

コロナ禍における料理および「残りもの」に関する意識調査

コロナ禍で6割以上の方が料理をする頻度が増えている中、
約4割が「毎週残りものを出してしまう」と回答
 食材で最も残りがちなのは、キャベツ・レタスなどの葉物野菜

「残りものの使い道に困っている」人は約8割
 83.6%が「残りものを味変したい」、55.0%が「辛みを足してアレンジしたい」と回答

料理のお悩みを解消する、「残りもの×TABASCO®ソース アレンジマップ」を公開
 さらにSNSで「おえかきレシピ」が人気のもち(@__mo_chi)さんのお手軽アレンジレシピ5選を紹介！

世界195カ国以上、25カ国の言語で販売されている「TABASCO®ソース」は、コロナ禍の料理スタイルや、食材の残りものに関する意識調査を全国の20~40代男女計400名を対象に実施しました。

調査結果から判明した残りものに関する悩みを解決するために、今回「残りもの×TABASCO®ソース アレンジマップ」を開発しました。

さらに、TABASCO®ソースを活用した残りものアレンジの参考におすすめの**スパイシーレシピ5品**を「おえかきレシピ」がSNSで人気のもち(@__mo_chi)さんに考案していただきました。レシピ動画は、**TABASCO®公式インスタグラム** (@tabascojapan) にて配信されます。



主な調査結果

1 62.8%がコロナ禍で料理をする頻度が増えたと回答。
30.3%以上の方が日々の食料品を「衝動買い」していることが判明。

- ◆ コロナ禍で6割以上（62.8%）の方が、料理頻度が増えたと回答。
- ◆ 週に1回以上の頻度で食料品を買いに行くという回答した人は全体で9割を超える。
- ◆ その場で目に入ったものを無計画に買う「衝動買い」をする人が3割以上（30.3%）いることがわかった。

2 約4割の人が、1週間に1回以上と高い頻度で残りものを出しているとの結果が。
残りものの使い道に困っている人は82.7%も。

- ◆ 約4割もの方が週に1回以上残りものを出しており、残りものの使い道に困っている人は82.7%に及んだ。
- ◆ 残りものが出てしまう原因として挙げられたのは 1位「消費/賞味期限を過ぎたから」（33.8%）、2位「量が多かったから」（30.3%）、3位「使い忘れたから」（29.0%）。
- ◆ 使い切れない食材として 1位「葉菜」（21.3%）、2位「根菜」（15.5%）、3位「ねぎ類」（12.3%）が上位に挙げられた。
- ◆ 残った食材を使って料理する際の難しさのTOP 3は 1位「レシピのレパートリーが少ないこと」（54.3%）、2位「おいしい料理に仕上げること」（28.5%）、3位「消費/賞味期限内に食材を使い切ること」（27.0%）。

3 半数以上の方が「残りものには辛みを足してアレンジしたい」。

- ◆ 8割以上の方が、残った食材で料理をする際「味を変えて楽しみたい」と思っており、その中でも5割以上の方が「辛みを足してアレンジしたい」と思っていると回答。
- ◆ 「TABASCO®ソース」を一番よく使う料理は「ピザ、パスタなどのイタリア料理」。

今回の調査にて、残りものを料理する際の悩みとして「レシピのレパートリーが少ないこと」が上位に上がっており、残り物には「辛味を足してアレンジしたい」という人が半数以上いることが判明しました。そんな残りものに関する悩みや希望をTABASCO®ソースと一緒に解決するため、「残りもの×TABASCO®ソース アレンジマップ」を開発しました。

残りもの × TABASCO® ソース アレンジマップ

冷蔵庫に残った食材を、TABASCO®ソースでちょっぴりおいしくアレンジ！
食材の味を引き立たせるための、おすすめの組み合わせをご紹介します



TABASCO®ソースの原材料はたったの3つ



レッドペパー



ビネガー



岩塩

「TABASCO®ソース」は、1868年の誕生から150年以上、製法と原材料が家族代々受け継がれてきてほとんど変わっていない、TABASCO® Brand を代表するマキルヘニー社のオリジナルのレッドペパーソースです。

