

紀文 鍋白書 2021

◆ 第1部 p1

みない流 鍋料理の楽しみ方

- 料理研究家 みないきぬこさんに聞く、鍋料理の魅力
- レシピ 「鶏づくし寄せ塩鍋」
- レシピ 「時短根菜鍋」
- レシピ 「白キムチ鍋」

第2部 p7

紀文・家庭の鍋料理調査2021

全国7都道府県の主婦1,400人へのアンケート

<特別調査> p14

“新しい生活様式”の中、鍋料理はどう変わったか？

～2020年調査との比較から～



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

みない流 鍋料理の楽しみ方

みないきぬこさん(料理研究家)

素材のおいしさを引き出すシンプルな料理を得意とし、雑誌・テレビなどさまざまなメディアで活躍中の料理研究家のみないきぬこさんに、鍋料理の魅力や楽しみ方について伺いました。

■ 困む人全ての五感が研ぎ澄まされる鍋料理

寒くなってくると食べたくなる鍋料理。家庭料理を作る担い手にとっては「待ってました！」と思う料理の一品かもしれません。

お好みのだしにたっぷりの野菜と肉や魚介、練り製品など、各家庭の定番食材を入れればオリジナルの鍋料理が完成。なんといっても、栄養バランスが良いことが魅力的なところ。作り手にとっては洗い物も少なく、一緒に食卓を囲めて温かいものを食べられる喜びもあります。最後の締めにご飯でも麺でもお好みの炭水化物を加えれば、卓上フルコースの出来上がり。これは鍋料理にしかできない調理法です。

鍋の中にみんなの食べたいものを詰め込んで、加熱する。段々と部屋が暖まり、おいしい香りが立ち込めてくる。そしてクツクツと煮えてくる音までもが参加します。作り手ばかりでなく、鍋を囲む人々全ての五感が研ぎ澄まされ、食欲が湧き、食べ始めればそれまでの緊張やストレス、疲れが一気に取れていく……。すると、自然と会話も生まれ、楽しい時間も流れます。鍋料理って不思議だなあ（素敵な意味で）、と思いますね。

■ 鍋料理を通じて、子どもの成長に思いを馳せることも・・・

大人と子どもでは味付けも、食べられるものも分かれますが、鍋料理は好きな食材を好きなだけ取り分けることができ、大人は後から辛くしたり、薬味を加えたりと味変ができることも魅力の一つ。同じものをみんなで食べたいと思う担い手にとっては、きっと幸せな時間を過ごせるメニューではないでしょうか？

鍋料理というと寒い時期に食べるイメージが強いですが、季節の変わり目に旬の食材を取り入れた季節の鍋料理や、辛い味つけなどで汗をかく夏のスタミナ鍋など、一年を通じて食から四季を楽しむことのできる鍋料理は本当に万能で素晴らしいものです。また、経済的にも調整しやすく、お手軽にお財布にも優しく作れるのは家庭料理ならではの特権ですね。



わが家は幼い子どもがいますので「いかに食べてくれるか」を考えることが多いです。おいしいだしがあれば、そこに素材の旨みが加わって、相乗効果でよりおいしくなります。下の子どもは咀嚼に時間がかかるので、あえて白菜やにんじんはくたくたに煮たりします。そうすることでストレスなく食べられますし、普段あまり食べない葉物野菜も量が減り、たくさんの種類を食べてくれます。途中でうどんや中華麺を入れて煮ると、汁の旨みを吸っていつもの麺がさらにおいしく特別なものになり、争奪戦になるくらいよく食べてくれます。今は取り分けてあげて、フーフーしながら食べさせていますが、いずれ自分のタイミングでよい、ハフハフ言いながら食べる日が来るんだなあ、なんて、食事をしながら子どもの成長を想像することもあります。



■一緒に囲むことで、心にも栄養を与えてくれる

普段の料理はお皿に盛った時点で完成ですが、鍋はずっと調理中の状態。どのタイミングで食べるか、それぞれの好みで引き上げることができるので、みんなで作っている感じがしてとても楽しいです。最近人は人を招いて会食するというところに気を使うご時世ですが、やはりいつも孤食だと食事は適当になりますし、味気ないものになりがちです。衛生面に気をつけながら、みんなで鍋を囲む食事は、お腹だけでなく、心も満たして、鍋の中の音や香りが気分をリラックスさせ、気持ちを豊かにしてくれると思います。目に見えないものですが、生きていく上で精神の解放はとても大事なことで、大切にしなければいけないことだと感じています。心に栄養を与えてくれるのも鍋料理の魅力ですね。

話は戻りますが、残った鍋の中身はどうするか……。お腹も心も満たされたのに洗い物をするなんて面倒だなあと思うことが多々あります。冬場はあまり傷まないの涼しい所に避難しておいて、翌朝汁を温めます。そこに卵を直接割り入れて、火を通す。それだけで、栄養満点の卵スープが出来あがります。たくさん食べられない忙しい朝にはこれだけで十分。朝に片付けをする言い訳にもなりますし、翌朝の卵をおいしく食べる楽しみにもなります。こうして余すことなく我が家は鍋料理を活用しています。

それぞれの家庭の数だけある鍋料理。「わが家の味」として伝承していかれ、これからの日本の食卓に受け継がれていくものだと思います。

■調理工程にひと工夫加えることで広がるバリエーション

今回のメニューを考えるにあたって、大事にしたことは栄養のバランスです。特に野菜は大人も子どもも不足しがちですし、カサもあるのでたくさん食べるのも一苦労。鍋料理にしまえば、さまざまな野菜を加熱することで食べやすく、他の食材も加わっておいしく無理なく食べることができます。また、加熱すると流れ出てしまうビタミン類なども、鍋料理にすることで汁ごといただけて、余すことなく栄養が取れると思います。

【鶏づくし寄せ塩鍋】

鶏肉のさまざまな部位を加えることによって、おいしいだしが出ます。素材の味を生かしたいので、あえてスープは昆布だしベースでシンプルに。肉と練り製品のたんぱく質が鍋中の他の食材の栄養素を補って、バランスの良いコクのある鍋に仕上がりました。定番の寄せ鍋のイメージは残しつつ、誰もが食べてみたくなるような食材でお手軽に作れると思います。

