

## やっぱり、そこ！？ 電子レンジは「調理の時短に役立つ」91.9%

### 夏は「調理時間の短縮」×「火を使わない」“レンジ避暑生活”

### 「思ったより調理がめんどう」な“麺”、「電子レンジ」との相性は？

「オレンジページ暮らし予報」では「電子レンジでの調理」について調査を実施しました。現在電子レンジの所有率は98%、つまり日本のほとんどの家庭にあるといえます。ただ、使いこなしていますか？ という問いに「使いこなしている」と答えた人は 37%にとどまりました。これはまだ機能を十分に使いこなしていない人が多いことを表す数値だともいえます。この「まだまだある伸びしろ」を生かすのはいったい何なのか、そんなことも考えさせる結果にもなりました。

#### 【ダイジェスト】

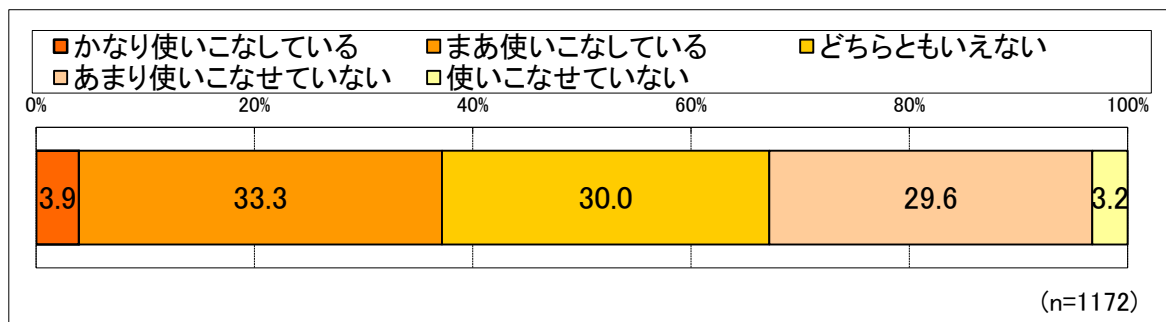
電子レンジは「調理の時短」に役立つという評価が 91.9%

夏は「調理時間の短縮」×「火を使わない」2大利点で“レンジ避暑生活”