TABASCO® Brand JP



今回調査で判明した「レシピのレパートリーが少ない」、「料理に手間がかかる」などの悩みを解決するべく、「使い道に困る食材のTOP5」を使って、SNSで「おえかきレシピ」が人気のもちさんにTABASCO®ソースを使った簡単残りもの活用レシピを考案していただきました。オリジナルの「TABASCO®ソース」、スッキリした辛さの「TABASCO®ハラペーニョソース」、スモーキーな風味が特徴の「TABASCO®チポトレイソース」、濃厚な味わいの「TABASCO®ガーリックソース」の4種類を使って、シンプルかつ簡単にアレンジしています。

<レシピ①> 残りものランキング第1位: 葉もの野菜

レンジで辛うまレタスチャーハン



材料

(A)

温かいご飯 … お茶碗多め1杯(約180g)
卵 …………… 1個
ベーコンorハム …………… 1枚
鶏ガラスープの素 …………… 小さじ1
ごま油 …………… 小さじ1
醤油 …………… 小さじ1
TABASCO®ガーリックソース …… 小さじ1

(B)

レタス …………… 小さめ1枚

(C)

塩コショウ …………… お好みの分量
TABASCO®ガーリックソース … 小さじ1/2~

作り方

1. ベーコンは細切りにし、深め大きめの耐熱容器に(A)を混ぜて広げて、ふんわりラップをしレンジ600W1分30秒加熱する。
2. さらに混ぜ、小さめにちぎり、水をよく切った(B)のレタスを入れ全体を混ぜて広げてラップ無しレンジ600W1分30秒加熱する。
3. 仕上げにお好みで(C)を足す。



もちさんのコメント

TABASCO®ソースの中でも濃厚で、辛味とガーリックの風味が味わえるガーリックソースはガッツリ食べたいチャーハンにぴったりです！いつものチャーハンを一味変えて、スタミナ系にしてくれます。

<レシピ②> 残りものランキング第2位: 根菜

炊飯器でとろとろ豚バラ大根



材料

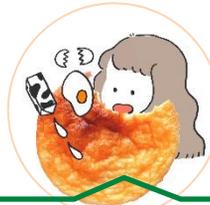
鶏手羽元 …………… 5本
大根 …………… 300g
ゆで卵(後から入れる) …………… 2個
小ネギ …………… 適量

(A)

水 …………… 150ml
醤油 …………… 大さじ2
砂糖 …………… 大さじ2
酒 …………… 大さじ3
みりん …………… 大さじ3
しょうがチューブ …………… 小さじ1
和風顆粒だし …………… 小さじ1
TABASCO®チポトレイソース …… 大さじ1

作り方

1. 大根は皮を剥いて2cm程度の厚さで一口サイズに切る。
2. 3合炊き以上の炊飯釜に(A)、大根、鶏手羽元を入れ、普通炊飯をする。
3. 炊飯が終わったら、ゆで卵を入れて30分以上そのまま保温する。
4. 食べるときにお好みでTABASCO®チポトレイソースと小ネギを足す。



もちさんのコメント

TABASCO®チポトレイソースと材料が、炊飯器でじっくりコトコト煮込まれることで、ソースの豊かな辛味が材料の中まで染み渡ります。一晩冷蔵庫で寝かせることでさらに卵が染みて美味しくなります。

<レシピ③> 残りものランキング第3位: ねぎ類

レンジでスパイシートマトパスタ



材料

(A)
パスタ 100g
玉ねぎ 1/4個
ほうれん草 1/2束(30g)
ベーコン 2枚
水 180ml
カットトマト 200g
砂糖 小さじ2
オリーブオイル 小さじ2
TABASCO®ソース 小さじ1
にんにくチューブ 小さじ1
コンソメ 小さじ1
塩コショウ 少々

