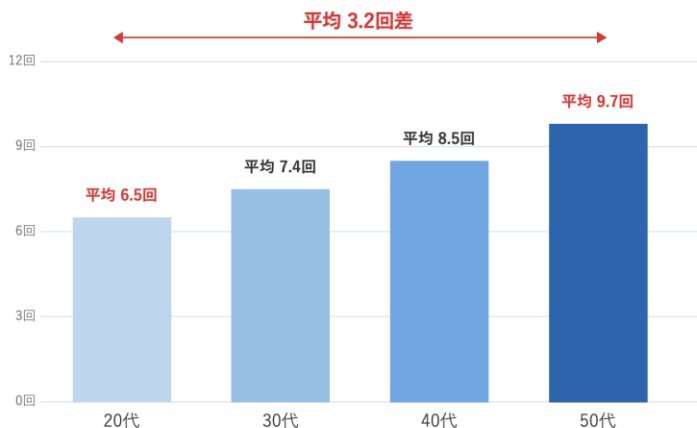
20代が使う調理器具は、40代・50代の約6割

タイガー魔法瓶「自炊に関する意識調査」

調理工程も、若い世代ほど少ない。50代は20代の約1.5倍の工程を行っていることが判明。

平日の夕食調理について尋ねたところ、「主菜1品」を作り始めてから完成するまでに行う調理工程は、平均8.0回であることがわかりました。年代別で見ると、20代と50代では平均3.2回の差があり、50代は20代の約1.5倍の工程を行っています。調理器具の使用数と同様に、若い世代ほど工程を絞って料理している傾向が表れています。

Q. 直近の平日に、夕食の「主菜1品」の調理を始めて完成するまでの調理工程数 (n=自炊する人のうち、調理工程数の回答を得られた 648 / 単一回答)



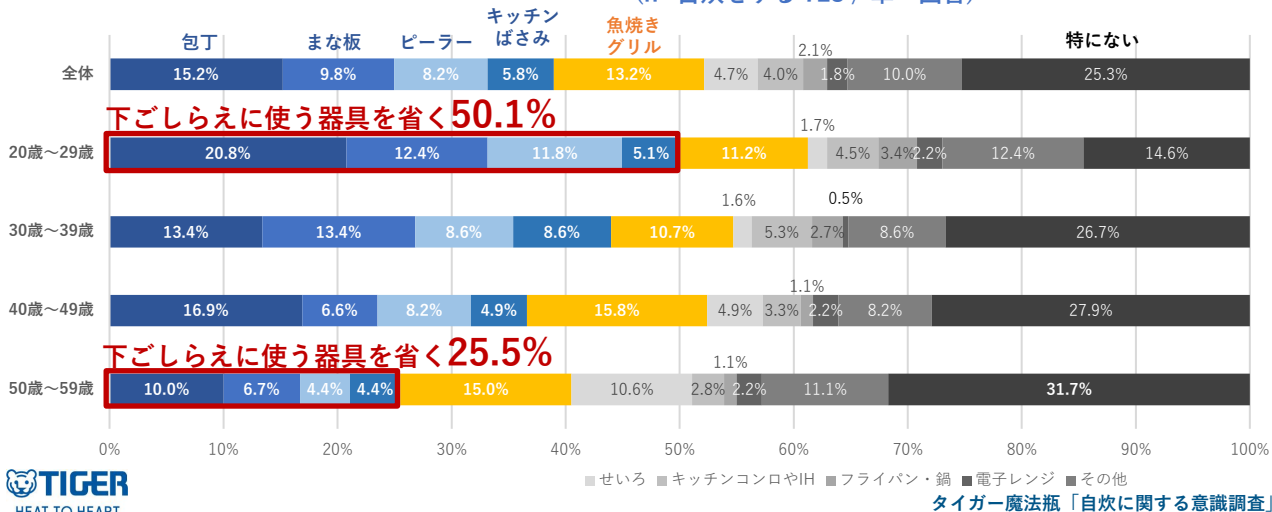
50代は20代の約1.5倍の工程

キャンセル調理は「包丁キャンセル」と「魚焼きグリルキャンセル」が上位に。20代の半数が、下ごしらえに使う器具や工程を省いている。キャンセル調理は若い世代を中心に広がる傾向。