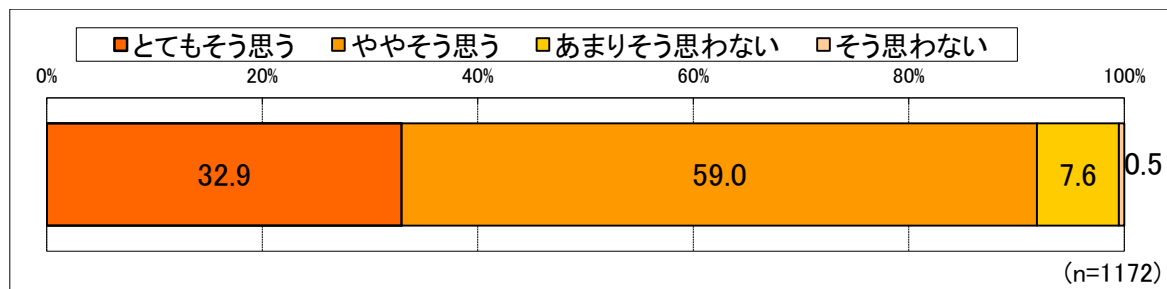
夏のお昼ごはんNo. 1は「麺類」。しかし思ったより手間がかかる……

「麺類の調理」と「電子レンジ」の相性は？！

#### Q あなたは電子レンジを使いこなしていますか？



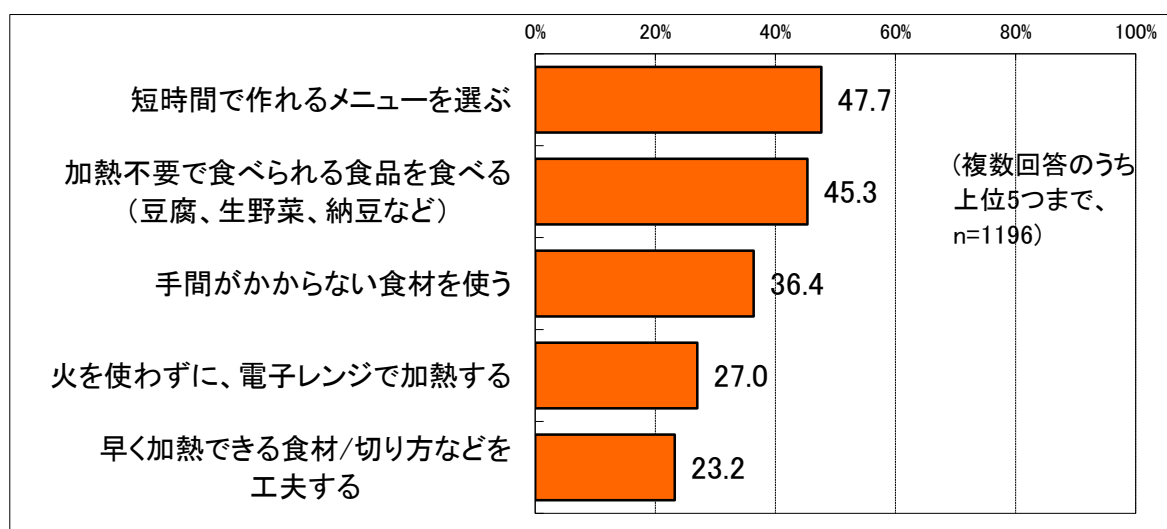
## Q 電子レンジは「調理の時短」に役立っていますか？



### 電子レンジは「調理の時短」に役立つという評価が 91.9%

今回の調査でも、全体の 98.0% が持っていると答えた電子レンジ。電子レンジの用途としては、「おかずやご飯の温めなおし」が上位 5 つまでを占めていますが、6 位以下には加熱調理も続々ランクイン。その内容は「野菜の下ごしらえ」を筆頭に「電子レンジ専用食品の加熱」「お菓子作り」なども。「温め」一辺倒の使い方から「食事作り」の 1 プロセスを担う道具として電子レンジが定着していることがうかがえます。また、「調理の時短に役立っているか」という質問には「とても」「やや」を合わせて 91.9% が「そう思う」と回答。たとえば、大根の煮ものは生から煮るよりは、下ゆでしたほうが早く味がしみ込んで短時間でおいしく作れますが、その下ゆでに鍋を使うか電子レンジを使うかで調理時間に大きな差が生まれます。ふだんのおかず作りを「なるべく早く、ちゃんとおいしく」したい人たちにとっては、電子レンジは重宝でありがたい存在となっています。

