

お鍋がおいしい季節、鍋料理の味をワンランクアップさせるには？

冬の時期、約半数が週に1回以上鍋料理を食べる 好きな鍋料理はすき焼き&しゃぶしゃぶ！ 約半数が「鍋料理の味は“水”で変わる」と回答

気温が下がるにつれて家庭で楽しむ機会が増えるのが「鍋料理」です。BRITA Japanが実施した今回の調査では、20代～60代の約半数が、冬の時期、週に1回以上鍋料理を食べることがわかりました。好きな鍋料理としては、「すき焼き」と「しゃぶしゃぶ」が人気の二大トップを占め、肉系鍋の支持が高いことも判明しました。

また、約半数の人が「鍋料理の味は水で変わる」と回答し、だしや具材へのこだわりが語られることの多い鍋料理ですが、実は“水”が味の決め手になっていると感じている人が少なくないようです。

本レターでは、鍋料理に関する調査結果とともに、いつもの鍋の味をワンランク上げるための“水との付き合い方”、そして鍋シーズンにも活躍するブリタのポット型浄水器をご紹介します。

<調査サマリー>

■鍋料理の頻度と好きな鍋料理

- ・冬の時期、約半数（48.3%）が週に1回以上鍋料理を食べると回答
- ・好きな鍋料理の1位は「すき焼き」、2位は「しゃぶしゃぶ」と、肉系の鍋が人気

■鍋料理のつくり方

- ・鍋料理のつくり方は「市販のストレートタイプの鍋の素」に続き、3割が「自分でつくる」
- ・鍋料理の味は“水で変わる”と感じている人が約半数（47.7%）

■鍋料理と水

- ・鍋料理に使う水は「水道水」が54.9%で最多、次いで「浄水器・浄水ポットの水」（38.9%）
- ・水道水使用者のうち3割超（31.6%）が、味・におい・アクなどが気になると回答

■鍋料理をもっとおいしくするには？

- ・料理研究家 重信初江さんによる、鍋料理をもっとおいしくするコツ
- ・水からつくる鍋料理レシピ「たっぷりキャベツと豚肉のレモン鍋」

【調査概要】 調査対象：全国の20代～60代の男女635人

調査機関：自社調査

調査方法：インターネット調査

調査期間：2025年11月26日(水)～11月29日(土)

※調査結果の数値は小数点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。

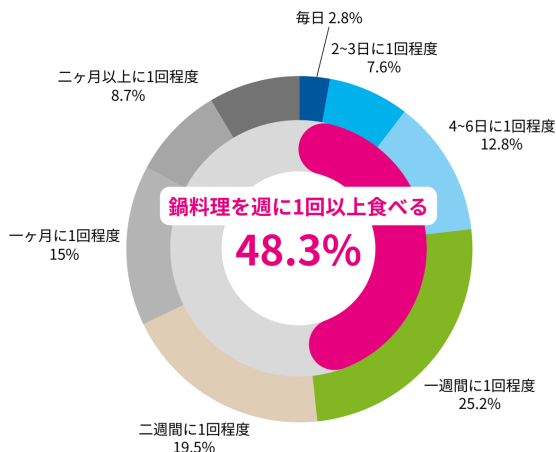
※調査結果をご紹介いただく際は、「BRITA Japan調べ」と注釈をご記載ください。

■鍋料理の頻度と好きな鍋料理

冬の時期に鍋料理を食べる頻度について尋ねたところ、「週に1回以上」と回答した人が48.3%と、約半数にのぼりました。特に「週に1回程度」（25.2%）が最も多く、次いで「二週間に1回程度」（19.5%）、「4～6日に1回程度」（12.8%）と続き、冬の食卓に鍋が定着している実態が浮き彫りになりました。中には「毎日食べる」（2.8%）という回答も見られ、寒い季節に鍋料理が日常的に楽しめる存在であることがわかります。