(B)
TABASCO®ソース 小さじ1/3~
粉チーズ 小さじ1~

作り方

1. 玉ねぎは薄切り、ほうれん草は5cm幅に切り、ベーコンは細切りする。
2. パスタは半分に折り、深め大きめの耐熱容器に(A)を全て入れる。
3. ラップせずにレンジ600Wで袋の表示ゆで時間加熱する。
4. 全体をほぐし混ぜて、さらに600W4分加熱する。
5. 全体をほぐし混ぜて、お好みで(B)を足す。



もちさんのコメント

レンジで煮込む段階にもTABASCO®ソースを入れることで、熱によって辛味がまるやかになり、辛すぎず酸味が効いた風味で食べやすくなります。

<レシピ④> 残りものランキング第3位: いも類

レンジでちょい辛ジャガイモオムレツ



材料

(A)
ジャガイモ 1個
玉ねぎ 1/4個
ベーコン 2枚
(お好みであまった食材 ぶなしめじ1/4株など)

(B)
卵 2個
牛乳 80ml
マヨネーズ 大さじ1
TABASCO®ハラペーニョソース 小さじ2
塩コショウ 少々

(C)
ピザ用チーズ 40g
(またはとろけるスライスチーズ 2枚)

(D)
TABASCO®ハラペーニョソース 小さじ1~
ケチャップ 大さじ1~

作り方

1. ジャガイモと玉ねぎは薄切り、ベーコンは細切りし、深め大きめの耐熱容器に(A)を入れ、ふわっとラップしレンジ600W3分加熱する。
2. 別容器に(B)を混ぜ合わせて卵液を作っておく。
3. レンジした1に(B)の卵液と(C)のチーズを加え、ラップ無し600W9分程度、卵が固まるまで加熱する。
4. 食べる際にお好みで(D)を足す。



もちさんのコメント

お好みで冷蔵庫に残った食材を自由に入れるのもおすすめです！卵のまるやかさとTABASCO®ハラペーニョソースのやわらかな辛味はどんな食材も優しく美味しく包み込みます。

<レシピ⑤> 残りものランキング第5位: 乳製品

スパイシーチーズ卵かけごはん



材料

温かいご飯 …… お茶碗一杯分(約140g)
 卵 …… 1個
 醤油 …… 小さじ½
 かつお節 …… 1g
 粉チーズ …… 小さじ1
TABASCO®ソース …… 小さじ½~



作り方

1. 温かいご飯をお茶碗に盛り付け、真ん中に空洞を作る。
2. 全体にかつお節、粉チーズを振りかけ、卵を空洞に落とす。
3. 醤油と**TABASCO®ソース**を振りかけて、全体を混ぜる。

もちさんのコメント

混ぜているうちにチーズが溶けてきて、
TABASCO®ソースの辛味と絡み合い
 濃厚な洋風卵かけごはんになります。



もちさん プロフィール

25歳、会社員として忙しく働きながら、自炊を楽しく続けていくべく
 「楽・安い・ヘルシー>おいしい>>見た目」をモットーに
 ゆく楽しいアイデアやレシピを温かみのあるイラストで解説する
 「#おえかきレシピ」を日々発信中。

Instaaram : @ mo_chi https://www.instagram.com/_mo_chi/

レシピ③・⑤で使った TABASCO®ソース

「TABASCO®ソース」は、1868年の誕生から150年以上、製法と原材料がほとんど変わっていない、TABASCO® Brandを代表するマキルヘニー社のオリジナルのレッドペパーソースです。原材料は、家族代々受け継がれ、守られてきた「レッドペパー」、「ピネガー」、「塩」のたったの3つのみ。ホワイトオークバレルの中で最大3年間熟成させて作られています。辛いだけではなく、素材の味を引き出し、豊かな深みをプラスする、どのような料理にも合うスタンダードのソースです。