【時短根菜鍋】

ごぼう、れんこんなどの根菜類は火の通りに時間がかかります。いつもの切り方やイメージを払拭して、ピーラーやスライサーを使って薄切りにしました。こうすればさっと煮えるし、食べた時の咀嚼が軽やかで、小さな子どもも年配の方も食べやすくなります。また、だしのしみ具合もよくなるのでオススメです。昆布とかつおの合わせだしにしょうゆベースのスープ、そして根菜と豚肉など大地の力を感じる食材をイメージして組み合わせました。そこに魚河岸あげ®などの練り製品を加えれば、味も栄養もバランスが取れ、コクのある香り引き立つ一品に。

緑黄色野菜など色の濃い野菜にはβカロテンが豊富に含まれていて、動物や植物性の油と一緒に摂取することで吸収率が良くなります。野菜だけでなく、油を含むたんぱく質を取ることも大切です。

【白キムチ鍋】

キムチ鍋にしていると、辛いのが苦手な方と一緒に囲みづらくなります。しかし「白キムチ鍋」は、ベースに鶏がらスープとごま油、そして白菜の塩もみにはニンニクが入っており、どことなく、キムチ味を思い出させる辛くない鍋料理です。小さな子どもも食べやすくなりますし、辛いのが好きな方には唐辛子など薬味を添えれば、自分好みの味に仕上げられます。また、白菜を一度塩もみすることで、水分が出て野菜自体の旨みがぎゅっと濃縮されます。カサも減るので鍋に加えやすく、たっぷり食べることができますよ。

寒くなってくると食卓に上がる率が高まる鍋料理ですが、味のベースを変えたり、切り方や仕込みなどの調理工程にひと工夫することによって、またバリエーションが広がります。作り手の負担にならないように、楽しくおいしい、みんなが幸せになれる鍋料理を作ってくださいね。



みないきぬこさん プロフィール

料理研究家。1978年生まれ。女子栄養大学卒業後、料理研究家の枝元なほみ氏のアシスタント7年半を経て、料理研究家として独立。雑誌、テレビ、ケータリングなどで活動するほか、女子栄養大学では非常勤講師として講義も行っている。シンプルながら素材の組み合わせに定評がある。

著書『はじめてのストウブ 素材別シンプルおいしいレシピ』（池田書店）『子どもといっしょに おもてなしと持ち寄りレシピ&アイディア150』（朝日新聞出版）、近著に『はじめての電気圧力鍋 毎日使える絶品レシピ』（家の光協会）などがある。



鶏肉×魚肉練り製品の旨みが生きた、シンプルな寄せ鍋 鶏づくし寄せ塩鍋

【材料】 3～4人分

鶏スペアリブ・・・・・・・・・・600g
 鶏もも肉・・・・・・・・・・2枚(400g)
 塩・サラダ油・・・・・・・・・・少々
 片栗粉・・・・・・・・・・少々

<はんぺん入り鶏団子：16個分>

はんぺん(大判)・・・・・・・・・・1枚
 鶏ひき肉・・・・・・・・・・200g

A
 大葉(みじん切り)・・・・・・・・2～3枚分
 しょうが汁・・・・・・・・・・小さじ1
 酒、水・・・・・・・・・・各大さじ1
 塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
 こしょう・・・・・・・・・・少々
 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1

揚げボール・・・・・・・・・・1パック
 カニかまにしたらば®️・・・・・・・・1～2本
 白菜・・・・・・・・・・1/4株(600g)
 長ねぎ・・・・・・・・・・1本
 水菜・・・・・・・・・・1袋
 にんじん・・・・・・・・・・1本
 しめじ、しいたけなどお好みのキノコ
 ・・・・・・・・・・200g

B
 昆布だし・・・・・・・・・・1,000ml
 酒・・・・・・・・・・50ml
 薄口しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
 みりん・・・・・・・・・・大さじ2
 塩・・・・・・・・・・小さじ1と1/2

【作り方】

1. 鶏スペアリブ(手羽中を半分にカットしたもの)は塩少々をもみ込む。フライパンにサラダ油少々を強火で熱し、表面に焼き色がつくまで焼いておく。鶏もも肉は一口大に切り、塩少々をもみ込み、片栗粉を薄くまぶす。
2. <鶏団子をつくる>ボウルにひき肉を入れ、Aと袋の上からつぶしたはんぺんを入れてよく混ぜる。



3. 白菜は一口大に切り、長ねぎは斜め切り、水菜はざく切りにする。にんじんは厚さ1.5cmに切り、お好みの型で抜いておく。きのこ類は石づきを落とし、しめじは食べやすくほぐす。
4. 鍋にBを入れて強火にかけ、ふつふつしてきたら中火にし、2の鶏団子をスプーンで丸く落とし入れる。1も加えて、残りの具材、揚げボールを入れて煮ていく。
5. 仕上げに1本を4等分に切ったカニかまにしたらば®️を加えて温める程度に煮る。

おいしいワンポイントアドバイス

鶏は各部位を使用する事で旨みが濃厚に。あえてベースのだし汁は昆布だしでシンプルにまとめるのがおすすめ。仕上げに練り製品の旨みも加わるのでコクも出て味に奥行きが出ます。



野菜たっぷり、包丁いらず。お子さまと一緒に作れる簡単メニュー 時短根菜鍋

【材料】 3～4人分

魚河岸あげ® 1パック
 野菜てんぷら 1パック
 焼ちくわ 1パック
 豚しゃぶしゃぶ用肉 300～400g
 (お好みの部位で)
 れんこん 200g
 ごぼう 2本 (200g)
 にんじん 1本
 大根 1/2本 (600g)
 まいたけ 2パック (200g)
 みつば 適量

A

だし汁 1,200ml
 (昆布とかつおの合わせだし)
 酒、しょうゆ 各 50ml
 みりん 大さじ1
 塩 小さじ2

【作り方】

1. 焼ちくわは食べやすく切る。
 れんこんは皮付きのままスライサーで薄切りにする。
 ごぼうはピーラーでリボン状に薄切りにし、水でさっと洗う。にんじん、大根は皮をむき、スライサーでリボン状に薄切りにする。まいたけは食べやすくほぐし、みつばはざく切りにする。