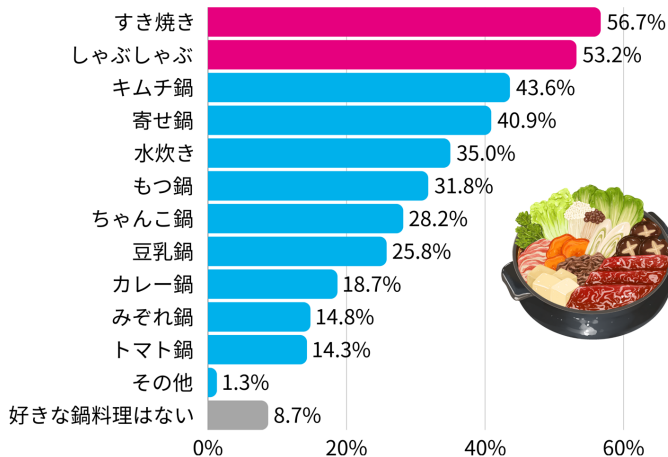
続いて、好きな鍋料理について聞いたところ、最も支持を集めたのは「すき焼き」（56.7%）でした。僅差で「しゃぶしゃぶ」（53.2%）が2位となり、肉を主役を楽しむ鍋が特に人気であることが明らかになりました。さらに、「キムチ鍋」（43.6%）や「寄せ鍋」（40.9%）など、味のバリエーションが豊富な鍋も上位に入り、冬になると多くの家庭でさまざまな鍋料理が楽しめている様子がうかがえます。

冬の時期、どのくらいの頻度で鍋料理を食べますか？



(n=635人 | 単一回答)

あなたが好きな鍋料理は何ですか？



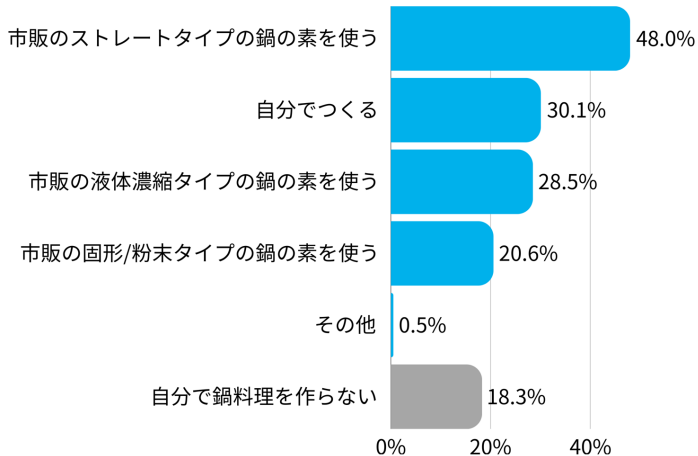
(n=635人 | 複数回答)

■鍋料理の作り方

鍋料理の作り方について尋ねたところ、「市販のストレートタイプの鍋の素を使う」（48.0%）が最も多い一方、「自分で作る」という回答も3割超（30.1%）にのぼりました。鍋は手軽に楽しめる料理でありながら、味付けやだしにこだわってイチから作る人も一定数存在していることがわかります。

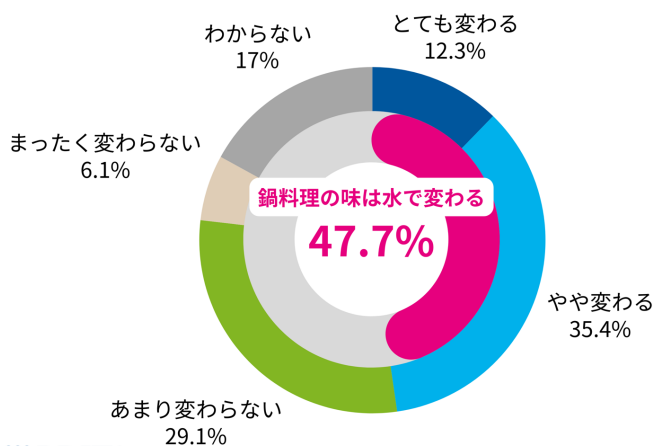
また、鍋料理の味について、47.7%が「水で味が変わる」と感じているという結果になりました。具材やだしの選び方だけでなく、使用する水も鍋のおいしさに影響を与えていると考えている人が少なくないようです。

