

夕食時の「タイムアタック」事情、最短は2分のツワモノも！

働くママたちの時短テク1位は「ワンプレート化」

一方、主食次第では「手抜き感」や「物足りなさ」などの課題も…

理想の“ワンプレライス”を叶える、「とろっとワンプレート」新発売

エスビー食品株式会社では、2018年2月12日（月）より、「とろっとワンプレート チーズイーチキン」「とろっとワンプレート ハッシュドポーク」を新発売するにあたり、20～40代の働くママ500名を対象とした、「夕食の時短」に関する調査をおこないました。

<調査概要>

- ・調査期間：2018年1月17日～19日 ・調査方法：インターネット調査
- ・調査対象：20～40代子どもがいる有職者女性 500名（年代均等割付） ※事前調査で「日常的に夕食づくりをしている」と回答した方

■働くママの夕食づくりは時間との勝負!? 最短記録は平均「16分」

はじめに、「夕食づくりにおける時短への意識」について聞いたところ、**実に94%が「時短を意識している」と回答**。また、夕食づくりは、「朝食や昼食づくり以上」に時短を意識しているという人も7割以上（71%）にのぼっています。

そこで、具体的に夕食づくりにかかる時間を聞いたところ、「普段の夕食づくり」が平均「46分」であるのに対して、「**特に時間がない日の夕食づくり**」は平均「24分」という結果に。忙しい日は、普段の半分近くまで夕食づくりの時間が短縮されているということになります。さらに、「**過去の夕食づくりにおける最短調理時間**」を聞くと、**平均は「16分」**。<図表1> 中には、**なんと「2分」という最短記録**を持つ人もみられました。

調査結果からは、**働くママたちの多くが、壮絶な「夕食タイムアタック」を繰り広げている様子**がうかがえます。

<図表1>
Q：夕食づくりにかかる時間はどれくらいですか？ <数値回答>



※n=500

■時短テク 1 位は「ワンプレート化」！ 夕食時のワンプレートメニュー経験率も 96%

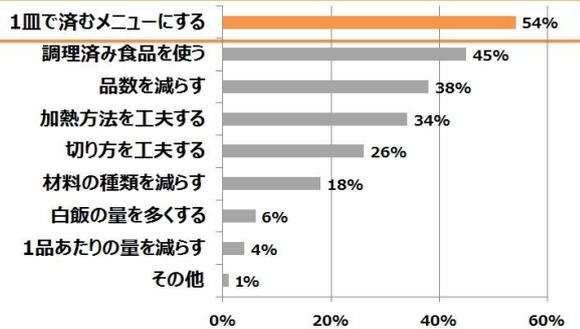
それでは、働くママたちは、どのような夕食が時短につながると考えているのでしょうか。ママたちに「時間がかからない（時短できる）と思う料理」について質問すると、**野菜炒め・チャーハンなどの「炒め物」（73%）、チキンソテー・生姜焼きなどの「焼き料理」（60%）**といった回答が多くあがりました。

さらに、「**よくおこなう時短テクニック**」についても聞いたところ、**最も多かったのは「1皿で済むメニューにする」（54%）**という回答。続く、「調理済み食品を使う」（45%）、「品数を減らす」（38%）、「加熱方法を工夫する」（34%）、「切り方を工夫する」（26%）、「材料の種類を減らす」（18%）などを大きく上回りました。<図表2>

そこで、「夕食づくりを時短したいときに、ワンプレートメニュー（一皿メニュー）を作る／作ったことはありますか？」と質問したところ、**96%とほぼ全員が「ある」と回答**。〈図表3〉 また、ワンプレートメニューを作ることが「よくある」（29%）、「たまにある」（49%）という回答も、合計で約8割（78%）にのぼっており、1皿で済む「ワンプレートメニュー」が、働くママの時短メニューの定番になっていることがわかります。