## Q 夏の暑い時期「調理について工夫していること」があれば、教えてください

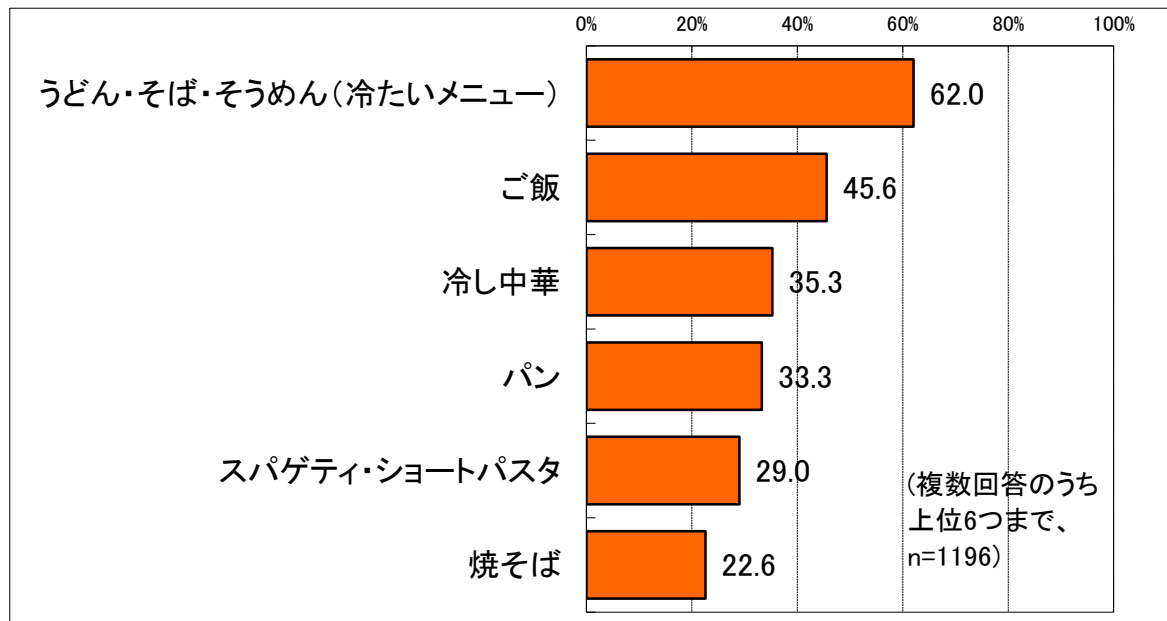


### 夏は「調理時間の短縮」×「火を使わない」2大利点で“レンジ避暑生活”

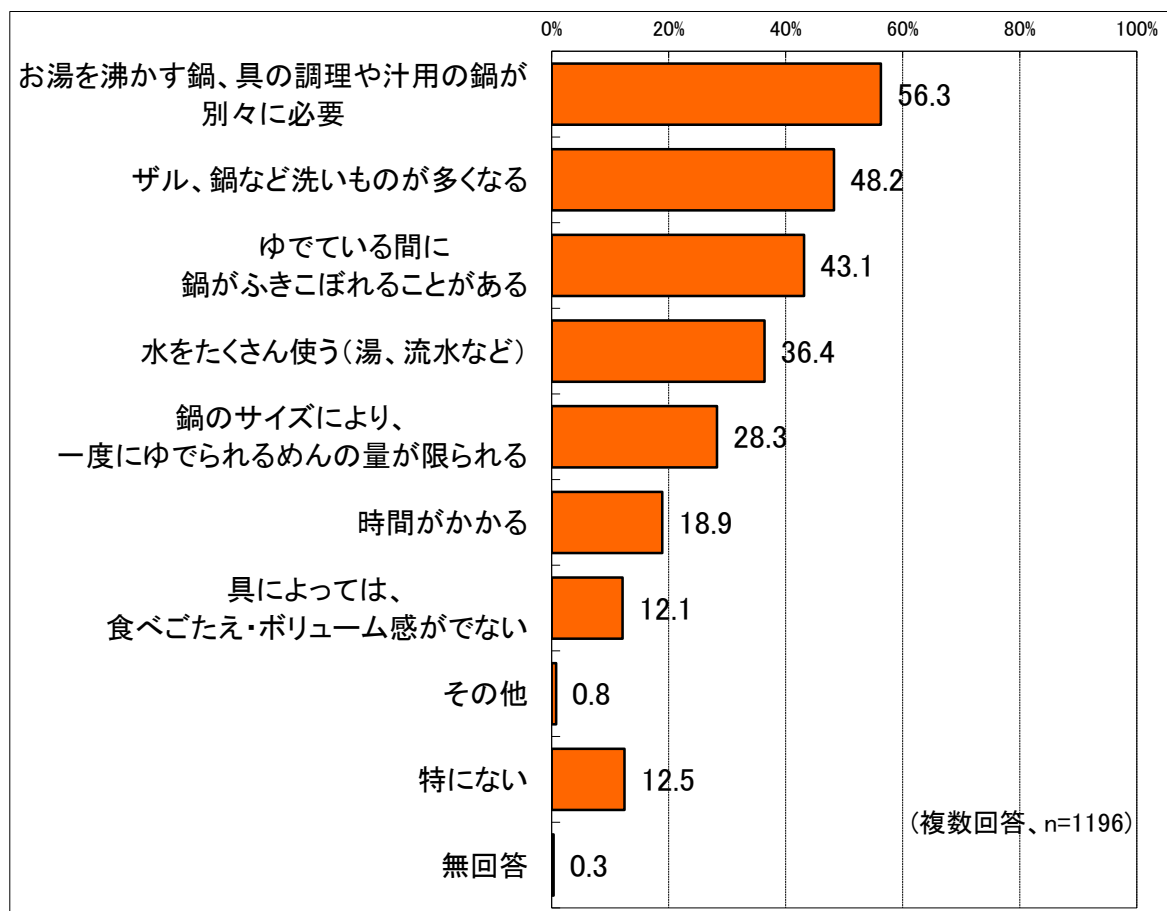
夏のキッチンには火を使うことで灼熱地獄になりやすい場所です。夏バテ防止のためにも暑いキッチンでの作業時間はなるべく短縮したいもの。そこで電子レンジの出番です。「夏の暑い時期“調理について工夫していること”は？」という質問の上位の回答は「短時間で作れるメニューを選ぶ」47.7%、「加熱不要で食べられる食品を食べる」45.3%、「火を使わずに電子レンジで加熱する」27.0%。自由回答でも「電子レンジだけで作れるレシピをネットで探す」(20代・フルタイム)、「電子レンジを使ってできるだけガスを使わない」(40代・パート)、「加熱はほとんどレンジ。使い終

