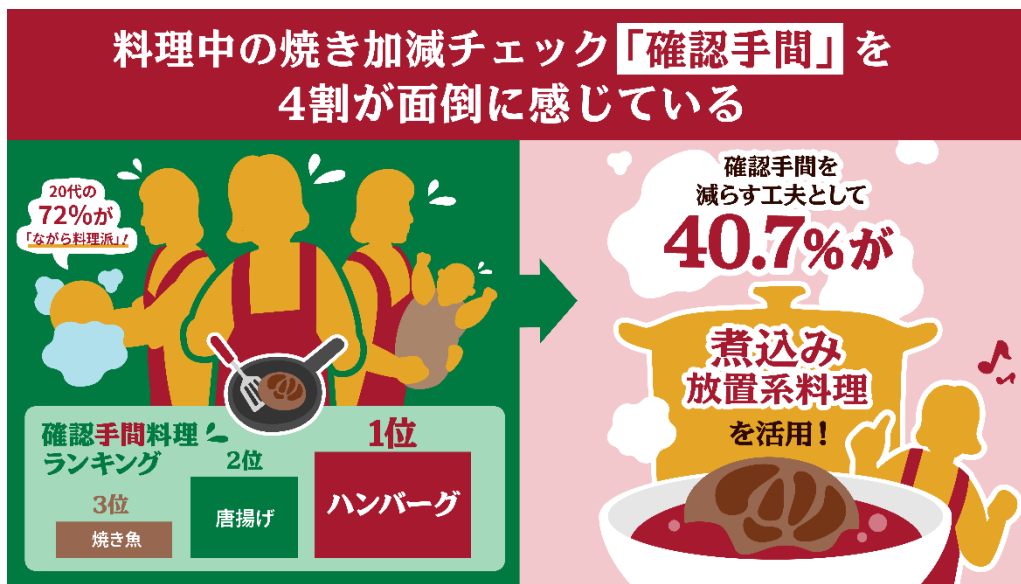


4割が面倒に思う、料理中の焼き加減チェック「確認手間」を調査 ハンバーグが「確認手間」を感じる料理 No.1 に。

20代で7割超「ながら料理派」も増える中、
 「確認手間」解消に「煮込み系放置料理」が注目。

2025年春夏にハインツ煮込みハンバーグソースの新商品・リニューアル発売

ハインツ日本株式会社（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：アンデルソン・カルネイロ）は、煮込みハンバーグソースシリーズの新商品・リニューアルを機に、料理中に焼き加減を見る「確認手間」、および並行して別の作業をする「ながら料理」について明らかにするため、週に1回以上自宅で料理をする全国の20代～40代の主婦600名を対象に「料理の確認手間に関する意識調査」を実施いたしました。



調査の結果、全体の約6割が料理中に別の作業をする「ながら料理派」であることが明らかになり「洗い物（60.9%）」「子どもの世話（40.9%）」を料理と並行して行う人が多くいました。年代別では、「ながら料理派」は20代で72%、30代で66%、40代で56%と、若年層に多く、料理にタイムパフォーマンス（タイパ）を求めていることが伺えます。また全体の4割が「焦げ・生焼けなどの焼き加減の確認」を面倒に思っていることが判明し、料理別に見ると最も「確認手間」を感じる料理が「ハンバーグ」、次いで「唐揚げ」、「焼き魚」の結果となりました。焼き加減を見るための「フライパンチェック」の回数は平均1.8回で、最も回数が多い料理は「ハンバーグ」で平均2.3回という結果に。

一方「フライパンチェック」がうまくいわずに調理に失敗したケースも少なくなく、「生焼け」を約5割、「焦げ」を約7割の人が経験していることも判明しました。具体的な失敗談を聞いたところ、「表面がしっかり焼けたので、取り出したら中が赤かった」などの声が多く、焦げと生焼けの失敗は同時に発生しやすいことも伺えました。

