

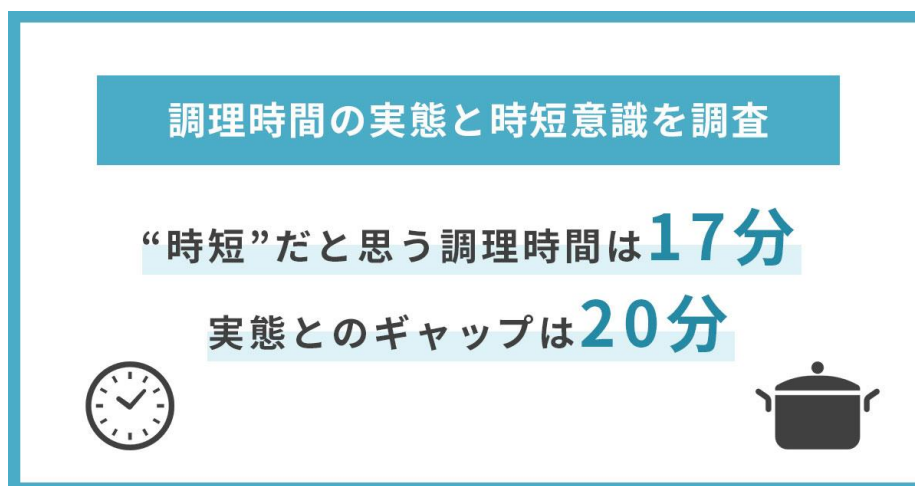
調理時間に関する調査／理想は17分だが現実は…

家族の有無が調理時間に大きな影響を与えるという結果に

SNSの時短レシピ投稿では和食が多い傾向

トレンドーズ株式会社（所在地：東京都渋谷区、代表取締役社長：黒川涼子、東証グロース上場：証券コード 6069）が運営する、食トレンドや食卓アイデアを発信するWEBメディア「おうちごはん」は、調理時間の実態と時短への意識に関する調査を実施いたしました。

近年、Z世代や共働き世帯などにタイムパフォーマンス（タイパ）を重視した行動が広がる中、調理においても時短に対するニーズは高まりつつあります。そこで、20～40代の男女で週4回以上料理をする600人を対象にアンケートを行い、調理時間の実態や時短の意識について調べました。



【調査結果のまとめ】

◆1日の食事のうち最も調理時間をかけているのは夕食

→朝食、昼食、夕食の中で最も時間をかけているのは、平日・休日共に夕食。
最短は平日の朝食で9分、最長は休日の夕食で38分。

◆調理時間、時短の理想は17分。実態とのギャップは約20分

→“時短”だと思える調理時間は平均17分。朝昼は時間内に収まっているが、
夕食は平日・休日共に理想よりも20分ほどオーバーしている。

◆時短調理する上で電子レンジは必須

→時短調理するための工夫で、最も取り入れられているのは電子レンジの活用。
2位の冷凍食品、3位のレトルト食品も電子レンジと相性が良い。

◆SNSでの時短レシピは電子レンジよりフライパンが人気

→Instagram投稿では、時短レシピで使われているアイテムの1位はフライパン。
パパッと焼いたり炒めたりするほか、フライパン1つで作れる「ワンパンレシピ」も人気。

【調査概要】

調査対象：20～40代 男女（週4回以上料理をする方、1食=1回としてカウント）

調査期間：2023年11月8日から11月9日

調査委託先：楽天インサイト株式会社

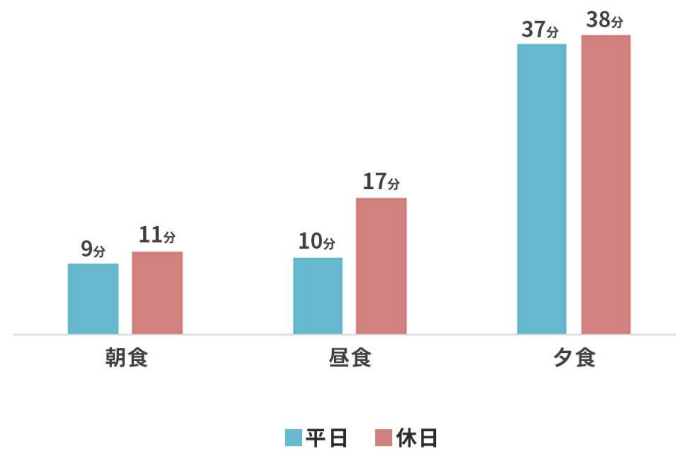
調査・集計方法：インターネットでの調査

有効回答数：600

【調査結果詳細】

◆1日の食事のうち、最も調理時間をかけているのは夕食

Q. 普段調理にかけている時間はどのくらいですか？



はじめに「調理にかけている時間」について聞いたところ、平日は朝食の平均が「9分」、昼食が平均「10分」、夕食が平均「37分」という結果となりました。休日はそれぞれ朝食「11分」、昼食「17分」、夕食「38分」という結果となり、平日と休日では朝食と夕食の差はほぼないものの、昼食では7分の差があることがわかりました。属性別で見ると、平日の夕食の調理時間では、既婚（平均43分）と未婚（平均31分）で「12分」の差があるという結果に。どのタイミングの食事でも総じて同様に、既婚の方が未婚よりも調理時間が長いという傾向がみられました。この結果から、家族の有無が調理時間に影響を与えているということがわかります。