調理工程で省くことが最も多いもの、最も避けるものについては、1位「包丁」、2位「魚焼きグリル」、3位「まな板」という結果に。「包丁キャンセル」に加え、「魚焼きグリルキャンセル」の傾向も見られる結果となりました。年代別では、包丁・まな板・ピーラー・キッチンばさみを合計した割合に大きな差が見られました。20代では、およそ2人に1人が下ごしらえに使う器具や工程を最も省いている一方、50代では4人に1人程度にとどまりました。また50代の約3割は調理工程で省くことや避けるものが「特になし」と回答。「キャンセル調理」が若い世代を中心に広がっている傾向が見られます。

Q. 調理工程で省くことが最も多いもの

(n=自炊をする 728 / 単一回答)

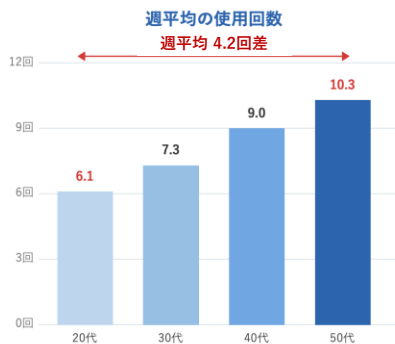


週21回以上コンロを使用する割合、50代は22.5%に対し、20代は1.4%。一方、最もよく行う調理方法は「焼く・炒める」が圧倒的首位に。

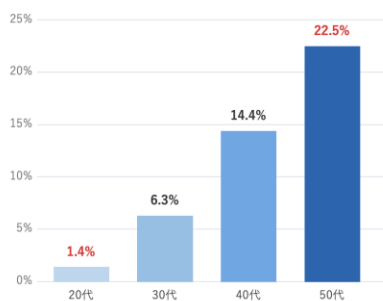
コンロの使用頻度は、20代は50代より週平均4.2回少なく、若い世代ほど使用頻度が低い傾向が見られました。「週21回以上」と回答した割合も、50代は22.5%に上る一方、20代は1.4%にとどまりました。一方で、最もよく行う調理方法については、約6割（59.3%）の人が「焼く・炒める」と回答。電子レンジの活用も見られる昨今においても、「焼く・炒める」調理方法が圧倒的に多いことが明らかになりました。

Q.年代別に見るコンロの使用頻度

(n=キッチンコンロを設置していない・わからないを除く 767 / 単一回答)



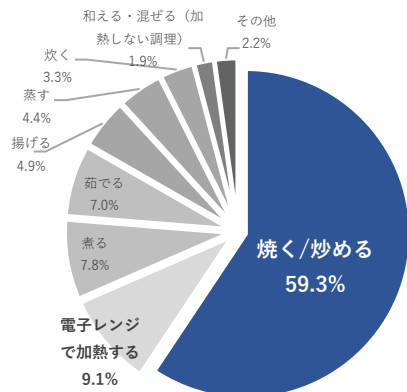
「週21回以上」と回答した割合



「週21回以上」は、50代は22.5%に対し、20代は1.4%

Q.最もよく行う調理方法

(n=自炊をする 728 / 単一回答)



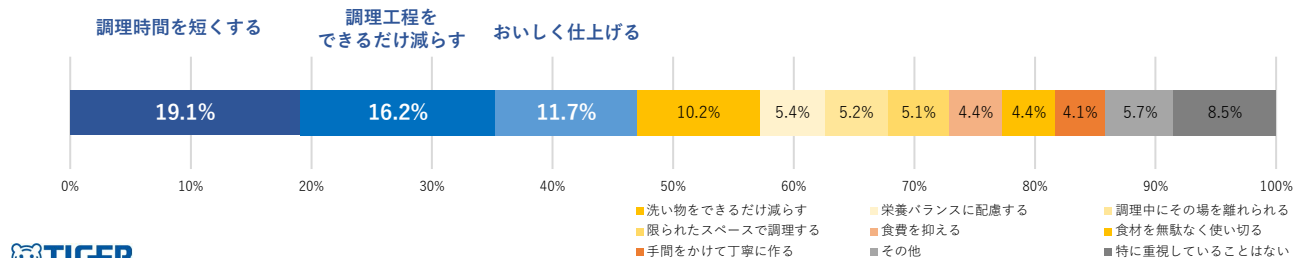
タイガー魔法瓶「自炊に関する意識調査」

自炊で重視されることは「時短」「調理工程を減らすこと」

自炊する上で重視していることについては、1位「調理時間を短くする（19.1%）」、2位「調理工程をできるだけ減らす（16.2%）」、3位「おいしく仕上げる（11.7%）」という結果に。時短や家事負担の減少が最も重視されながらも、おいしさを求める傾向が見られました。