こういった背景もあり、「確認手間」を減らすための工夫をしている主婦も増加しています。その方法として、煮込み系などある程度放置できる料理を全体の約 4 割が、失敗の少ない市販ソースや合わせ調味料の活用を約 3 割が行っていることが明らかに。特に煮込み系の放置できる料理の活用については、週に 1～2 回程度自宅で料理をする人は 27% に対し、ほぼ毎日料理をする人は 45% と、調理に費やす時間が長くなるほど、より「確認手間」を減らし時間を有効活用したいと考える傾向が見受けられます。

調査概要

調査名 : 料理の確認手間に関する意識調査 日時 : 2025 年 1 月 28 日～2025 年 1 月 30 日
調査手法 : インターネット調査 調査実施企業 : ハインツ日本
調査対象 : 週に 1 回以上自宅で料理をする全国の 20 代～40 代の主婦 600 名

※引用、転載の際は出典元として『ハインツ日本調べ』の明記をお願いします。

※本文中のグラフの構成比は、小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、必ずしも合計が 100%にならないものもあります。

調査サマリー

1. 若年層ほど「ながら料理派」が多く 20 代で 7 割超。
2. 料理中の焼き加減をチェックする「確認手間」を全体の 4 割が面倒と回答。
「確認手間」を感じる料理 No.1 は「ハンバーグ」、次いで「唐揚げ」、「焼き魚」
3. 焼き加減を見る「フライパンチェック」回数 1 位は「ハンバーグ」で平均 2.3 回。
4. 料理での“生焼け”を約 5 割、“焦げ”を約 7 割が経験。
「表面がしっかり焼けたので取り出したら中が赤かった」生焼けと焦げは同時に発生しやすい可能性
5. 「確認手間」を減らす工夫として 4 割が煮込み系放置料理を活用。

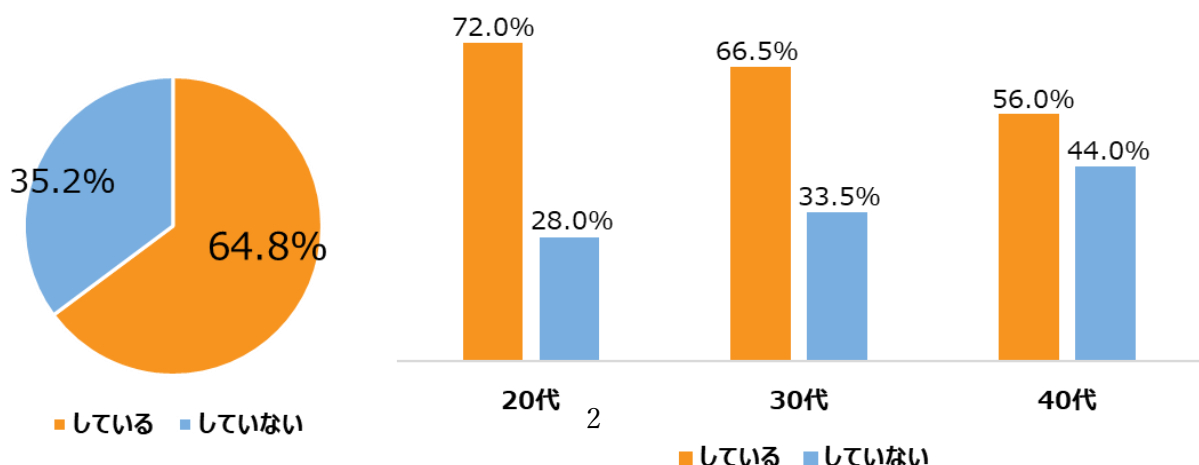
調査詳細

1. 若年層ほど「ながら料理派」が多く 20 代で 7 割超。

料理中に別の作業をする「ながら料理」を普段しているかどうか聞いたところ、全体の 64.8%が「している」と回答しました。世代別に見ると、20 代で 72%、30 代で 66.5%、40 代で 56%と、若年層になるほど「ながら料理派」が増加し、若い世代になればなるほど料理にタイパを求めていることが伺えます。また並行して行う別の作業として「洗い物（60.9%）」「子どもの世話（40.9%）」「他の家事（34.7%）」が上位となりました。この上位 3 つの作業は特に 30 代の数値が 20 代・40 代と比べて高く、子育て世代の主婦の忙しさが垣間見えます。