- 販売開始：1868年
- スコヴィル辛味単位：2,500 ~ 5,000
※スコヴィル辛味単位は、トウガラシ属の植物の果実に含まれるカプサイシンといった辛味物質の割合を測定します。
- 相性：肉料理、卵料理、パスタソース、ピザ、牡蠣など



レシピ④で使った TABASCO®ハラペーニョソース

マイルドな緑のハラペーニョペパー、ピネガー、岩塩を使用した、スッキリとした心地良い刺激のある味が特徴です。TABASCO®ソースよりも辛味単位は低いです。さまざまなレシピや料理に特徴的な風味を加えます。

- スコヴィル辛味単位：600 ~ 1,200
- 相性：メキシコ料理、野菜料理、ドレッシング、カクテル（マルガリータ、ピニャコラーダ）



レシピ⑥で使った TABASCO®チポトレイソース

TABASCO®チポトレイソースは完熟した赤いハラペーニョペパーをピーカンの木で燻製して作られています。燻製したペパーを、天然スパイス、ピネガー、岩塩、水をブレンドしたレッドペパーバルブと合わせると、濃厚な味わいと穏やかな辛さを併せ持つ、リッチでモークキーなソースが仕上がります。

- スコヴィル辛味単位：1,500 ~ 2,500
- 相性：BBQソース、ステーキなどの肉料理、チリスープ



レシピ⑦で使った TABASCO®ガーリックソース

上品な味わいのカイエン、熟成したレッドペパーマッシュ、まるやかなレッドハラペーニョの3つのペパーをブレンドしたものに、ガーリックの香り高い味わいを添えています。辛味指数は比較的にマイルドで、ペパーとガーリックの完璧なバランスが保たれています。

- スコヴィル辛味単位：1,200 ~ 1,800
- 相性：ピザ、パスタ、チキン、ディップなど



<調査結果：残りものに関する意識調査>

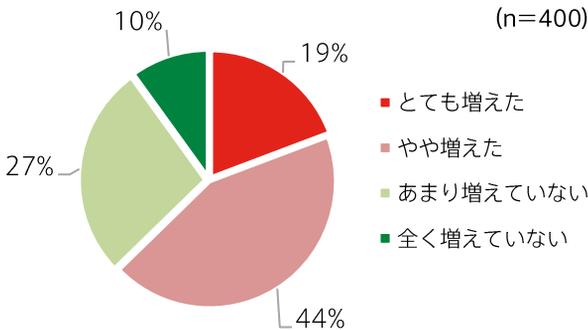
回答者の**62.8%**がコロナ禍で料理頻度が増え、
9割の人が週に1回以上の頻度で食料品を買いに行くと回答。
「衝動買い」で食料品を購入する人は**30.3%**にのぼる。

コロナ禍における料理頻度の変化と買い物習慣： 外出に制限がかかる中、無計画に食料品を購入する人が「計画派」と僅差！

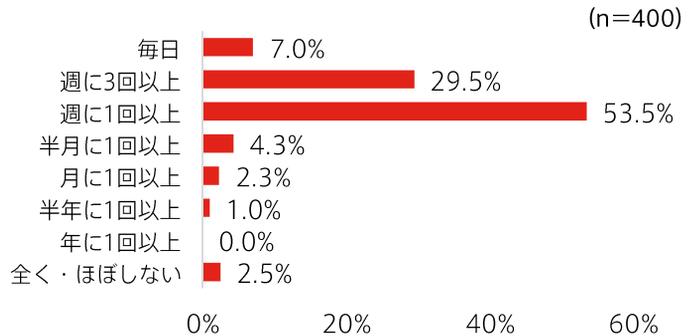
「コロナ禍で料理をする頻度が増えたか」について質問したところ、**62.8%**の人が「増えた」と回答しました。中でも、「とても増えた」と回答した人は19.3%、年代別で見ると20代が最多の23.1%と、約4人に1人もの人が料理の機会が増えているようです。