あなたは鍋料理をどのように作りますか？



(n=635人 | 複数回答)

鍋料理の味は、水で変わると感じますか？



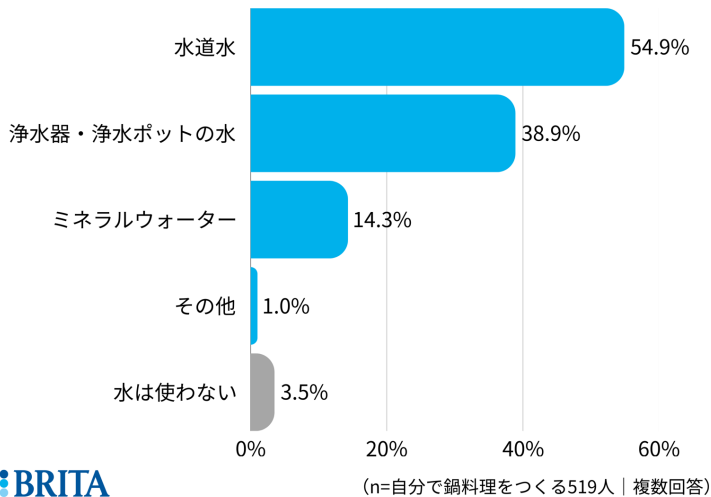
(n=635人 | 単一回答)

■鍋料理と水

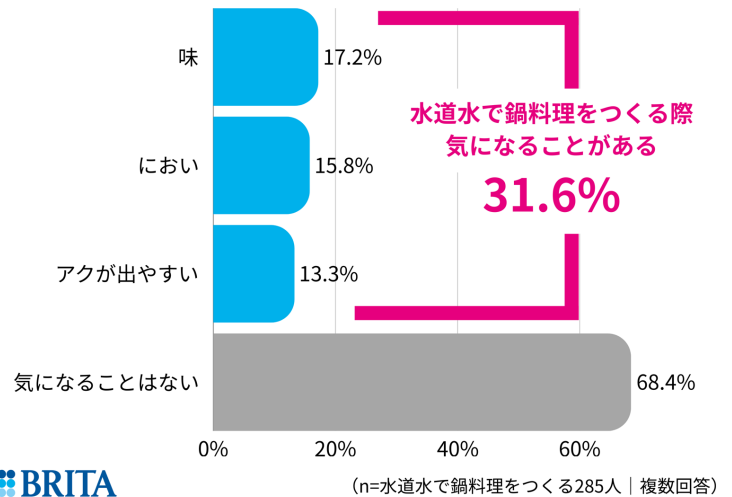
鍋料理に使用する水について尋ねたところ、最も多かったのは「水道水」（54.9%）という結果になりました。次いで、「浄水器・浄水ポットの水」（38.9%）が続き、自宅で手軽に用意できる水が選ばれている傾向がうかがえます。

さらに、水道水で鍋料理をつくる際に気になる点があるかを尋ねたところ、31.6%が何らかの懸念を感じていると回答しました。具体的には、「味が気になる」（17.2%）、「においが気になる」（15.8%）、「アクが出やすい」（13.3%）といった声が挙がりました。多くの人は水道水でも問題なく鍋料理を楽しんでいます、いつもの味をもう一步引き上げたいときには、水の選び方を変えてみるのも一つの方法かもしれません。

鍋料理をつくる時、どんな水を使いますか？



水道水で鍋料理をつくる際に気になることはありますか？



■鍋料理をもっとおいしくするには？ | 料理研究家・重信初江さんのおすすめ

身体の温まる寒い時期はもちろん、季節問わず暑い時も食べるとスキッと気分を整えてくれる鍋。その種類は無限大で、シンプルなものから手の混んだものまで多種にわたり、味も和風にとどまらず、洋風や韓国、エスニックまで。最近の鍋つゆ市場も熾烈をきわめ、各社ものすごい数を発売しています。簡単で手軽で便利なので自分でつくるのに飽きた時などに重宝することは間違いはないのですが、シンプルな鍋を美味しくつくる、原点にもどってみてはいかがでしょうか？