この季節のれんこんは皮が薄いので、キレイに洗って皮ごと食べられます

2. 鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら
 1の野菜、豚肉をさっとくぐらせていただく。
 魚河岸あげ®、野菜てんぷら、焼ちくわも温まる程度にくぐらせていただく。

◎お好みで七味やゆず皮、柚子こしょうなどをトッピングしてもおいしく召しあがれます。

おいしいワンポイントアドバイス

根菜は切り方を変えるだけで、火の通りも早く、食感も軽やかになります。小さなお子さまでも食べやすく、忙しい時にもおすすめです。

ごぼうやまいたけのような香りの強い食材には昆布とかつおの合わせだし、濃口醤油ベースがとてよく合います。汁に旨みが溶け込んでいるので、締め雑炊などもおすすめです。



野菜の旨みを濃縮した白キムチを使った、あったか鍋 白キムチ鍋

【材料】 3～4人分

魚河岸あげ®・・・1パック
鍋だね えび・・・1パック
ほたて団子・・・1パック
豚バラ肉・・・300g

<白キムチ>

白菜・・・1/4株 (600g)
りんごすりおろし・・・1/8個分 (50g)
にんにくすりおろし・・・1片分
赤唐辛子 (小口切り)・・・1～2本分
塩・・・小さじ1

豆もやし・・・1パック (200g)
にら (豆苗でも可)・・・2パック (200g)
えのきだけ・・・1パック (200g)

A

水・・・1,200～1,400ml
鶏ガラスープの素・・・大さじ2
塩、こしょう・・・各少々

ごま油・・・大さじ1～2
白すりごま・・・適宜

【作り方】

1. 豚肉は4～5cm長さに切る。豆もやしはさっと洗い、にらは5～6cm長さに切る。えのきだけは石づきを落としてほぐす。
2. <白キムチを作る>
白菜は一口大に切り、ボウルに入れる。残りの材料を入れてよくもみ込み、20分ほどおく。
3. 鍋にAを入れて強火にかけ、ふつふつしてきたら2の白キムチ、1、魚河岸あげ®、鍋だね えび、ほたて団子を入れてひと煮立ちさせる。お好みでごま油を回し入れ、白すりごまをふりかける。



◎取り分けてから、お好みで七味や韓国唐辛子などを加えて辛みをプラスしても。

おいしいワンポイントアドバイス

自家製白キムチは唐辛子の量で辛さを調整できます。辛いものが苦手な方や小さなお子さまと一緒に食べたい時は唐辛子を減らし、仕上げに七味など添えるのもおすすめです。白菜が一度塩もみされるので、素材にぎゅっと旨みが濃縮されます。かさも減るのでたくさん作ってストックしておいても◎。

【第2部】紀文・家庭の鍋料理調査2021年度調査

紀文では、全国7都道府県、20代～50代以上の主婦1,400人を対象に、「鍋料理」「おでん」をテーマにアンケート調査を実施いたしました。

【あなたが昨年の秋冬に食べた鍋料理は何ですか？】

食べた鍋、全体では「おでん」が1位

1997年から実施の同調査で、23年連続トップの記録を更新

【全体・地域別】

全体（複数回答、%）

1	おでん	60.1
2	すき焼き	49.9
3	キムチ鍋	44.5
4	寄せ鍋	43.0
5	しゃぶしゃぶ	40.6
6	水炊き	29.1
7	豆乳鍋	22.6
8	もつ鍋	22.5
9	ちゃんご鍋	22.2
10	鶏だんご鍋	20.6

北海道

1	キムチ鍋	51.6
2	おでん	51.1
3	しゃぶしゃぶ	46.8
4	すき焼き	44.1
5	寄せ鍋	43.6
6	ちゃんご鍋	23.9
7	湯豆腐	21.8
8	もつ鍋	19.7
8	鶏だんご鍋	19.7
10	水炊き	18.6

宮城県

1	おでん	63.7
2	すき焼き	52.2
3	キムチ鍋	48.4
4	寄せ鍋	41.2
5	しゃぶしゃぶ	39.0
6	鶏だんご鍋	22.0
7	ちゃんご鍋	20.9
8	豆乳鍋	20.3
9	水炊き	19.2
10	湯豆腐	16.5
10	ミルフィーユ鍋	16.5
10	味噌鍋	16.5

東京都

1	おでん	61.5
2	すき焼き	48.4
3	しゃぶしゃぶ	42.9
4	キムチ鍋	40.7
5	寄せ鍋	40.1
6	豆乳鍋	29.7
6	水炊き	29.7
8	鶏だんご鍋	25.8
9	もつ鍋	22.5
10	湯豆腐	22.0

愛知県

1	おでん	60.1
2	すき焼き	50.6
3	キムチ鍋	44.4
4	寄せ鍋	39.3
5	しゃぶしゃぶ	38.2
6	豆乳鍋	23.0
6	水炊き	23.0
8	ちゃんご鍋	19.7
9	鶏だんご鍋	18.0
10	もつ鍋	17.4

大阪府

1	おでん	59.1
2	すき焼き	53.2
3	寄せ鍋	52.7
4	キムチ鍋	45.2
5	水炊き	42.5
6	しゃぶしゃぶ	41.9
7	ちゃんご鍋	30.1
8	豆乳鍋	25.3
9	うどん鍋・うどんすき	24.7
10	もつ鍋	22.6

広島県

1	おでん	65.0
2	すき焼き	51.7
3	キムチ鍋	39.4
3	寄せ鍋	39.4
5	しゃぶしゃぶ	38.3
6	水炊き	33.9
7	豆乳鍋	24.4
8	もつ鍋	23.9
9	ちゃんご鍋	21.1
10	湯豆腐	17.8

福岡県

1	おでん	60.5
2	すき焼き	49.2
3	寄せ鍋	44.1
4	キムチ鍋	41.2
5	水炊き	36.7
5	しゃぶしゃぶ	36.7
7	もつ鍋	36.2
8	鶏だんご鍋	22.0
9	豆乳鍋	19.2
9	ちゃんご鍋	19.2