Q.自炊する上で重視していること

(n=自炊をする 728 / 単一回答)



タイガー魔法瓶「自炊に関する意識調査」

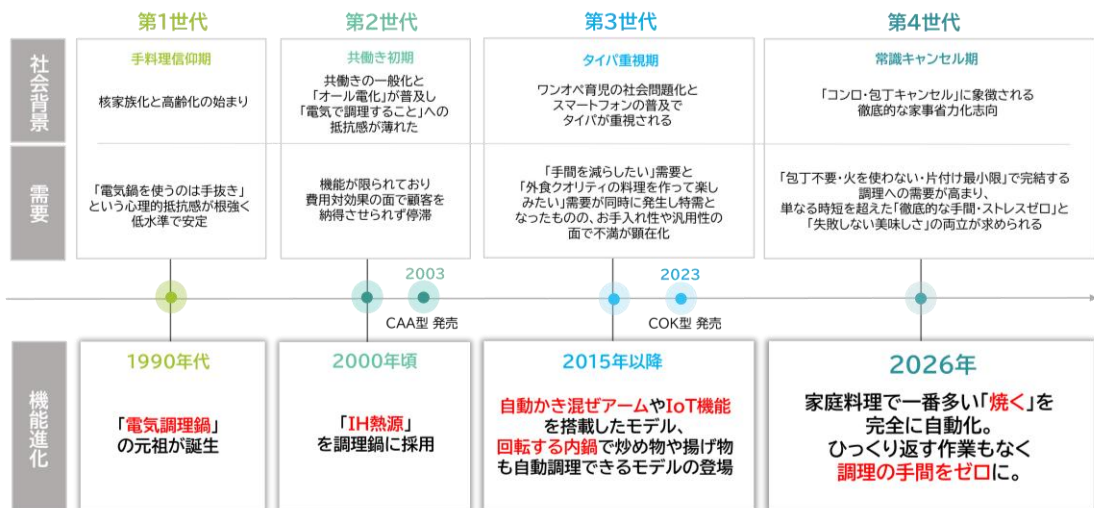
圧倒的に頻度の高い調理方法「焼く・炒める」に新たな進化。自動調理家電“第4世代”の製品開発へ

焼く・炒めるという調理は、圧倒的に頻度の高い調理方法でありながら、火かげんの調整、焦がさないための見張り、途中で食材を裏返す工程、焼きあがりの確認など、「調理工程を減らすこと」が難しい調理法の一つでもあります。こうした家庭料理の変化とともに進化してきたのが、自動調理家電です。

自動調理家電の歴史は、1990年代に遡ります。当時電子調理鍋の元祖とされる“第1世代”が登場しましたが、「電気鍋を使うのは手抜き」という心理的抵抗感が根強く、需要は低水準にとどまっていた。そして、共働きが一般化しオール電化住宅が普及した“共働き初期”の2000年ごろにIH熱源が採用された「IH調理器」が“第2世代”として登場。2015年頃からは“タイバ重視期”に突入し、自動かき混ぜ機能やIoT機能を搭載した製品が登場する“第3世代”へ進化しました。当社からは2023年、約20年ぶりに1台10役の電気圧力鍋を発売しています。

そして昨今、自動調理家電が進化する中で、お客様から寄せられたのが「焼き調理は火かげんが難しい」という声でした。従来の自動調理家電は、煮込み調理や蒸し調理を得意とする一方、焼き目や香ばしさを生み出す本格的な「焼き調理」には更なる進化の余地がありました。