わったらすぐ庫内を拭いて熱を下げる」(40代・専業主婦) などなど、電子レンジを使った暑い夏の調理の工夫がたくさん寄せられました。

**Q あなたが夏のお昼ごはん食べる「主食」はどんなものですか？**



**Q 麺類の調理でめんどろに感じる事があれば、お選びください**



## 夏のお昼ごはんNo. 1は「麺類」。しかし思ったより手間がかかる……

多くの人が「レンジ避暑生活」を実行している夏、お昼ごはんにはいちばん食べられているのは「うどん・そば・そうめん（冷）」で62.0%。また、上位には冷し中華、パスタ、焼そばなど麺類がたくさん挙がりました。ところが、自由回答で寄せられた「麺料理は手軽な気がするが、麺をゆでるお湯を沸かす、具の菜っ葉をゆでる、ねぎを刻めば包丁とまな板を使う、“こんなはずでは～！”と納得いかないときもある！」（40代・専業主婦）という声に代表されるように、麺料理は作りはじめると意外に手がかかるもの。さらに「吹きこぼれてガスレンジの火がつかなくなった」（50代・パート）、「よく吹きこぼれて困る」（40代・フルタイム）などの吹きこぼれ事件が多発、これでは「レンジ避暑生活」も台なしです。

## 「麺類の調理」と「電子レンジ」の相性は？！

電子レンジ調理に関して多くの質問を投げかけた今回の調査ですが、「電子レンジで加熱した後、食感の変化が気になる食品は？」という問いにはシュウマイ、餃子、中華まん、揚げもの、ご飯、パン、肉のおかずなどが上位に。「電子レンジにかけると、でんぷん質とたんぱく質の食感が変化しやすい」ということが経験上わかっているようです。また、「麺類を電子レンジで調理することをどのように感じますか？」という問いには「簡単に調理できてよい」35.8%が1位ではあるものの、「おいしくでき上がるのか、不安」33.8%、「食感が悪くなりそう」20.9%などネガティブなイメージも挙がっています。

そんな麺料理の「なんだかうまくいかない」状況の解決となる新商品が、今年3月1日、東洋水産株式会社（東京都・港区）から発売された「レンジで麺上手」（全8種類、1パック2食入/稲庭風細うどん・讃岐風うどん・名古屋風きしめん・粗挽きそば・国産小麦粉使用そうめん・北海道産小麦粉使用細うどん、ぶっかけ細うどん、ラー油蕎麦）の冷蔵ゆで麺。レンジ加熱時に麺自体の水分で調理することで出せる、しっかりした食感が特長です。これらをうまく使えば、レンジアップした野菜と麺を合わせて、栄養バランスもいい夏のお昼ごはんが火を使わずにできそうです。

Sponsored by 東洋水産株式会社

### アンケート概要

●調査対象：オレンジページくらし予報モニター会員・国内在住の女性

（有効回答数 1196 人）

●調査方法：インターネット調査 ●調査期間：2016年2月19日～2月23日

●「オレンジページくらし予報」について

オレンジページくらし予報とは、オレンジページ社のモニターのなかでもアクティブな会員1万人の声を集めたリサーチ・コミュニティです。当社のモニターには、〈一般女性よりも「食意識」「生活全般に対する意識」が高い〉という特徴があります。くらし予報では、20代後半から50代の生

活者が感じていることを引き出します。食意識を軸に対象者を6つのタイプに分類し、調査、比較検討することも可能です。WEB上でのアンケート調査、キッチンスタジオ「オレンジページサロン」を利用した座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊31周年を迎える生活情報誌。30代～40代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。発行部数＝336,755部(2015年印刷証明書付発行部数)。

**この資料に関するお問い合わせ**

株式会社オレンジページ

コトデザイン部 暮らし予報担当

[kurashi@orangepage.co.jp](mailto:kurashi@orangepage.co.jp) Tel. 03-3436-8418

<http://www.kurashi.orangepage.jp/>

**取材お申し込み**

株式会社オレンジページ 広報室 遠藤

[press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp) Tel. 03-3436-8421