【年代別】

20代

1	キムチ鍋	57.5
2	おでん	47.8
3	すき焼き	45.3
4	しゃぶしゃぶ	39.4
5	寄せ鍋	39.1
6	もつ鍋	29.4
7	豆乳鍋	29.1
8	水炊き	23.4
9	ミルフィーユ鍋	19.7
10	ちゃんご鍋	19.1

30代

1	おでん	57.0
2	すき焼き	46.0
3	キムチ鍋	44.5
4	寄せ鍋	43.3
5	しゃぶしゃぶ	43.0
6	水炊き	29.3
7	もつ鍋	25.6
8	豆乳鍋	21.6
9	ちゃんご鍋	21.0
10	鶏だんご鍋	17.4
10	湯豆腐	17.4

40代

1	おでん	65.0
2	すき焼き	50.3
3	寄せ鍋	42.8
4	キムチ鍋	40.0
5	しゃぶしゃぶ	38.4
6	水炊き	32.8
7	ちゃんご鍋	26.6
8	鶏だんご鍋	25.0
9	豆乳鍋	22.8
10	もつ鍋	19.4

50代以上

1	おでん	71.1
2	すき焼き	58.4
3	寄せ鍋	46.9
4	しゃぶしゃぶ	41.6
5	キムチ鍋	35.4
6	湯豆腐	31.5
7	水炊き	30.8
8	鶏だんご鍋	26.2
9	ちゃんご鍋	22.3
10	豆乳鍋	16.7

【あなたの好きな鍋料理は何ですか？】

20～30代は「キムチ鍋」、50代以上は「おでん」がトップ
 全体では「しゃぶしゃぶ」、「すき焼き」、「キムチ鍋」が上位

【全体・地域別】

全体（複数回答、%）

1	しゃぶしゃぶ	59.7
2	すき焼き	59.2
3	キムチ鍋	58.4
4	おでん	54.6
5	寄せ鍋	40.4
6	もつ鍋	37.8
7	水炊き	35.4
8	鶏だんご鍋	32.1
9	豆乳鍋	30.7
10	ちゃんご鍋	28.6

北海道

1	しゃぶしゃぶ	69.0
2	キムチ鍋	62.5
3	すき焼き	57.0
4	おでん	54.0
5	寄せ鍋	41.0
6	もつ鍋	34.5
7	鶏だんご鍋	33.5
8	湯豆腐	32.5
9	ちゃんご鍋	32.0
10	水炊き	28.0
10	ミルフィーユ鍋	28.0

宮城県

1	キムチ鍋	62.5
2	すき焼き	62.0
3	おでん	55.0
4	しゃぶしゃぶ	54.5
5	寄せ鍋	37.0
6	鶏だんご鍋	36.0
7	豆乳鍋	29.0
8	もつ鍋	28.0
9	水炊き	26.0
10	湯豆腐	25.5

東京都

1	しゃぶしゃぶ	64.5
2	おでん	62.5
3	すき焼き	61.0
4	キムチ鍋	54.5
5	寄せ鍋	44.0
6	豆乳鍋	42.0
6	鶏だんご鍋	42.0
8	水炊き	41.0
9	ちゃんご鍋	36.0
9	もつ鍋	36.0

愛知県

1	キムチ鍋	59.5
2	すき焼き	57.0
2	しゃぶしゃぶ	57.0
4	おでん	46.0
5	もつ鍋	34.0
6	鶏だんご鍋	28.5
7	寄せ鍋	28.0
7	カニ鍋	28.0
9	豆乳鍋	27.0
10	うどん鍋・うどんすき	26.0

大阪府

1	しゃぶしゃぶ	60.0
2	キムチ鍋	57.0
3	すき焼き	56.0
4	おでん	54.0
5	寄せ鍋	48.5
6	水炊き	46.0
7	ちゃんご鍋	38.5
8	カニ鍋	38.0
9	豆乳鍋	37.5
10	うどん鍋・うどんすき	34.0

広島県

1	すき焼き	60.5
2	しゃぶしゃぶ	58.5
3	おでん	57.0
4	キムチ鍋	56.5
5	もつ鍋	43.5
6	水炊き	40.5
6	寄せ鍋	40.5
8	豆乳鍋	28.5
9	ちゃんご鍋	26.5
10	鶏だんご鍋	26.0

福岡県

1	すき焼き	61.0
2	キムチ鍋	56.5
3	もつ鍋	55.0
4	しゃぶしゃぶ	54.5
5	おでん	53.5
6	寄せ鍋	44.0
7	水炊き	43.5
8	鶏だんご鍋	27.0
9	豆乳鍋	26.0
10	ミルフィーユ鍋	25.5

【年代別】

20代

1	キムチ鍋	69.1
2	しゃぶしゃぶ	64.0
3	すき焼き	62.6
4	おでん	48.0
5	もつ鍋	44.9
6	ミルフィーユ鍋	40.6
7	豆乳鍋	37.7
8	寄せ鍋	36.3
9	水炊き	30.0
10	鶏だんご鍋	28.9

30代

1	キムチ鍋	66.6
2	しゃぶしゃぶ	64.0
3	すき焼き	59.4
4	おでん	56.3
5	もつ鍋	49.4
6	寄せ鍋	40.0
7	水炊き	37.1
8	豆乳鍋	34.3
9	鶏だんご鍋	34.0
10	ちゃんご鍋	28.3

40代

1	しゃぶしゃぶ	59.7
2	キムチ鍋	58.3
2	すき焼き	58.3
4	おでん	53.4
5	寄せ鍋	40.3
6	水炊き	38.9
7	鶏だんご鍋	36.6
8	もつ鍋	34.9
9	豆乳鍋	32.0
10	ちゃんご鍋	31.1

50代以上

1	おでん	60.6
2	すき焼き	56.6
3	しゃぶしゃぶ	51.1
4	寄せ鍋	45.1
5	キムチ鍋	39.7
6	水炊き	35.7
7	湯豆腐	31.4
8	鶏だんご鍋	28.9
9	ちゃんご鍋	28.6
10	カニ鍋	24.9

おでんについて

【好きなおでん種について】

**好きなおでん種は、「大根」「玉子」の2トップ変わらず
全ての地域と世代で1位・2位は変わらず**

本人(複数回答、%)