〈図表2〉

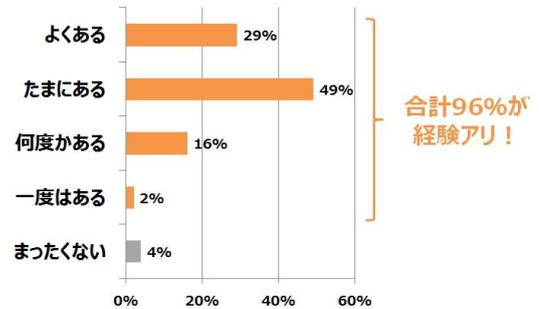
Q：よくおこなう夕食づくりの時短テクニックとして、当てはまるものを全てお選びください。〈複数回答〉



※n=471（前問で「夕食づくりにおいて、時短を意識している」と回答した方）

〈図表3〉

Q：夕食づくりを時短したいときに、ワンプレートメニュー（一皿メニュー）を作る／作ったことはありますか？ 〈単一回答〉



合計96%が
経験アリ！

※n=471（前問で「夕食づくりにおいて、時短を意識している」と回答した方）

■「品数や洗い物が少ない」、「主食はごはん」…ワンプレートメニューづくりのポイントとは？

さらに、「夕食づくりを時短したいときのワンプレートメニューとして、重要だと思う点」を聞くと、「調理する品数が少ない」（63%）、「洗い物が少ない」（56%）、「1つの鍋で作れる」（44%）などが上位となりました。〈図表4〉 1皿で完結するだけでなく、**調理する品数や洗い物が少ない**ことが、時短につながるワンプレートの条件と考える人が多いようです。

また、「**ワンプレートメニューの主食**」としては、「**ごはん**」が**83%**で最も多く、「**パスタ・麺類**」（40%）、「**パン**」（18%）などを大きく上回りました。〈図表5〉 また、**パスタやパンが主食のワンプレートの場合**は、「**家族の満足度が下がる**」と答えた人も約4人に1人（28%）に。

その理由としては、「**手抜きに見える**」（80%）、「**食べたときの満足感が少ない**」（76%）、「**満腹になりづらい**」（71%）などの回答が上位となりました。

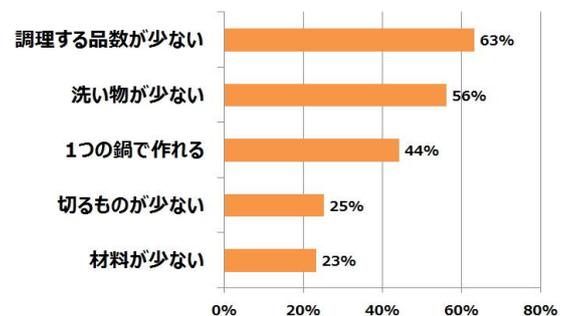
逆に、「**ごはんが主食のワンプレートメニューは、パンやパスタが主食の場合と比べて、家族の満足度が高くなりやすいと思いますか？**」と質問すると、**約7割（67%）が「そう思う」と回答**。〈図表6〉 その理由としては、

- 「満腹になりやすく、手抜き感も少ないから」（29歳・女性）
- 「ごはんのワンプレートメニューは、カレーなどで昔からなじみがあるので、夕食として違和感がないから」（43歳・女性）
- 「ごはんだとおかわりしやすいので、家族も他のおかずなどを欲しがることが少ないから」（31歳・女性）

などの声があがっています。**夕食におけるワンプレートメニューは、パンやパスタではなく、ごはんを使った“ワンプレライス”であることが非常に重要**なようです。

〈図表4〉

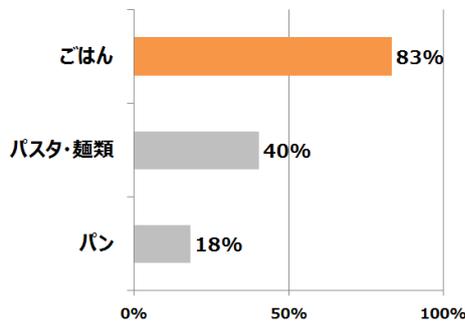
Q：夕食づくりを時短したいときのワンプレートメニューとして、重要だと思う点は何ですか？ 〈複数回答〉