まずは食材。時間に余裕がある週末などは良いのですが、仕事帰りにささっと買い物をして食べるとき、なるべく手間をかけずにつくりたいですよね？タンパク質の肉魚系、出汁がでますからマストで。あとは野菜の1〜2点の組み合わせが一番基本。あれこれ買わないのでお財布にも優しいです。

たとえば味付けは塩だけと生姜のスライスをたっぷり、または醤油と味醂を1:1で味付け、にんにくのスライスを少々。醤油をナンプラーに変えればエスニックにも。あとは煮るだけですが、アクが出やすい肉や魚介類などは沸騰した湯にさっと潜らせるか、熱湯をさっとかけるだけでもその一手間で味がクリア変わってきます。

そこで重要なのが水。たとえばしゃぶしゃぶや水炊きなどを普通の水道水でつくるのと、「ブリタ リクエリ」でつくったものとでは明らかに鍋つゆの旨さが変わります。そこに肉などの旨みと野菜を加えて煮ると、簡単な調理法だからこそ更に大きく美味しさに差が出る。実にまろやかな味わいになります。あ、鍋つゆなしでもこれだけの味わいが出るのかとびっくりするはず。

簡単にシンプルに食べたいからこそ、日々のお水にはこだわりたい。コンパクトなのに一回のろ過水の量も4人以上たっぷり。ろ過した水は冷蔵庫のドアポケットにピタッと収まるのも嬉しい。ささやかだけど確実に毎日のお鍋が充実すること間違いなしです。



重信 初江（しげのぶ はつえ）

服部栄養専門学校調理士科卒業後、織田調理師専門学校で助手として勤務。

料理研究家夏梅美智子先生のアシスタントとして師事し、独立。

現在は主に雑誌、本、テレビなどの料理を制作している。

近著では、

『食べきり 漬けもの』朝日新聞出版

『ほっこり小鍋』池田書店

『おうちキンパ』家の光協会

など。

■ブリタおすすめ、水からつくる鍋料理レシピ「たっぷりキャベツと豚肉のレモン鍋」

鍋料理は“水”を整えるだけでも仕上がりがぐっと変わることがあります。今回は、いつもの素材を使いながらも、レモンの香りと豚肉のうま味が引き立つ、水からつくる鍋料理レシピをご紹介します。



人数：2人分

カロリー（1人分）：376kcal（1人分）

調理時間：20分

非加熱アルコール：なし

材料	分量
キャベツ	1/4個（約200g）
白ねぎ（斜め薄切り）	40g
豚バラ薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）	150g
A：水	600cc
和風だしの素（かつお）	小さじ1
酒	小さじ4
みりん	小さじ4
うすくちしょうゆ	小さじ4
塩	小さじ1/8
クレソン（長さ半分）	1束分
レモン	1個

下準備

- ・キャベツは芯を除き、葉はザク切り、芯は斜め薄切りにしておく。
- ・レモンは塩（材料外）でこすり洗いし、厚さ3mmの輪切りを3枚取り、さらに半月切りにしておく。残りはしぼり、果汁を取っておく。

つくり方

- 1.鍋にAとキャベツを入れて火にかけ、沸騰したらフタをして加熱する（中火3分）。
- 2.フタを外して白ねぎをちらし、豚肉を重ねないように加え、加熱する（中火）。アクが出てきたら除く。
- 3.塩・レモンの果汁を加えて味をととのえ、クレソン・レモンを加え、さっと加熱する。
- 4.火を止め、器に盛り付ける。