1	大根	73.1
2	玉子	59.8
3	こんにゃく	46.4
4	餅入り巾着	44.1
5	牛すじ	40.2
6	はんぺん	37.6
7	白滝	37.1
8	鶏だんご・つくね	32.1
9	ウインナー	30.6
10	ちくわ	29.9

配偶者

1	大根	62.2
2	玉子	53.1
3	牛すじ	42.9
4	ちくわ	30.8
5	こんにゃく	28.6
6	ウインナー	26.4
7	はんぺん	26.3
8	さつま揚げ	26.2
8	餅入り巾着	26.2
10	鶏だんご・つくね	24.2

子ども

1	大根	29.0
2	玉子	28.4
3	ウインナー	26.7
4	ちくわ	19.0
5	はんぺん	16.7
6	餅入り巾着	16.5
7	こんにゃく	15.7
8	鶏だんご・つくね	15.1
9	牛すじ	13.2
10	糸こんにゃく	11.3

【地域別・本人】

北海道

1	大根	71.0
2	玉子	58.0
3	こんにゃく	54.5
4	はんぺん	48.5
5	餅入り巾着	42.5
6	白滝	40.0
7	鶏だんご・つくね	34.0
8	ウインナー	31.0
8	牛すじ	31.0
10	豆腐	30.5

宮城県

1	大根	70.5
2	玉子	63.0
3	はんぺん	50.5
4	餅入り巾着	42.0
5	こんにゃく	41.5
6	白滝	40.5
7	鶏だんご・つくね	34.0
8	ウインナー	33.5
9	糸こんにゃく	32.0
10	ちくわ	31.0

東京都

1	大根	72.5
2	玉子	60.5
3	餅入り巾着	47.0
4	はんぺん	45.0
5	こんにゃく	43.5
6	ちくわぶ	38.5
6	白滝	38.5
8	鶏だんご・つくね	37.0
9	さつま揚げ	32.5
10	牛すじ	32.0

愛知県

1	大根	69.0
2	玉子	56.0
3	餅入り巾着	41.5
4	こんにゃく	38.5
5	牛すじ	34.5
6	はんぺん	32.0
7	ちくわ	31.0
8	ウインナー	28.5
8	鶏だんご・つくね	28.5
10	白滝	25.5

大阪府

1	大根	71.0
2	玉子	59.0
3	牛すじ	54.5
4	こんにゃく	50.0
5	餅入り巾着	43.5
6	厚揚げ	39.0
7	じゃがいも	38.0
7	ちくわ	35.5
9	ウインナー	33.5
10	さつま揚げ	29.5
10	白滝	29.5

広島県

1	大根	79.5
2	玉子	60.0
3	牛すじ	53.5
4	こんにゃく	49.5
5	餅入り巾着	45.5
6	白滝	39.0
7	厚揚げ	37.0
7	さつま揚げ	34.5
9	糸こんにゃく	33.5
9	鶏だんご・つくね	33.5

福岡県

1	大根	78.0
2	玉子	62.0
3	牛すじ	49.5
4	こんにゃく	47.5
5	白滝	47.0
6	餅入り巾着	46.5
7	糸こんにゃく	40.5
8	厚揚げ	35.0
9	はんぺん	30.0
10	鶏だんご・つくね	29.5

【年代別・本人】

20代

1	大根	69.4
2	玉子	51.1
3	牛すじ	43.1
4	餅入り巾着	41.7
5	ウインナー	39.7
6	こんにゃく	38.6
7	はんぺん	38.3
8	白滝	34.9
9	ちくわ	31.7
10	鶏だんご・つくね	30.9

30代

1	大根	70.6
2	玉子	58.6
3	餅入り巾着	48.0
4	こんにゃく	45.1
5	牛すじ	44.6
6	はんぺん	43.7
7	白滝	40.3
8	ウインナー	38.0
9	鶏だんご・つくね	35.7
10	ちくわ	32.3

40代

1	大根	72.6
2	玉子	62.0
3	こんにゃく	46.9
4	餅入り巾着	44.6
5	牛すじ	41.4
5	白滝	36.3
7	はんぺん	34.3
8	さつま揚げ	33.1
9	鶏だんご・つくね	32.6
10	糸こんにゃく	30.0
10	厚揚げ	30.0

50代以上

1	大根	79.7
2	玉子	67.4
3	こんにゃく	55.1
4	餅入り巾着	42.0
5	厚揚げ	37.7
6	さつま揚げ	37.1
6	ごぼう巻	37.1
6	白滝	37.1
9	はんぺん	34.3
10	牛すじ	31.7

【よく入れるおでん種／新しく入れてみたいおでん種について】

**よく入れるおでん種は、好きなおでん種に続き「大根」「玉子」が2トップ
新しく入れてみたいおでん種は昨年に続き「ロールキャベツ」**

よく入れるおでん種（複数回答、%）

1	大根	87.4
2	玉子	79.9
3	ちくわ	72.1
4	こんにゃく	68.7
5	はんぺん	52.6

新しく入れてみたいおでん種（複数回答、%）

1	ロールキャベツ	20.9
2	餃子巻	13.7
3	信田巻き	10.1
4	海老だんご	10.0
4	たこ・たこ串	10.0

【おでんに入れる野菜について】

おでんに新しく入れてみたい野菜、昨年に続き1位は「里芋」

入れている野菜（複数回答、%）

1	大根	95.0
2	じゃがいも	40.3
3	にんじん	18.7
4	しいたけ	13.7
5	里芋	11.4

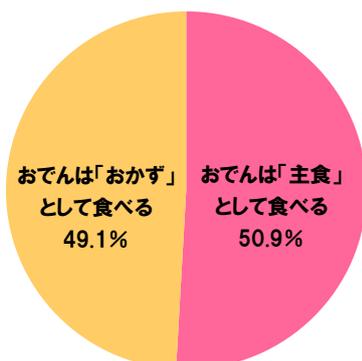
新しく入れてみたい野菜（複数回答、%）

1	里芋	13.8
2	たけのこ	12.8
3	トマト	11.8
4	じゃがいも	11.5
5	しいたけ	9.3
5	れんこん	9.3

【おでんの時の主食(ご飯等)について】

**2016年の調査開始以来初めて
“主食派”と“おかず派”が逆転
世代別では、20代の主食派が最も多く約7割**

<単一回答、%>



	全体	20代	30代	40代	50代以上
おでんは「主食」として食べる	50.9 (+3.5)	68.4 (+10.0)	52.1 (+2.1)	46.9 (+3.2)	38.4 (-0.5)
おでんは「おかず」として食べる	49.1 (-3.5)	31.6 (-10.0)	47.9 (-2.1)	53.1 (-3.2)	61.6 (+0.5)