※n=500／グラフは上位5項目

<図表5>

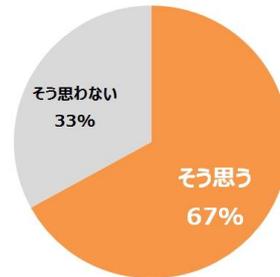
Q：ワンプレートメニューの主食には、どのようなものを選ぶことが多いですか？ <複数回答>



※n=442（前問で「ワンプレートメニューを作ることがよく／たまに／何度もある」と回答した方）

<図表6>

Q：ごはんが主食のワンプレートメニューは、パンやパスタが主食の場合と比べて、家族の満足度が高くなりやすいと思いますか？ <単一回答>



※n=122（前問で「パンやパスタを使ったワンプレートメニューは満足度が下がる」と回答した方）

■働くママたちの“ワンプレライス”への関心度は85%！

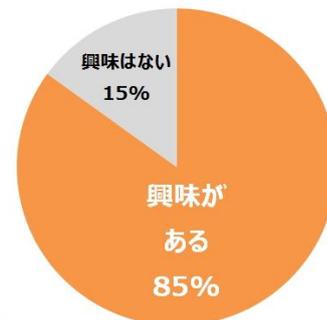
そこであらためて、**1皿で夕食として成立する、ごはんを使った“ワンプレライス”への興味**を聞くと、**85%が「興味がある」と回答**。<図表7> 具体的に、どのような“ワンプレライス”のメニューが知りたいかを聞くと、

- 「**簡単に**作れて、**ごはん**に合うメニュー」（37歳・女性）
- 「カレーやシチューしか知らないので、**彩りよく見えて、手間がかからない**メニュー」（33歳・女性）
- 「どのような家庭にもあるような**身近な食材で作れる**メニュー」（29歳・女性）
- 「**ボリューム**があり、**家族に“手抜きした”と思われない**メニュー」（36歳・女性）

などの回答が寄せられました。

<図表7>

Q：1皿で夕食として成立する、ごはんを使った“ワンプレライス”に興味はありますか？ <単一回答>



※n=500

■時短メニュー＝手軽とは限らない!? 「手軽さ」No.1 は意外なあの料理！

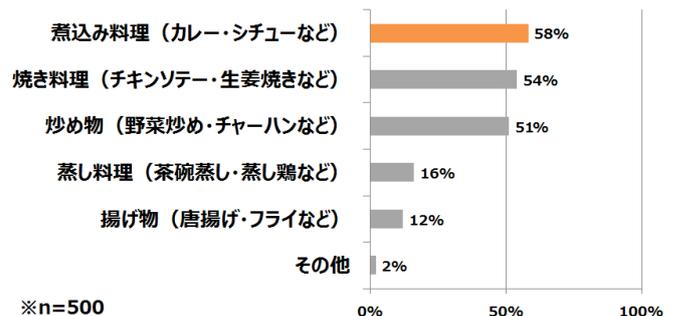
なお、今回の調査では、前述した「時間がかからない（時短できる）と思う料理」のほか、「手間がかからない（ラクである）と思う料理」についても質問しました。

その結果、「時間がかからない（時短できる）と思う料理」としては、「炒め物」（73%）、「焼き料理」（60%）などが上位でしたが、「**手間がかからない（ラクである）と思う料理**」としては、**カレー・シチューなどの「煮込み料理」（58%）が最多**に。<図表8> 働くママたちにとって、「時短ができる料理」と、「作るのがラクな料理」は必ずしも同じとは限らないようです。