Q 料理中に別の作業をする「ながら料理」をしていますか？（n=600）

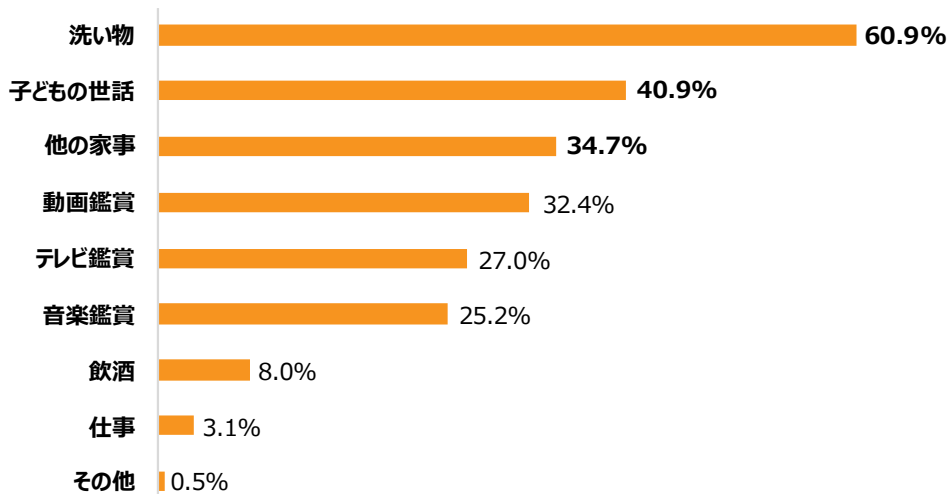
20 代の「ながら料理派」は 7 割超



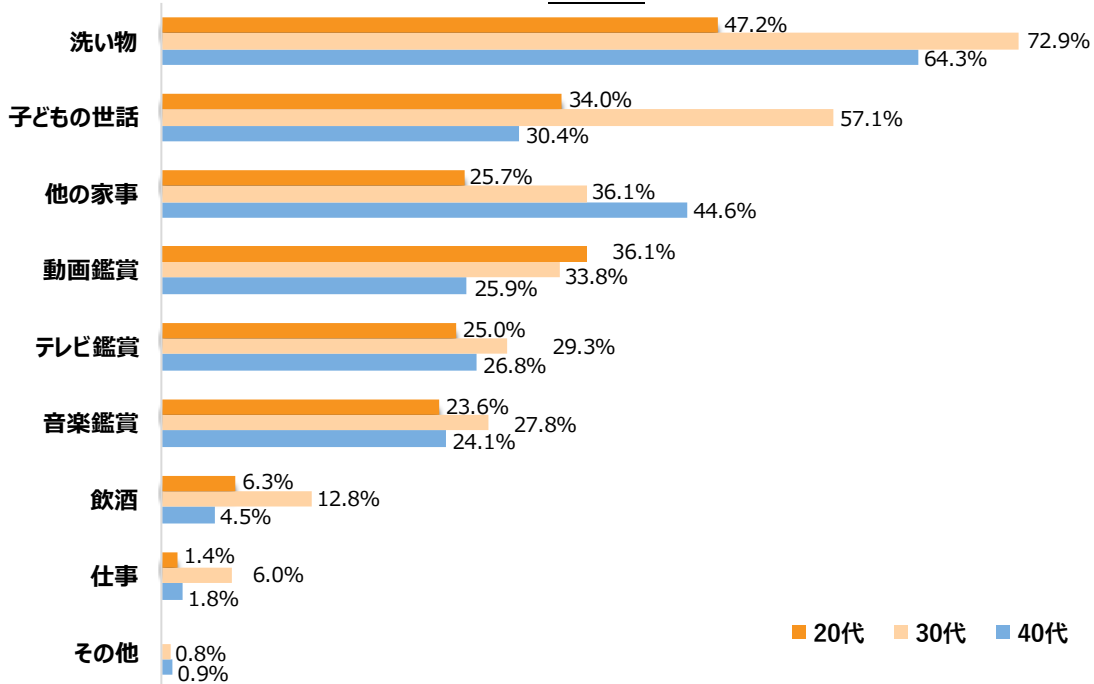
Q「ながら料理」の際に行う別の作業としてあてはまるものを全てお答えください (n=389)