また、「食料品を買いに行く頻度」に関して、コロナ禍の影響で料理の機運が高まる中、**全体の90.0%**が週に1回以上の頻度で食料品を買いに行っており、中でも7.0%の人は「毎日」、29.5%の人が週に3回以上買い物をしていくことが分かりました。外出にも制限がかかる中、生活必需品の買出しは欠かせませんが、「食料品を買うときの買い物スタイル」については、「材料をまとめ買いする」と回答した人が36.3%となりました。同様に33.5%の人が「事前にレシピを決めて買う」と、計画的に行動する人が多く見られる中、30.3%の人が「その場で目に入ったものを買う」と回答。買い物をする際、**無計画に食料品を購入する人も「計画派」と同程度いることが判明しました。**

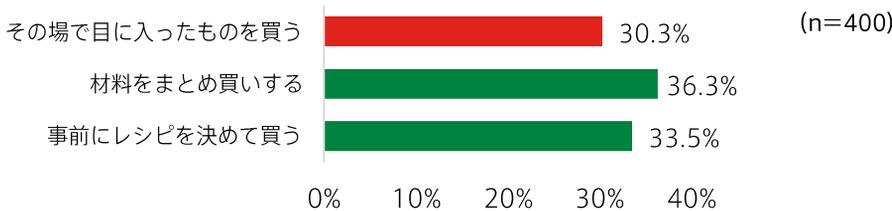
Q.コロナ禍で料理をする頻度が増えましたか？



Q.普段どのくらいの頻度で食料品を買いに行きますか？



Q.あなたが食料品を買う時の買い物スタイルとして、最も当てはまるものをお選びください。



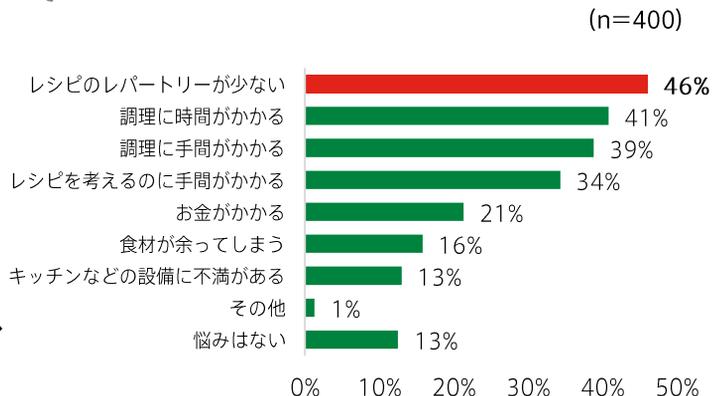
自宅での料理における悩み： 料理好きは「レパートリー」、料理頻度の低い人は「食材を新鮮に使うこと」に悩みが。

一般的な「料理の悩み」について聞くと、**46.0%**の人が「**レシピのレパートリーが少ない**」と回答し、女性の悩みでも一番多い回答となった一方（55.5%）、男性で一番多かった回答は「料理に手間がかかる」（40.5%）となりました。

毎日料理する人の半数以上（51.7%）が「**レシピのレパートリーが少ない**」と回答する中、半月に1回以上程度の料理頻度の人**の60.0%**が「消費/賞味期限内に食材を使わないといけない」ことが悩みと回答。

頻繁に料理をする人は「レシピのレパートリー」、料理頻度の低い人は「新鮮な内に食材を使うこと」にそれぞれ異なる課題感を抱えていることがわかりました。

Q.料理をする上での悩みは何ですか？（複数回答）



約4割の人が週に1回以上残りものを出している中、8割以上の人がその使い道に悩んでいるとの結果が。 理由の第1位は「レシピのレパートリーが少ないこと」や、「ちょうどいいレシピが見つからない」こと。