調査結果をふまえると、**時間さえ短縮できれば、「煮込み料理」は働くママにとって負担が少ないメニューである**と言えます。

<図表8>

Q：次のうち、手間がかからない（ラクである）と思う料理はどれですか？ <複数回答>



※n=500

■ 理想の“ワンプレライス”が手軽に作れる、「とろっとワンプレート」シリーズが新登場



今回の調査結果からは、働くママの多くが、時短を意識して、夕食に「ワンプレートメニュー」を取り入れていることが明らかになりました。また、時短のためには、「調理する品数や洗いが少ないメニューであること」、「パンやパスタではなく、ごはんを主食にした“ワンプレライス”であること」が重要と考える人が多いようです。

そんな理想の“ワンプレライス”を叶えるのが、このたびエスビー食品が新発売する「とろっとワンプレート」シリーズです。同商品では、ごはんにかけるワンプレートスタイルを提案。家庭内使用率の高い鶏肉・豚肉を使用し、煮込み時間15分という短時間で完成する、従来の「カレー」「シチュー」「ハヤシ」といったルウメニューの枠に捉われない、新しい煮込みメニューです。今回の調査でも、「煮込み料理」は「手間がかからない（ラクである）と思う料理」として1位になりましたが、同商品は材料を切って火にかけるだけの煮込みメニューであるため、夕食づくりの負担が大きくおさえられます。

同シリーズでは、濃厚なチーズソースが特徴の、鶏肉と玉ねぎでつくる「とろっとワンプレート チーズイーチキン」、すっきりとした甘みのトマト感に仕上げた、豚肉と玉ねぎでつくる「とろっとワンプレート ハッシュドポーク」の2種類を展開。いずれも、ごはんとの相性の良さを意識した味わいとなっています。

なお、商品発売日である2018年2月12日（月）には、「とろっとワンプレート」シリーズのブランドサイトも公開予定です。パッケージ裏面とあわせて、本品調理品とごはん、さらに切って和えるだけ、ゆでるだけなどの簡単な副菜数品をワンプレートに盛り合わせた献立例を紹介いたします。いずれのメニューも、おしゃれで手抜き感が少ない見た目である上に、ワンプレートでまとまっているので、洗い物削減にもつながります。

■ メニュー紹介



<チーズイーチキン> …鶏肉と玉ねぎでつくる

ベシャメルソースにチェダーチーズ、焦がしチーズ、卵黄を加えた「モルネーソース」を、「チキンフォン」で伸ばして煮込んだ、濃厚なチーズソースです。わずかに「マスタード」を加え、ソースの厚みや風味を引き立てています。また、隠し味に焦がし醤油をかきかせ、ごはんに合う味わいに仕上げています。

<ハッシュドポーク> …豚肉と玉ねぎでつくる

スペイン産完熟トマトとイタリア産熟成ドライトマトを、トマト旨み濃熟製法（※）で旨みとコクを凝縮した、ごはんにかけるソースで

す。トマトと相性が良い「マンダリン」を使用することで、すっきりとした甘みのトマト感に仕上げています。また、「クローブ」「オレガノ」が豚肉の臭みを抑え、素材の旨みを引き立てることでソース全体のコク感がアップ。ごはんとの相性が強化されています。

※トマト旨み濃熟製法：トマトのおいしさをルウに凝縮する製法

■ 商品概要

- ・商品名：「とろっとワンプレート チーズィーチキン」「とろっとワンプレート ハッシュドポーク」
- ・内容量： 150g（4皿分×2） ※2商品共通
- ・希望小売価格（税別）：259円 ※2商品共通
- ・販売エリア：全国
- ・販売開始日：2018年2月12日（月）

■ 本リリースや調査データに関するお問い合わせ先

「とろっとワンプレート」シリーズ PR 事務局（トレンドーズ株式会社内）担当：山口
TEL：03-5774-8896 / FAX：03-5774-8872 / E-mail：press@trenders.co.jp

■ 一般のお客様からのお問い合わせ先

エスビー食品株式会社 お客様相談センター TEL：0120-120-671
平日：午前9時～午後8時 / 土曜：午前9時～午後5時
（日・祝日・夏期・年末年始等の当社休業日を除く）