洗い物、子どもの世話、他の家事が上位

全世代合計



世代別



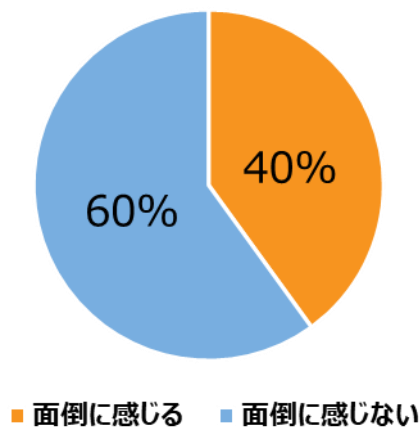
2.料理中の焼き加減チェック「確認手間」を4割が面倒と回答。

「確認手間」を感じる料理 No.1 はハンバーグ、次いで唐揚げ、焼き魚

料理中の「焦げ・生焼けなどの焼き加減の確認」を面倒に感じるかについて聞いたところ、全体の40%が「面倒に感じる」と回答しました。「焼き加減の確認をする手間を感じるかどうか」を自宅での夕食メニュー出現率が高い焼き料理9品で※1 聞いたところ、確認の手間を感じる料理の上位が「ハンバーグ（69.0%）」「唐揚げ（60.0%）」「焼き魚（50.2%）」という結果に。