調理上のポイント

お好みで、豆腐やきのこ類などを加えてもよいでしょう。

■コンパクトで冷蔵庫にもびったり！手軽においしい水をたっぷり使える「リクエリ」

- 製品名 : ポット型浄水器 リクエリ
- 参考価格 : オープン価格
- 本体サイズ : 幅20.2×高さ28.4×奥行11.0 cm
- 容量 : 全容量2.2L、ろ過水容量※1.15L
- 取扱店舗 : 一部店舗でのみの取り扱いとなります。詳しくはお問合せください。
- 特徴 :
- ・スペースを取らないコンパクトサイズ
 - ・冷蔵庫のドアポケットに収納可能、注ぎやすい取っ手つき
 - ・500mlペットボトル2本分の水を一度にろ過（ろ過水容量1.15ℓ）
 - ・水受け部にクリアファンネルを採用しているためろ過の様子が把握しやすい
 - ・4週間ごとにカートリッジの交換時期を知らせる「液晶メモ」付き



■大容量のタンク型浄水器「フロー」は家族の鍋料理づくりに最適

- 製品名 : タンク型浄水器 フロー
- 価格 : オープン価格（ピュアパフォーマンスカートリッジ3個付き）
- 本体サイズ : 幅21.4cm×高さ22.0cm×奥行30.4cm
- 容量 : 全容量8.2L、ろ過水容量※ 4.85L
- 取扱店舗 : 全国の主要スーパー、主要ホームセンター、専門店、家電量販店、ECサイトなど
- 特徴 :
- ・注水しやすいスライド式のふた
 - ・大勢での使用が可能な大容量
 - ・スマートライト搭載で、カートリッジの交換時期がひと目で分かる
 - ・操作しやすい注ぎ口



※ろ過水容量について

2020年10月1日の家庭用品品質表示法に係る雑貨工業品品質表示規程の一部改正にもとづき定められた方法で測定した容量です。原水貯留部(ろ過される前の水道水が貯まる部分)の最下部まで貯留する水量を表示しています。

ブリタ グループについて

1966年にドイツで設立された家庭用ポット型浄水器メーカーのブリタは、家庭用途だけでなく、商業施設や衛生管理が必要なケア分野向けにも、革新的で最適な飲料水提供ソリューションを幅広く開発、製造、販売しています。

2023年の事業年度には、総売上高6億9100万ユーロを達成し、2024年末時点で世界に2,433人の従業員を擁し（うち1,296人はドイツ国内勤務）、ブリタグループは個々に最適な飲料水を提供するリーディングカンパニーのひとつとして誇りを持っています。

ブリタは世界の浄水器市場でリードし、本社はドイツのヴィースバーデン近郊のタウヌスシュタインにあり、5大陸・69か国に29社の子会社や支店を展開しています。また、ドイツ、英国、イタリア、中国に生産拠点を有しています。

ブリタ グループのサステナブルな取り組みについて

ブリタ グループは、環境への影響を低減する責任があると考え、「バランスの取れたインパクト」をテーマにしたサステナビリティ・プロジェクトにコミットしています。

「バランスの取れたインパクト」は、全社の二酸化炭素を管理することを目指しています。これにより事業活動に起因するCO2排出量の測定を行い、たとえば製造工場やオフィスビル、設備のエネルギー効率の改善に向けて対策を講じています。また、電気自動車の使用を促す社用車方針を定め、エネルギー効率の良いLED照明への変更を行い。さらに、社内外で意義のあるプロジェクトへの投資を思索しています。

二酸化炭素の排出を防ぎ、地球に対する当社の影響を最低限に抑えることを目指し続けています。

BRITA Japan株式会社について

BRITA Japanは2005年に設立され、2023年末の時点で、約30人の従業員を抱えています。主力であるポット型浄水器に加え、2017年に発売を開始して以来堅調に成長しているボトル型浄水器の輸入・販売を行っています。当社は、環境保全に積極的に取り組む企業として、今後もプラスチックごみ削減を始め環境保護に貢献していきたいと考えています。

会社名 ： BRITA Japan株式会社
本社 ： 東京都中央区銀座3-15-10 JRE銀座3丁目ビル
HP ： www.brita.co.jp

【お客様からのお問い合わせ先】

ブリタカスタマーセンター 0570-001-179
(平日10:00～17:00、土日祝日、年末年始を除く)