◆調理時間、時短の理想は17分。実態とのギャップは20分

Q. 調理時間が何分以内だったら「時短」だと思いますか。

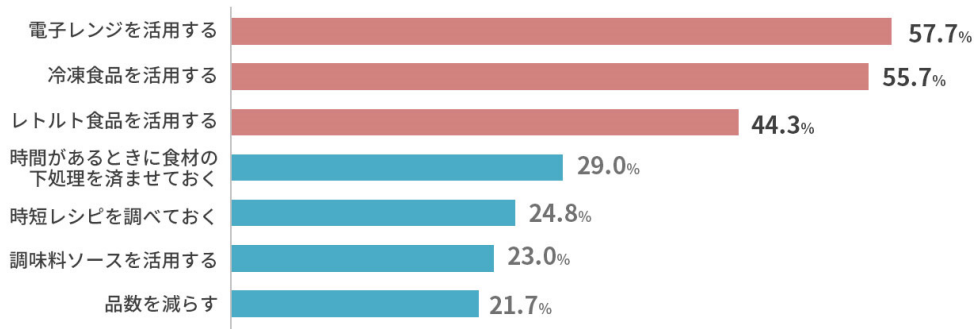


続いて、そもそも「調理時間が何分以内だったら「時短」だと思うのか」を聞いたところ、その平均は「17分」という結果となりました。属性別にみると既婚（平均18分）と未婚（平均15分）では3分の差がありました。

実際に調理にかけている時間と比較すると、夕食の実態とは平日・休日共に20分程度の差があることがわかりました。

◆ 時短調理する上で電子レンジは必須

Q. 時短調理をしたいとき、どのような工夫をしていますか。



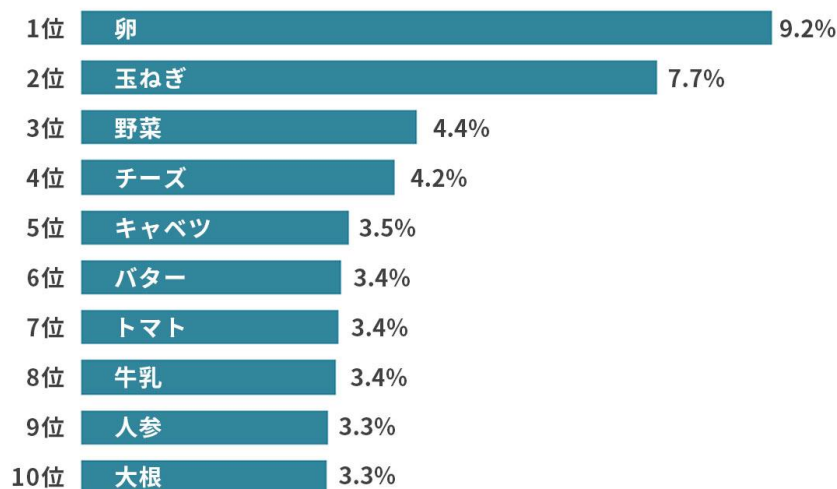
次に「時短調理のために工夫していること」を聞いたところ、「電子レンジの活用（57.7%）」が最も多く、次いで「冷凍食品の活用（55.7%）」、「レトルト食品の活用（44.3%）」という結果となりました。多くの人が時短調理を実現するグッズや食品を積極的に活用しているということがわかります。一方で、時間があるときに食材の下処理を済ませておく（29.0%）、時短レシピを調べておく（24.8%）など、アイテムに頼らずにできる工夫を実践しているという人も一定数いるということもうかがえます。

◆ SNS での時短レシピは電子レンジよりフライパンが人気

また、時短レシピを検索する手段について聞いたところ、料理系アプリ（クラシル、クックパッドなど）が32.8%と最も多く、次に検索エンジン（Google、Yahoo!など）が31.0%、Instagramが24.8%と続きます。

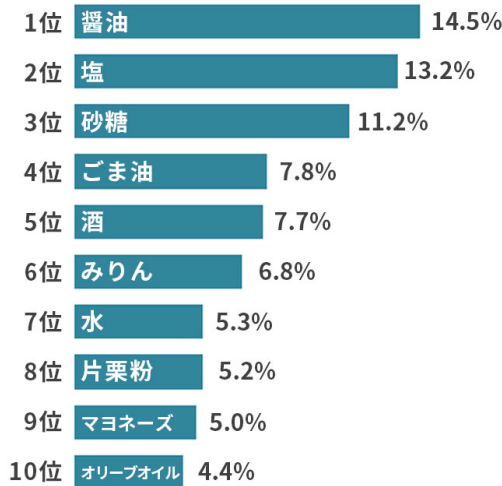
昨今の SNS の投稿内容を見てみると、「レシピ」という軸においては、時短・簡単・手軽なものの人気がますます高まってきています。そこで今回、時短レシピに関する Instagram の投稿（サンプル数=8,490、データ抽出期間：2021年11月～2023年9月）の発話内容からキーワードを抽出し、独自手法で分析を実施（ユーザーカール Social Insight にてデータ抽出、分析の一部で AI を活用）。時短レシピで使われる食材や調味料、アイテムなどの傾向を探りました。