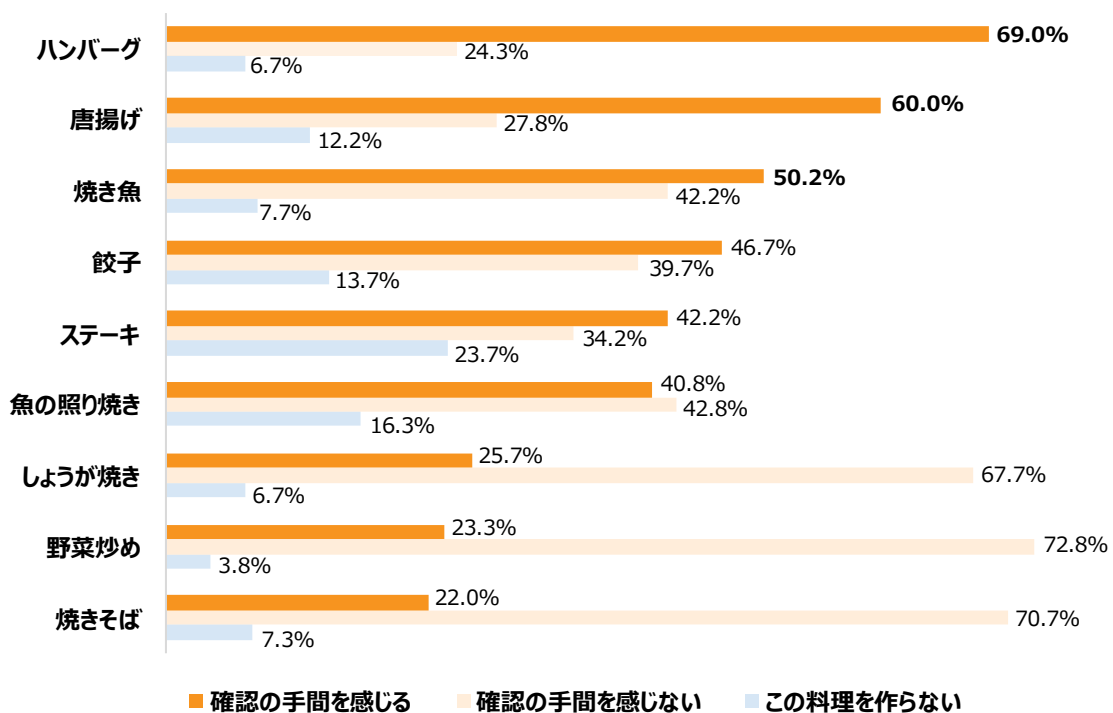
Q 料理中の「焦げ・生焼けなどの焼き加減の確認」を面倒に感じるか（n=600）

4割が「面倒に感じる」と回答



Q 以下の料理の焼き加減の確認の手間について、あてはまるものをそれぞれお答えください（n=600）

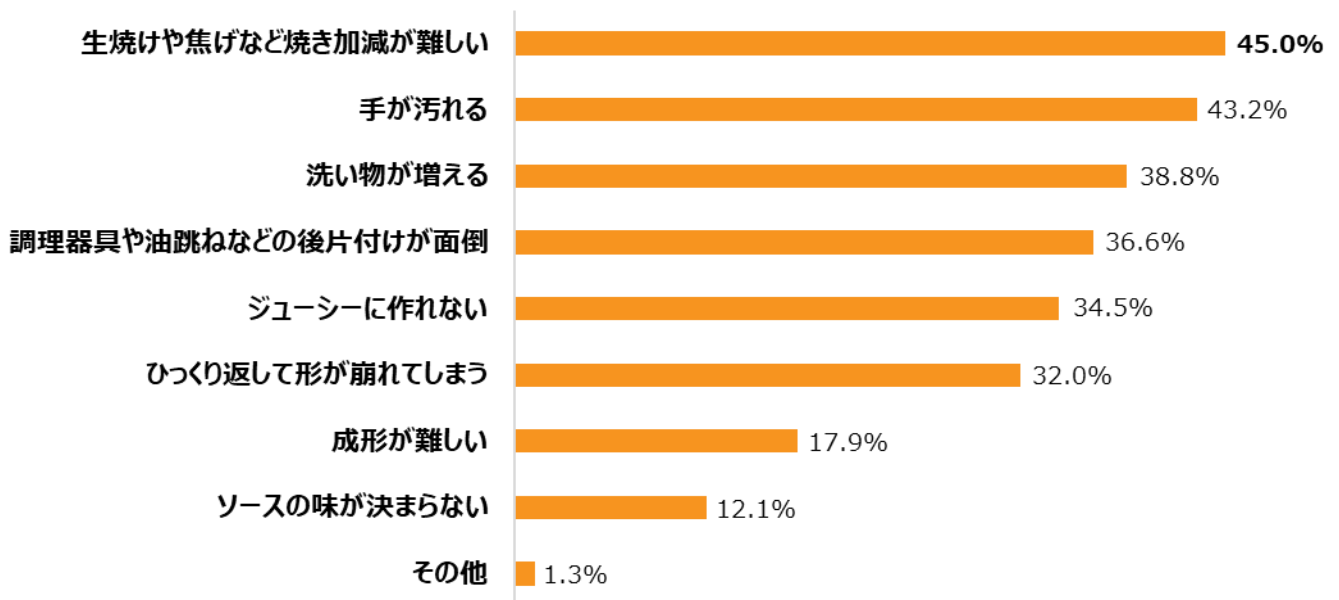
「ハンバーグ」「唐揚げ」「焼き魚」が上位



ハンバーグを作るときの悩みとして、「手が汚れる（43.2%）」や「洗い物が増える（38.8%）」を抜いて「焼き加減が難しい（45.0%）」がトップであることも判明しました。

