

便利で楽しい！ “夏のちくわ”のススメ



ホームパーティーなどのおもてなし料理としても大活躍！

突然ですが、皆さんは“ちくわ”をどんな風に食べますか？やっぱり夏だからそのままおつまみとして？それともお弁当の具材として磯辺揚げで？ちくわには、形状(細長さ、穴など)や色味(焼き色、小口の白色)、独特の弾力など“ちくわ”ならではの特征があります。これらを生かして、切り方や素材の組み合わせを工夫すれば、目にも楽しいメニューに早変わり！

このレポートでは、夏におすすめのちくわの食べ方を、首都圏にお住まいの女性 385 人を対象に行ったちくわに関する調査結果とともにご紹介します。

《調査概要》

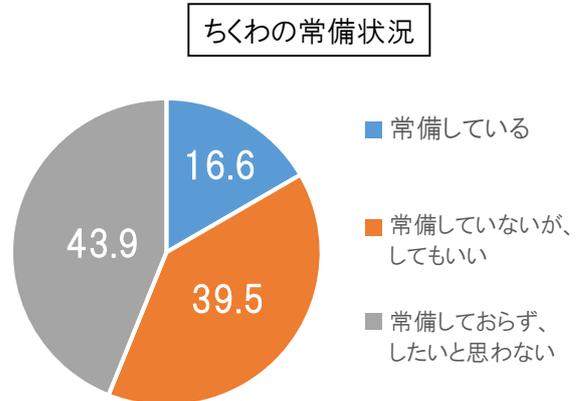
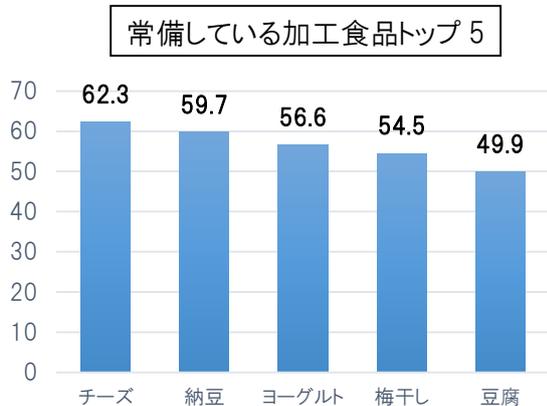
- 調査機関: 株式会社ジャストシステム
- 調査地域: 首都圏1都6県(東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県、茨城県、栃木県、群馬県)
- 調査対象: 20代～60代の各世代約77名の女性
- 調査期間: 2019年5月30日～6月3日 ■サンプル数: 385名
- 調査方法: インターネットによる調査

この資料に関する問い合わせ先
株式会社紀文食品 広報室 TEL. 03-6891-2751 FAX. 03-6891-0706
〒105-8626 東京都港区海岸 2-1-7
紀文 Web サイト www.kibun.co.jp
※画像データをご希望の方は広報室までご連絡ください

<調査レポート>あなたの家の冷蔵庫には何が入っていますか？

ちくわは 2 割弱の方が常備
常備してもいいと考えている人は約 4 割

- 加工食品の中で、冷蔵庫に常備しているもの、常備してもいいもの、常備しなくてもいいものを教えてください。
(全体、n=385、マトリクス、単一回答、%)



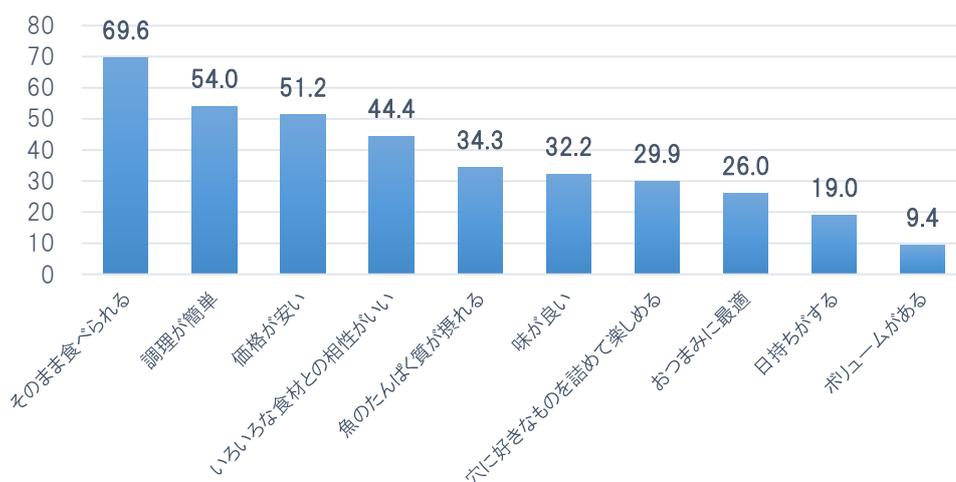
代表的な加工食品について冷蔵庫での常備状況、意識を聞いたところ、一番常備率が高いのは 62.3%で「チーズ」でした。その他には「納豆」「ヨーグルト」「梅干し」「豆腐」などが上位にあがっています。