家庭で出る食材残りもの事情： 週に1回以上残りものを出してしまう人が約4割も。

次に、「どのくらいの頻度で食材の残りものが出てしまうか」と質問をしたところ、**約4割 (39.5%) の人が週に1回以上も残りものを出している**ことがわかりました。買い物「計画派」も「無計画派」も、食材を使い切ることが難しいようです。

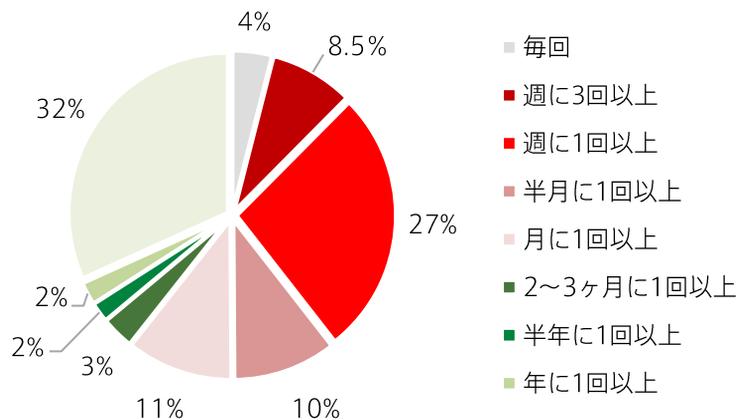
「残りものが出てしまった理由」を聞いたところ、「消費/賞味期限を過ぎたから」と回答した人は**33.8%**と最も多い回答となり、その次に「量が多かったから」(30.3%)、「使い忘れたから」(29.0%)が続く結果となりました。

高頻度で食材を余らせてしまう中、**82.7%**の人が「残りものの使い道に困っている」と回答、特に20代女性では88.1%、30代女性では91.0%にのぼり、理由については「同じレシピを繰り返して飽きてしまう」が25.0%と、4人に1人が残った食材を活用する際の**レシピのマンネリ化**に悩んでいることがわかりました。

また、半月に一回以上と料理頻度の低い人からは「ちょうどいいレシピが見つからない」(26.7%)、「消費/賞味期限内に食材を使わないといけない」(20.0%)、「保存方法がわからない」(13.3%)との回答も多く上がり、**食材を使いこなす術に課題を感じている**といえそうです。

そして、「残り物の食材を使って料理をする際の難しさ」を聞いたところ、料理頻度が月に一回以上の人の31.6%が「消費/賞味期限内に食材を使い切ること」を難しいと考えている一方、週に3回以上の人では約2割(19.6%)に留まり、より料理に慣れていない人の方が、消費/賞味期限内に使い切ることを難しいと感じていることがわかりました。

Q.どれくらいの頻度で食材の残り物が出てしまいますか？
過去1年間を振り返って、当てはまるものを一つお選びください。(n=400)



「食材でよく残ってしまうもの」では、1位 葉菜 (36.0%)、2位 根菜 (26.3%)、3位 ねぎ類 (16.3%)、4位 いも類 (15.5%) と野菜類が上位を占め、5位 乳製品 (13.5%)、6位 精肉・魚 (10.0%)、7位 卵 (7.5%) が続く結果となりました。「使い道に困る食材」も同様に、1位 葉菜 (21.3%)、2位 根菜 (15.5%)、3位 ねぎ類 (12.3%)、4位 いも類 (11.0%)、5位 乳製品 (8.8%) と、日常的に使用する食材を持て余し困っている人が多数いることがわかりました。

野菜類が使い道に困る食材の上位に挙げた中、
8割以上が残った食材で味変をしたいと回答！
半数以上の人足したいのは「辛み」。

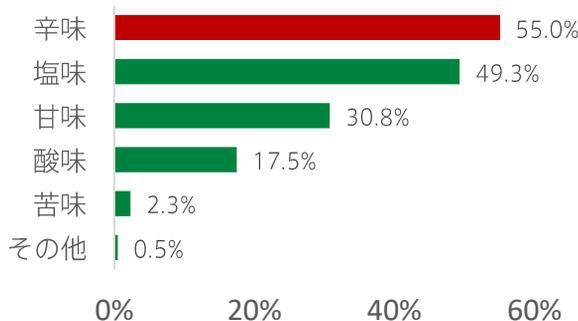
TABASCO®ソースは「ピザ・パスタなどのイタリア料理」に最も活用されている。