Q ハンバーグを作るときの悩みとしてあてはまるものを全てお答えください。（n=560）

「手が汚れる」や「洗い物が増える」を抜いて「焼き加減が難しい」がトップ

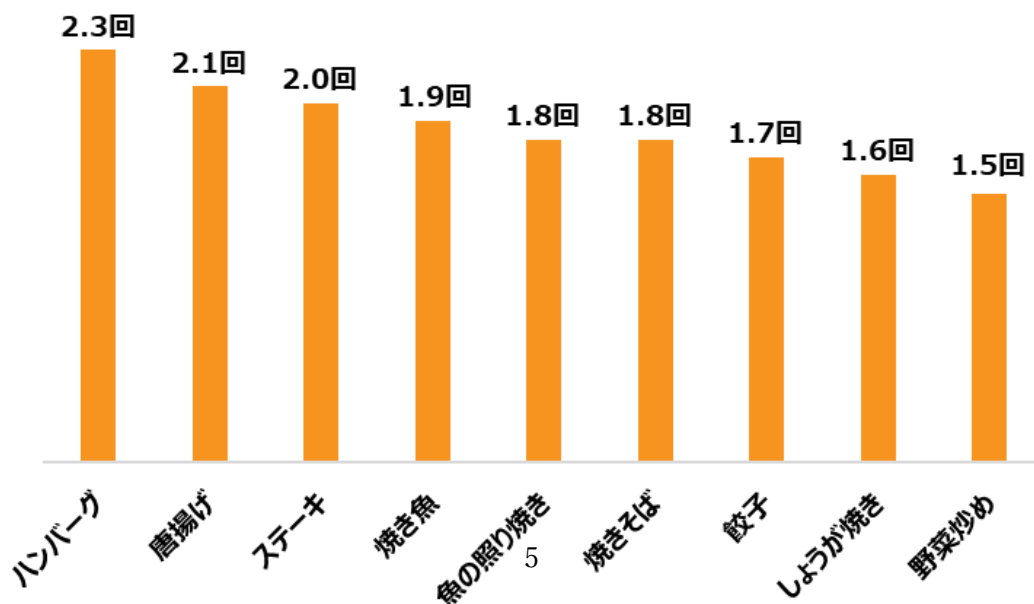


3. 焼き加減を見る「フライパンチェック」回数 1 位は「ハンバーグ」で平均 2.3 回。

それぞれの料理ごとに、焼き加減の確認を行う「フライパンチェック」の回数についても調査しました。7 回以上確認する「それ以上」の選択肢を除き、すべての料理での「フライパンチェック」の平均回数は 1.8 回でした。最も多かったのは「ハンバーグ（2.3 回）」で、次いで「唐揚げ（2.1 回）」と、確認手間のかかる料理上位 2 品と同じ結果に。特にハンバーグについては 3 回以上確認する人が 4 割以上と多くいることが明らかになりました。

Q 以下の料理について、焼き加減の確認を行う「フライパンチェック」の大体の回数をお答えください

「フライパンチェック」平均回数 1 位はハンバーグで 2.3 回



4. 料理での“生焼け”を約 5 割、“焦げ”を約 7 割が経験。

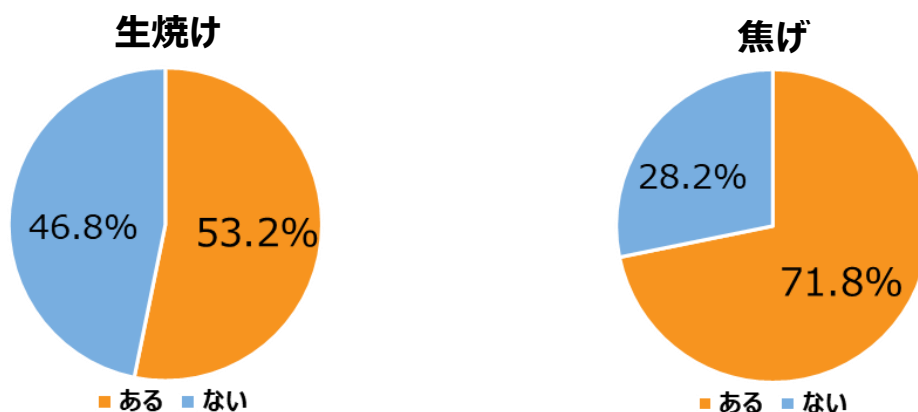
「表面がしっかり焼けたので取り出したら中が赤かった」生焼けと焦げは同時に発生しやすい可能性

料理をする際、焼き加減の確認がうまくいかなかったことによる料理の失敗について聞いたところ、“生焼け”を 53.2%、“焦げ”を 71.8%が経験していることが明らかに。

具体的な失敗談を聞いたところ、「表面がしっかり焼けたので取り出したら中が赤かった」「生焼けを防ぐために時間をかけて焼いたら外側が焦げた」などの声が多く、焦げと生焼けの失敗は同時に起きがちであることが伺えました。また、生焼けが判明した後の対策として「電子レンジで再加熱」が多いものの、見栄えが悪くなったり固くなってしまったりと、本来の味を楽しめていない家庭が多いようです。