()内は前年比

【ご家庭でおでんにしようと思う時はどんな時ですか？】

**「家族が揃う時」が昨年から約 20 ポイント減
 昨年の秋冬、家族が揃うことは日常になっていたからか**

<複数回答、%>

1	寒い時	87.2	6	家族が揃う時	25.5
2	体を温めたい時	40.0	7	リクエストがあった時	24.8
3	季節感を感じたい時	34.8	8	たくさん作っておきたい時	20.6
4	調理や片付けを簡単に済ませたい時	27.8	9	材料が安い時	18.3
5	おかずを一品で済ませたい時	27.5	10	一品でいろいろな食材を食べたい時	16.8

【おでんを食べた回数(1ヶ月あたり)について】

**全体を上回ったのは、家庭内は40代・50代以上、
 外食は20代・40代という結果に**

昨年秋冬に食べたおでんの回数(単一回答)

		全体	20代	30代	40代	50代以上
回数 (月)	家庭内(自分で作った)	3.11 (3.36)	2.31 (2.52)	2.78 (2.93)	3.23 (3.29)	3.73 (4.24)
	家庭内(作ってもらった)	2.45 (2.44)	2.51 (2.26)	2.12 (2.14)	2.79 (2.51)	2.56 (3.64)
	外食	2.48 (2.26)	2.59 (1.91)	1.83 (3.31)	3.57 (1.60)	1.88 (2.29)

※1回以上食べた方を対象に算出 ()内は前年数値 は全体を上回った世代

【おでんにかけた費用(1人あたり)について】

**家庭内(前年688円)、外食(前年1,583円)ともに前年より増加
 世代別では家庭内・外食共に20代が最多**

昨年秋冬におでんにかけた費用(単一回答)

		全体	20代	30代	40代	50代以上
費用 (円/人)	家庭内	¥710(¥688)	¥815(¥769)	¥586(¥653)	¥592(¥596)	¥855(¥746)
	外食	¥1,757(¥1,583)	¥2,381(¥1,568)	¥1,403(¥1,166)	¥1,424(¥1,471)	¥1,429(¥2,126)

()内は前年数値 は全体を上回った世代

鍋料理について

【どんな時に鍋料理にしようと思いますか？】

「寒い時」「野菜を食べたい時」「体を温めたい時」が今年もトップ3

どんな時に鍋料理にしようと思いますか（複数回答、%）

1	寒い時	85.8	6	短い時間で調理を済ませたい時	30.7
2	野菜を食べたい時	53.7	7	献立に困った時	29.7
3	体を温めたい時	52.6	8	おかずを一品で済ませたい時	29.4
4	調理や片付けを簡単に済ませたい時	52.2	9	季節感を感じたい時	27.6
5	家族が揃う時	34.1	10	材料が安い時	26.2

【鍋料理を用意する時、重視することは何ですか？】

「野菜がとれる」「簡単さ・手軽さ」「体が温まる」が今年もトップ3

鍋料理を用意する時、重視すること（複数回答、%）

1	野菜がとれるようにする	76.9	6	材料の安さ	28.9
2	簡単さ・手軽さ	61.9	7	食べる人の好み	26.7
3	体が温まる	52.3	8	家にある材料でできる	25.6
4	栄養のバランス	48.0	9	ボリューム感	25.0
5	雑炊やうどんなどの締めメニューを楽しめる	31.3	10	楽しみながら食事ができること	21.9

【鍋料理について知りたいこと・工夫したいことは何ですか？】

「味付けのバリエーション」が前年同様、今年も1位
 知りたいことは、トレンドよりも普段の鍋へのちょっとした工夫

鍋料理について知りたいこと・工夫したいこと（複数回答、%）

1	味付けのバリエーションを増やしたい	52.0
2	具材のおいしい組み合わせを知りたい	36.4
3	新しい鍋料理を知りたい	30.1
4	締めをおいしく味わうコツを知りたい	29.1
5	野菜がたくさん食べられるコツを知りたい	28.3
6	最後まで飽きずに食べ切るコツを知りたい	26.4
7	市販の鍋つゆの素を使わない、基本的な鍋つゆの作り方を知りたい	22.5
8	その年の鍋料理のトレンドを知りたい	10.0

【鍋料理を食べた回数(1ヶ月あたり)について】 →P14 に関連調査

家庭・外食共に、回数は全体的に増加傾向※
世代別では、家庭内は50代以上、外食は40代が最多

昨年秋冬に食べた鍋料理の回数(世代別、単一回答)

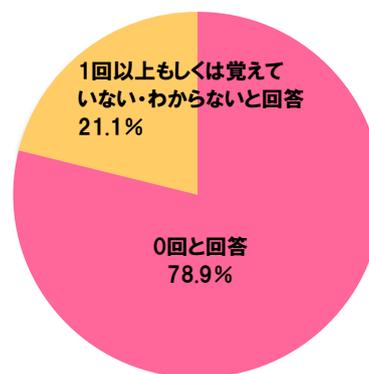
		全体	20代	30代	40代	50代以上
回数 (月)	家庭内(自分で作った)	8.03(7.96)	7.99(7.09)	7.42(7.55)	8.09(8.26)	8.70(8.89)
	家庭内(作ってもらった)	4.49(4.15)	4.82(4.46)	4.23(3.48)	4.51(3.87)	4.05(5.08)
	外食	3.25(2.30)	3.64(2.30)	2.56(2.32)	3.70(2.24)	2.71(2.32)