時短レシピに使われている食材ランキング

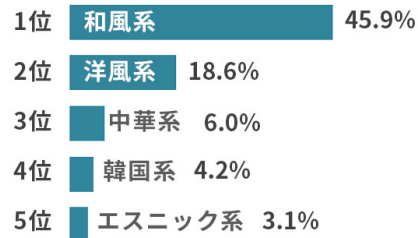


どんな料理とも相性が良く、幅広くアレンジしやすい食材がランクイン。肉、魚よりも卵、そして野菜類がよく使われていることがわかります。野菜は生でも加熱してもおいしく食べられ、保存に便利な冷凍野菜や洗わずに使えるカット野菜などが時短にも繋がり、近年の商品ラインナップも拡大しつつあります。

時短レシピで使われている調味料ランキング

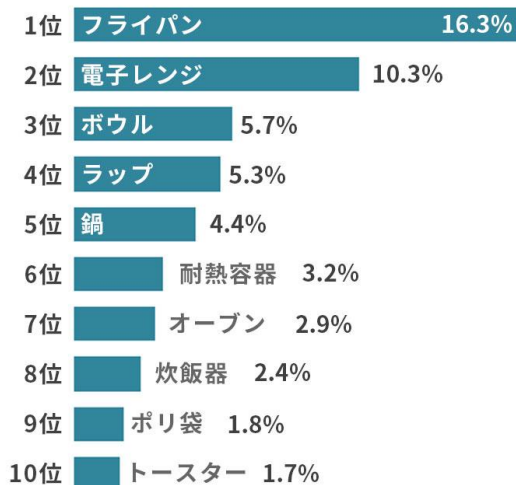


時短レシピの味付けランキング

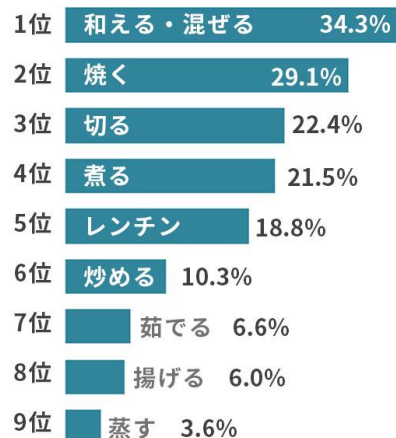


時短調理で選ばれているのは「和」の調味料や味付け。醤油や砂糖、酒、みりんはどの家庭も常備していることが多く、和風系の味付けなら特別な調味料を買い揃える必要がありません。複雑な調理をせずとも味が決まりやすいことが時短に繋がっていると考えられます。

時短レシピで使われているアイテムランキング



時短レシピの調理法ランキング



時短レシピで最も使われているアイテムは「フライパン」でした。「焼く」「炒める」などパパッと作れる調理に使うのはもちろん、「ワンパンパスタ」をはじめフライパン1つで作れる「ワンパンレシピ」も人気。また、電子レンジは下ごしらえに使うほか、電子レンジだけで料理が完結する「レンチンレシピ」もあり、「レンジで一発」というキーワードと共に多くのレシピが投稿されています。ワンパンレシピ、レンチンレシピのどちらも手軽に作れて洗い物が少なく済むことから、時短ニーズにマッチしていると考えられます。

昨今はより手軽で簡単なレシピが求められており、共働き世帯が増えてライフスタイルが多様化していく中で、そのニーズはますます増加していくことが予想されます。SNSの投稿においても、その傾向がより顕著に表れてきています。

一方で、健康や節約への意識も高まっていることから、時短・簡単であることだけでなく、栄養面や食費面でのニーズも満たしてくれるようなレシピが求められていくと思われれます。

おうちごはんでは今後も料理にまつわる様々な調査を定期的の実施していきます。

【おうちごはんについて】

「いつものいただきますを楽しく。」をコンセプトに、毎日の食卓を楽しく彩るアイデアや情報・SNS 食トレンドを発信する WEB メディア。公式 SNS の総フォロワー数は約91万人となり〔Instagram、X(旧Twitter)、Facebook、YouTube、Pinterest、TikTok〕、1 万人以上の食関与度の高い SNS アクティブユーザー会員をネットワークしています。

- ・おうちごはん (WEB) <https://ouchi-gohan.jp/>
- ・おうちごはん (Instagram) <https://www.instagram.com/ouchigohan.jp/>

※本リリースに掲載しているサービスなどの名称は、各社の商標または登録商標です。

■このリリースに関するお問い合わせや資料・取材をご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンドーズ株式会社 <https://www.trenders.co.jp>

担当：金子（かねこ） メールアドレス：press@trenders.co.jp