Q 焼き加減の確認がうまくいかず、生焼けまたは焦げの失敗経験はありますか？ (n=600)

“生焼け”を 53.2%、“焦げ”を 71.8%が経験

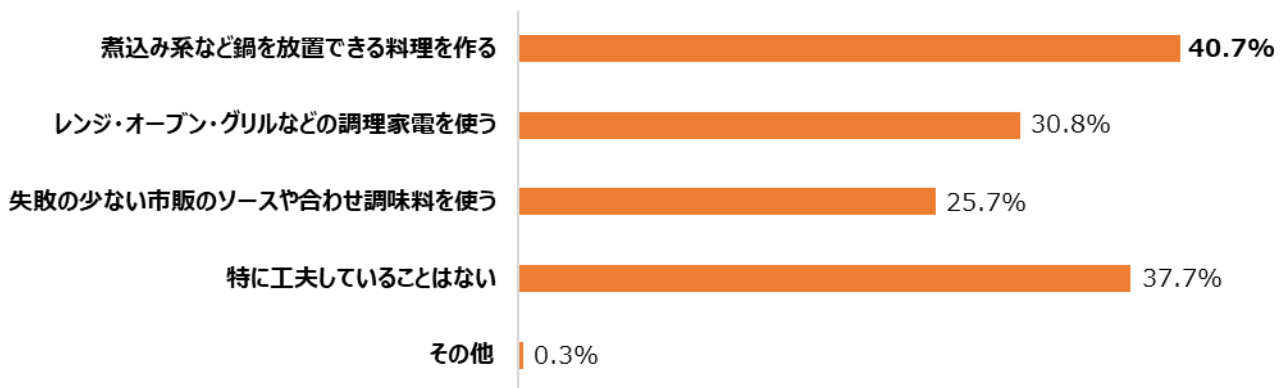


5. 確認手間を減らす工夫として 4 割が煮込み系放置料理を活用。

「確認手間」を減らす工夫をしている主婦も増加しています。「確認手間を減らすために行っている工夫はありますか」と聞いたところ、煮込み系などの、鍋やフライパンをある程度放置できる料理を全体の約 4 割が、失敗の少ない市販ソースや合わせ調味料の活用を約 3 割が行っていることも判明しました。特に煮込み系の放置できる料理の活用については、ほぼ毎日自宅で料理をする人は 45%に対し週に 1~2 回程度の方は 27%と、調理に費やす時間が長くなるほど、より「確認手間」を減らし時間を有効活用したいと考える傾向が見受けられます。

Q-1 確認手間を減らすために行っている工夫はありますか？あてはまるものを全てお答えください。(n=600)