※1回以上食べた方を対象に算出 ()内は前年数値 ■ は全体を上回った世代

<参考>

上記の「鍋料理を食べた回数」は、「1回以上食べた」と回答した方を対象に算出していますが、今回の「鍋料理を食べた回数に関する質問では、「0回」と答えた方が78.9%となっていました。2020年の調査結果(69.2%)と比較すると、この1年で約1割も増加したことがわかります。

■外食で鍋料理を食べた回数(単一回答)



【鍋料理にかけた費用(1人あたり)について】 →P15 に関連調査

家庭内(前年 845 円)、外食(前年 2,659 円)ともに前年より減少
世代別では 30代が家庭内・外食いずれも減少

昨年秋冬に鍋料理にかけた費用(世代別、単一回答)

		全体	20代	30代	40代	50代以上
費用 (円/人)	家庭内	¥837(¥845)	¥898(¥979)	¥639(¥736)	¥945(¥738)	¥884(¥927)
	外食	¥2,521(¥2,659)	¥2,565(¥2,463)	¥2,264(¥2,284)	¥2,786(¥3,402)	¥2,503(¥2,739)

()内は前年数値 ■ は全体を上回った世代

<特別調査>“新しい生活様式”の中、鍋料理はどう変わったか？

昨年の秋冬は、多くの方が例年と異なる日々を過ごしていました。この状況は生活者にどのような変化を与えたのでしょうか。

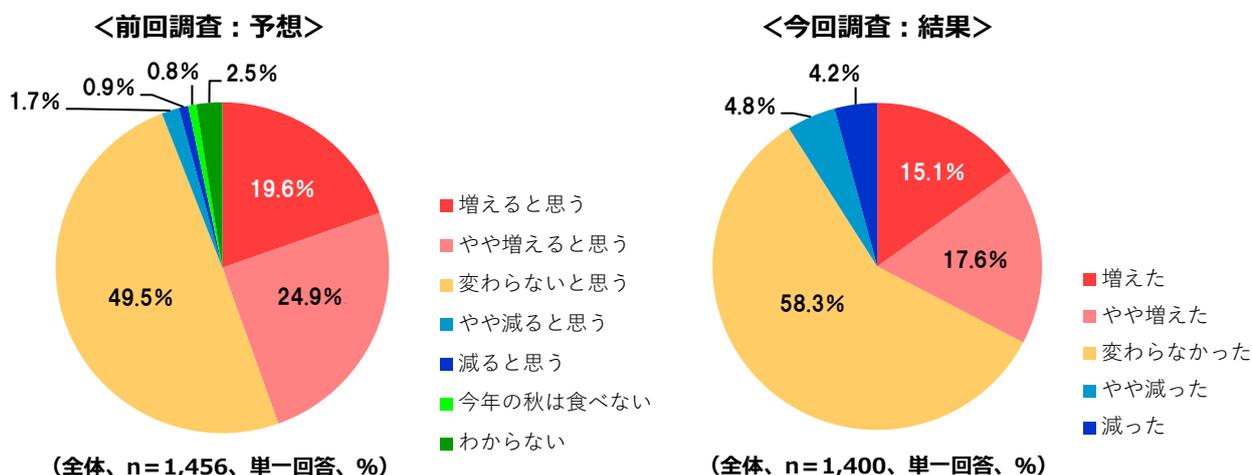
今回紀文では、毎年お聞きしている設問と共に、鍋料理に対する行動や意識が『新しい生活様式が続いている中で』どのように変わったかについても調査しました。昨年実施した『新しい生活様式が続くと仮定した場合』の調査結果と併せてご紹介します。

※前回（2020年）調査、今回（2021年）調査は、共に昨年の秋冬（2020年9月から2021年2月までの間）についてお聞きしており、前回はどうか変化するか予想や意思を、今回は実際にどうか変化したかの結果をお答えいただいています。

【鍋料理を食べる回数／費用についての変化】

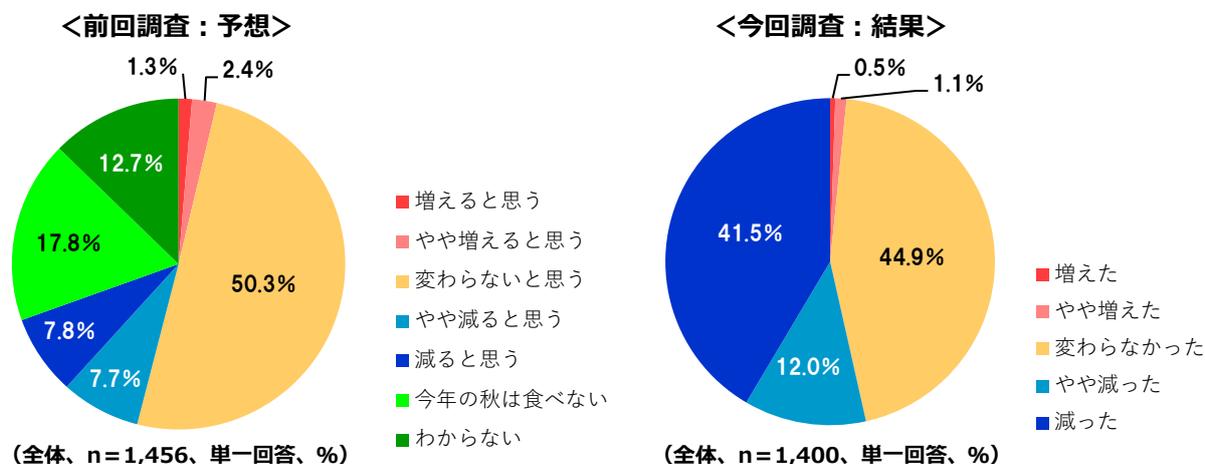
外食は約半数が「減った」「やや減った」と回答 2020年の予想より大きく増加

■ご自身で作ってご家庭で鍋料理を食べる回数



コメント: 予想していたほど回数に変化はなく、「増えた」「やや増えた」は若干減少した。

■外食で鍋料理を食べる回数

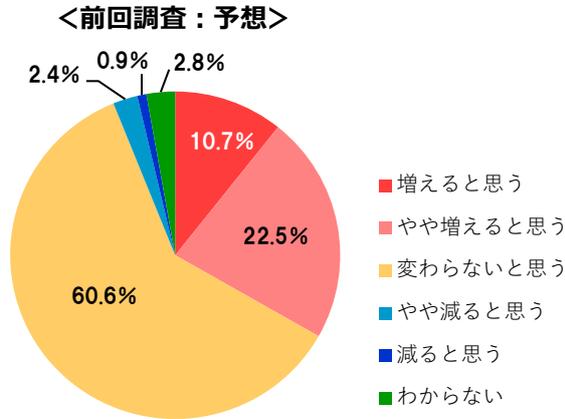


コメント:

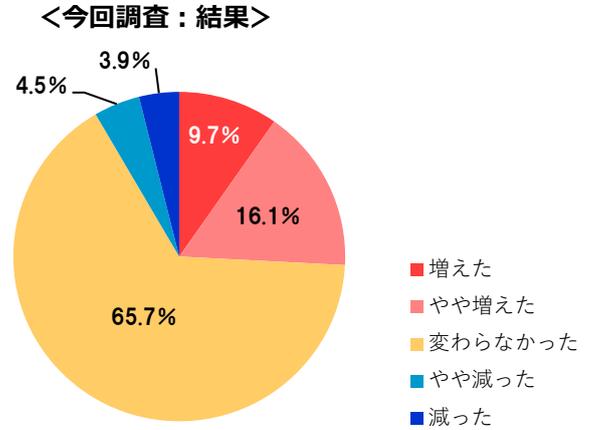
予想の時点では「やや減ると思う」「減ると思う」との回答は15.5%にとどまっていたが実際には53.5%の方が「やや減った」「減った」という結果に。

外食は約半数が「減った」「やや減った」と回答 回数同様、2020年の予想より大きく増加

■ご自身で作ってご家庭で鍋料理を食べる費用



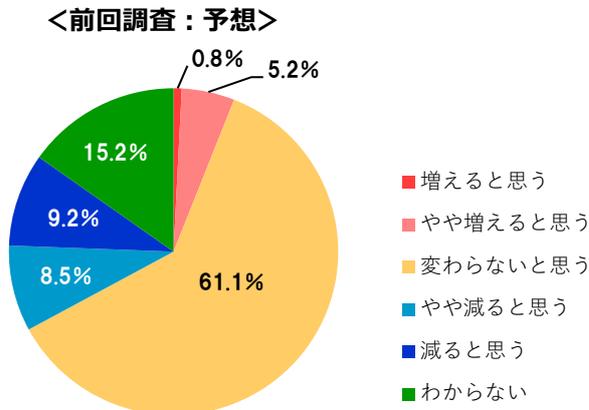
(全体、n=1,444、単一回答、%)



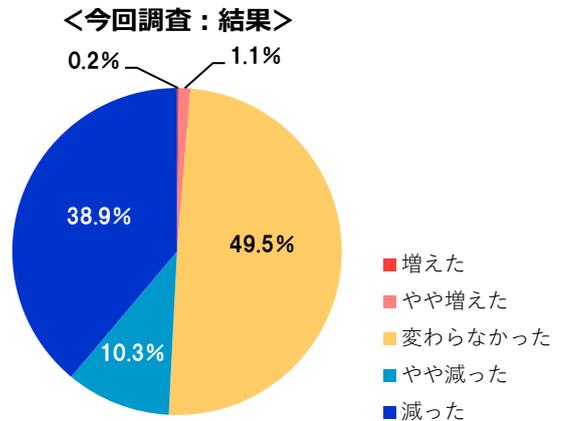
(全体、n=1,400、単一回答、%)

コメント:回数とほぼ同様の結果に。

■外食で鍋料理を食べる費用



(全体、n=1,197、単一回答、%)



(全体、n=1,400、単一回答、%)

コメント:
予想と比べ、実際に「増えた」「やや増えた」方は約1%に留まり、「やや減った」「減った」という回答が約半数まで増加した。

【鍋料理に対する意識の変化】

**前回調査では栄養面重視の傾向が見られたが
実際は「時短」「手作り」が上位に**

■ 鍋料理を作る時に意識的に変える点・変えた点

＜前回調査：意識して変える点＞

(n=1,407、複数回答、%)

1	栄養面を高めたい	42.6
2	ヘルシーにしたい	32.1
3	つゆ、スープを自家製にして、なるべく手作りにこだわりたい	24.9
4	なるべく調理せず済むよう、レトルトを活用したい	22.2
5	つくねや団子などの具材の手作りにチャレンジしたい	19.3
6	意識する点はない	18.9
7	「一人鍋」を人数分用意したい	6.5
8	なるべく個別に鍋料理が出せるように、個包装のセットを活用したい	5.1
9	SNS などのために映えるものをつくりたい	1.8
10	一緒に食べる人数を減らしたい	1.7

＜今回調査：意識して変えた点＞

(n=1,400、複数回答、%)

1	特にこれまでと変えた点はない	33.1
2	なるべく調理せず済むよう、レトルトを活用した	29.3
3	つゆ、スープを自家製にして、なるべく手作りにこだわった	21.3
4	栄養面を高めた	18.1
5	ヘルシーにした	16.1
6	つくねや団子などの具材の手作りにチャレンジした	13.6
7	なるべく個別に鍋料理が出せるように、個包装のセットを活用した	3.2
8	「一人鍋」を人数分用意した	3.1
9	一緒に食べる人数を減らした	2.6
10	SNS のために映えるものを作った	0.5

コメント:

前回調査では栄養面やヘルシーさなど、「健康感」を高めようという意識がみられたが、実際に意識した方は約半数の2割弱に留まった。
また、約3割の方は特にこれまでと変えた点はなく、「健康感」よりはレトルトを活用する「時短」や、つゆやスープを自家製にする「手作り」を重視する方が多かったよう。

- 調査名: 紀文・家庭の鍋料理調査2021
- 調査機関: 株式会社マクロミルおよび株式会社紀文食品
- 調査対象およびサンプル数: 20代～50代以上の主婦1,400人
(20代350人、30代350人、40代350人、50代以上350人)
(北海道200人、宮城県200人、東京都200人、愛知県200人、大阪府200人、広島県200人、福岡県200人)
- 調査時期: 2021年10月5日～6日
- 調査方法: インターネットによる自宅回答