そこで開発したのが、「焼き調理」においても、プロ級の仕上がりを追求した「マルチグリルクッカー GRISIA〈グリシア〉CLX-A400」です。従来の自動調理に加え、**業界初^{※1}のカーボンヒーターとIHヒーター技術を搭載し両面焼きグリルができる「グリル調理」**が加わったこの製品は、混ぜる・見張る・ひっくり返すなど、あらゆる工程をキャンセルしながらも、本格的な「焼き」のおいしさを加え、自動調理家電の新たな進化を示す“第4世代”として開発しました。



タイガー魔法瓶調べ

※1当社調べ(2026年10月時点)。国内家庭用自動調理鍋における、カーボンヒーターとIHヒーターを搭載し両面焼きグリルができる自動調理鍋に対して

自動調理家電“第4世代”として位置づけた新製品、GRISIA〈グリシア〉 概要

「マルチグリルクッカー GRISIA〈グリシア〉CLX-A400」は、従来の自動調理家電が得意としてきた、煮る・炒めるといった調理に加え、香ばしい焼き色をつける「両面グリル」を搭載。あらゆる調理工程を省略できるだけでなく、家庭料理の中でも、特に頻度と難易度が高い「焼き調理」にこだわり、プロ級の仕上がりを追求しました。“キャンセル調理”が広がる中でも、ご家庭で手軽においしい料理を作って楽しんでいただきたいという思いのもと開発しています。

当社は本製品を、「ガスコンロ」「IHクッキングヒーター」のみならず「トースター」「魚焼きグリル」も代替する、毎日使える次世代の自動調理家電として提案します。



製品名

品番

希望小売価格

発売日

CLX-A400 製品ページ <https://www.tiger-corporation.com/ja/jpn/product/multi-cooker/clx-a/>

マルチグリルクッカー GRISIA〈グリシア〉

CLX-A400

オープン価格※（*オープン価格の商品は希望小売価格を定めていません。）

2026年11月21日

◎製品ポイント（2つの業界初技術を搭載した自動調理鍋）

- 【業界初※1 ①】：カーボンヒーターとIHヒーターを搭載し両面焼きグリルができる自動調理鍋。
1台16役対応で、キッチンコンロ・魚焼きグリルいらず。焼き調理から煮込み調理もできる次世代自動調理家電。
- 【業界初※2 ②】：業界初の本体上部の「二往復カーボンヒーター」を搭載。
本体下部には「5つの高精度センサー」を搭載し、6方向の「全包围加熱システム」を実現。
家庭料理で頻度・難易度が高い「焼き調理」をプロ級の仕上がりに。
- 約2秒で発熱、最高温度400度※3（ガラス表面温度）で焼きあげ可能。約10,000通りある温度コントロールからレシピにあった制御を自動で選定。プロの味を追求したオートメニューを50種類搭載し、クックブックも付属。
レシピサイトには100種類以上のレシピを掲載。（<https://www.tiger-forest.com/c/6IWS>）
- グリルなのに“ひっくり返す”工程もキャンセル。焼きそば・ホットケーキなどがほったらかし調理可能。

※1 当社調べ（2026年10月時点）。国内家庭用自動調理鍋における、カーボンヒーターとIHヒーターを搭載し両面焼きグリルができる自動調理鍋に対して。

※2 当社調べ（2026年10月時点）。国内家庭用自動調理鍋において。

※3 オートメニュー「グリルチキン」で鶏もも肉（300g）を2枚調理時。ふた内側のガラス表面の温度。

タイガー魔法瓶 グローバルタグライン「HEAT TO HEART」ブランドサイト／ムービー 公開中



Web <https://www.tiger-corporation.com/ja/jpn/about-us/tagline/>

Movie <https://youtu.be/o7qqhZrkqss>

できたてに、ちゃんとふたをする。
そこには、誰かを想う気持ちが隠れている。
家族に、炊きたてのごはんを。
仲間に、あつあつのコーヒーを。
自分に、ひんやりとしたソーダを。
温かさと冷たさ。
熱から生まれたものが、人と人をつなぐ。
わたしたちが目指す幸せな団らんは、そこから始まる。
熱を生み、熱を包みこむ。
タイガーが磨き続けてきた熱制御技術。
それは、大切な人と想いを通わせるための技術。
この熱が、あなたの心に届きますように。