それに対し「ちくわ」の常備状況を見ると、常備率は 16.6%という残念な結果に…。しかし、常備してもいいと答えた方は 39.5%いることから、常備品としては肯定的なイメージが強いことがわかります。

ちくわの良さトップ 3 は
「そのまま食べられる」「調理が簡単」「価格が安い」

- 「ちくわ」の良さを教えてください。

(全体、n=385、複数回答、%)



ちくわの良さについて聞いたところ、「そのまま食べられる」が約7割の回答率で首位。2位、3位は「調理が簡単」「価格が安い」と続いています。これらのちくわの良さを知りながらも現状、常備していない方が8割を超えているという事実…もしかして“良さの生かし方”がわからないから使えずにいるのでは…？なんともったいない！

そんな皆さんに、すぐにでも試したくなるちくわ活用レシピをタイプ別にご紹介します。

＜食べ方提案＞タイプ別ちくわ活用レシピ

紀文の Web サイトにはお役立ちレシピがいっぱい！【笑顔のレシピ】www.kibun.co.jp/recipes

経済的に済ませたい！ ⇨ ちくわの良さ 第3位「価格が安い」



焼ちくわとじゃがいものカレー炒め

安価かつボリュームアップに最適な食材“じゃがいも”。シャキッと食感のじゃがいもと程よい弾力の焼ちくわをスパイシーなカレー粉でサッと炒めればおつまみにもおかずにもピッタリな一品に。

www.kibun.co.jp/recipes/12010

旬の野菜を活用したい！ ⇨ ちくわの良さ 第4位「いろいろな食材との相性がいい」



ちくわとミニトマトの韓国風マリネ

加熱せずに食べられるのもちくわの魅力の一つ。和えるだけのナムルにすれば簡単に副菜が完成。定番のキュウリやもやしも良いのですが、夏が旬のトマトやパプリカを使えば食卓も華やか！コチュジャンを使って甘辛く仕上げれば暑い夏でも食欲をそそる少し大人な一品に。

www.kibun.co.jp/recipes/11009

冷えた身体を温めたい！ ⇨ ちくわの良さ 第2位「調理が簡単」



焼ちくわダシとふわふわ卵のスープ

ジメジメ蒸し暑いと思えば、室内は冷房で寒いこともある梅雨の季節。実は意外と身体が冷えるこの時期には、簡単スープでほっと一息焼ちくわから旨みが広がります。

www.kibun.co.jp/recipes/12017

もっと食卓を楽しみたい！

～ちくわとは思えない？バラエティに富んだメニューをご紹介～



1 ちくわのグラスサラダ

野菜やちくわを層にして盛るだけで
あっという間におしゃれなサラダに変身

2 ちくわのブルスケッタ

パンにクリームチーズを塗り、
味付けしたちくわとトマトをトッピング

3 ちくわのオニオンリング

らせん状にカットしたちくわを玉ねぎに
巻きつけ、衣をつけて揚げました

4 ちくわのゼリー寄せ(コンソメ風味)

小さめにしたちくわやカラフルな野菜を
コンソメ風味のゼリーにした彩りの良い一品

5 ちくわのピンチョス

一口サイズのちくわをトマトやキュウリ、
チーズと一緒にピンに刺した簡単おつまみ

6 ちくわのくるくる巻き

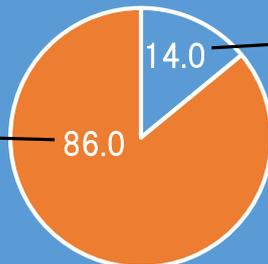
切り開いたちくわに青じそとチーズを乗せ
くるくると巻き、一口サイズにカットするだけ

<ミニコラム>ちくわには種類があるって知っていましたか？

ちくわには大きく分けて“生ちくわ”と“焼ちくわ”があります。皆さんは意識したことがありますか？2つの画像を見せて「ちくわといえばどちらを思い浮かべますか？」と聞いたところ、86%の方が生ちくわと回答しました。生ちくわはそのまま使える汎用性の広がりから身近なイメージがあるのかもしれませんが。

【生ちくわ】

主にサラダやおつまみなど
加熱調理をせずにそのまま
食べて、おいしいちくわ。
主な原料はスケウダラ、
イトヨリダイなどのすり身。



(全体、n=385、単一回答、%)

【焼ちくわ】

煮たり、揚げたりといった加
熱調理でおいしいちくわ。
主な原料はスケウダラの
ほか、旨みのある魚のすり
身を数種類ブレンド。