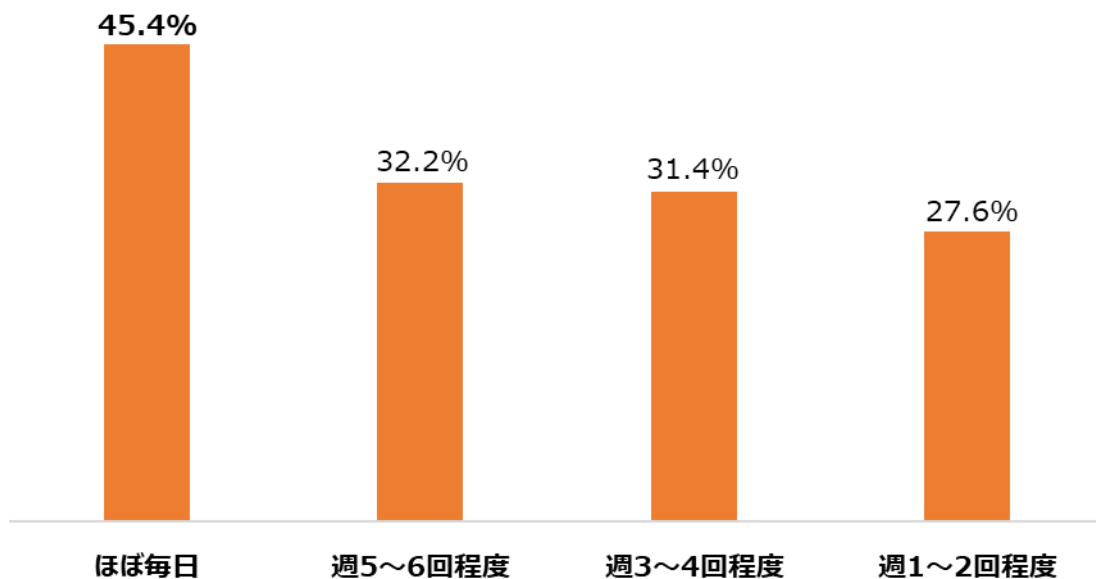
4 割が煮込み系放置料理を活用



Q-2 確認手間を減らすために行っている工夫はありますか？

「煮込み系など鍋を放置できる料理を作る（40.7%）」自炊頻度別の回答（n=244）

調理に費やす時間が長くなるほど、より「確認手間」を減らし時間を有効活用したいと考える傾向



調査では確認手間削減のために、特に料理回数の多い主婦の方が煮込み系放置料理を選択することが判明しました。ハインツ煮込みハンバーグソースを使えば、ハンバーグを焼き、ソースを加えて煮込むだけで、簡単にふっくらジューシーな美味しいハンバーグを作ることができます。煮込んでしっかり火が通るので、焦げや生焼けの心配が少なく、自宅での料理回数が少なく料理に慣れていない方や、心配して確認手間がつつい増えてしまう方にもとてもおすすめです。

ハインツ 煮込みハンバーグソースシリーズ 商品ラインナップ

■ 3月1日新発売「ハインツ 煮込みハンバーグソース ガーリックトマト」



【商品概要】

発売地域：全国

内容量：190g

メーカー希望小売価格：285円（税別）

【商品特長】

酸味と旨みがあふれる完熟トマトに香味野菜（玉ねぎ、にんじん）の甘み、香ばしいにんにくで味わい深く仕上げました。ふっくらジューシーな煮込みハンバーグが簡単に作れます。

【調理方法】

- ①ハンバーグを焼く：ハンバーグを両面に焼き目がつくまで中火で焼く
- ②ソースを加え煮込む：本品一袋と水 30ml を加え、蓋をして中火で約 7 分煮込む
- ③煮込んでソースにとろみをつける：蓋を開けて、ハンバーグに火が通り、ソースにとろみがつくまで弱火で約 3 分煮込む

■ リニューアル発売「ハインツ 煮込みハンバーグソース デミグラス仕込み」



【商品概要】

発売地域：全国

内容量：200g

メーカー希望小売価格：285円（税別）

【商品特長】

小麦粉を香ばしく炒めたルウで丁寧に仕上げたデミグラスソースに、ポートワインと 3 種のきのこを加え香り豊かに仕上げました。ふっくらジューシーな煮込みハンバーグが簡単に作れます。

【調理方法】

- ①ハンバーグを焼く：ハンバーグを両面に焼き目がつくまで中火で焼く
- ②ソースを加える：本品一袋と水 70ml を加える
- ③煮込む：ハンバーグに火が通り、ソースにとろみがつくまで弱火で約 8～10 分煮込む

【クラフト・ハインツとは】

多くの有名ブランドを擁する世界有数の食品メーカー。ケチャップで有名な H.J.ハインツ社とチーズをはじめたくさんのブランドを持つ食品大手のクラフト社の合併により 2015 年に誕生。世界 50 カ国以上の人々においしさを届けています。



【ハインツ日本株式会社：会社概要】

- 会社名 : ハインツ日本株式会社（英文名：Heinz Japan Ltd.）
- 本社所在地 : 東京都渋谷区千駄ヶ谷 5-31-11 住友不動産新宿南口ビル 17F
※2024年11月18日に移転いたしました。
- 設立 : 1961年（昭和36年）12月25日
- 資本金 : 7億2500万円（Kraft Heinz Foods Companyの全額出資）
- 代表者 : 代表取締役社長 アンデルソン・カルネイロ
- 従業員 : 177名（2025年1月現在）