**残りものと辛味アレンジ：
 味変には「辛味」が一番人気！最適なのはTABASCO®ソース？**

「残った食材で料理をする際、味を変えて楽しみたいか」の質問には、**83.6%**の人が楽しみたいと回答。中でも、毎日料理をする人は**87.8%**が味変をしたいと考えており、**より料理のバリエーションを求めている**ことがわかりました。

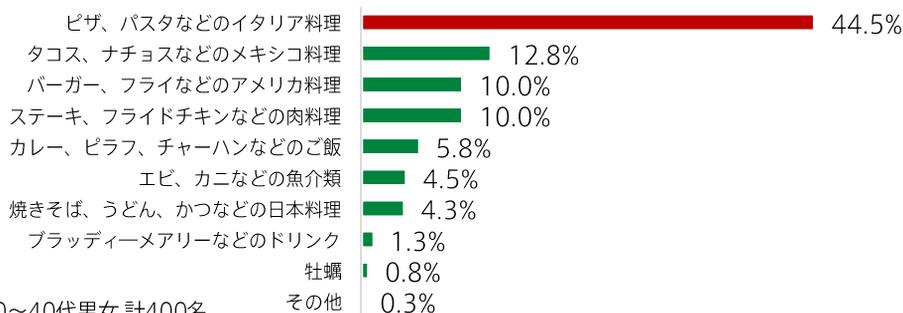
「残った食材で料理するなら何味にしたいか」という質問に対しては、**半数以上 (55%) もの人が「辛味」**を挙げ、最多回答となりました。特に、週に3回以上と頻繁に料理をする人で「辛味」を選んだ人は**6割 (60.9%)**に上りました。「塩味」と回答した人は49.3%、「甘味」と回答した人は30.8%となりました。

**Q.残った食材で料理をするなら何味にしたいですか？
 (複数回答)**



味変に「辛み」が求められる中、TABASCO®ソースについても質問したところ、最も多く使われる料理は「ピザ、パスタなどのイタリア料理」で、44.5%と約半数に上りました。日本では、まだまだTABASCO®ソースと聞くと聞くと、イタリア料理を思い浮かべる方が多いと思いますが、実は、世界195カ国以上、25カ国の言語で販売されている「TABASCO®ソース」は、世界各国の幅広いジャンルの料理に活用されています。TABASCO®ソースは3つの原材料のみから作られているため、どのような料理でもコンビネーションを楽しむことができ、残りものを使った日本の家庭のレシピにもマッチし、より食材の味わいを引き出します。TABASCO®ソースは、これからも様々な食のシーンでの活用を提案していきます。

Q.普段、どの料理にTABASCO®ソースを使いますか？ (複数回答)



【調査概要】

調査対象者：全国20～40代男女計400名
 調査期間：2021年4月24日～25日
 調査方法：インターネット調査

※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「TABASCO® Brand調べ」とご明記ください。

マキルヘニー社 (McIlhenny Company) について

1868年創業のマキルヘニー社は、現在世界で195以上の国や地域、25カ国の言語で販売されている「TABASCO®ソース」の製造会社です。150年以上の歴史を持ち、TABASCO® Brandのオリジナルレッドソース、ハラペーニョソース、ガーリックソース、チポトレイソース、ハバネロソース、スコープオンソースなど、数々のペパーソースを販売しています。

- 日本公式 Instagram: <https://www.instagram.com/tabascojapan/>
- 日本公式 Facebook: <https://www.facebook.com/Tabascojapan/>
- 日本公式 HP: <https://tabasco.co.jp/>

