

**既婚女性 8,658 人に聞いた
“家族が別々に食べるごはん作り”調査結果を発表！
夕食に家族がそろうのは週 2 日以下という回答が 3 人に 1 人以上**

ライフスタイルの変化でごはんの時間もバラバラ！？
時間がたってもおいしいレシピを集めた「時間差ごはん読本」販売中

全国 17 カ所で料理教室を開催する一般財団法人ベターホーム協会(本部所在地：東京都渋谷区、理事長：大塚 義幸、以下 ベターホーム)は、全国の 20 代～60 代の既婚女性 8,658 人を対象に行った“家族が別々に食べるごはん作り”の悩みに関するアンケート調査(2017 年 6 月実施)の集計がこのたび完了しましたので、お知らせいたします。

http://www.betterhome.jp/info/media/2017/09/201709_report.pdf

■ 既婚女性の 3 人に 1 人が、「夕食に家族がそろうのは週 2 日以下」と回答

ベターホーム協会が全国の 20 代～60 代の既婚女性 8,658 人を対象に行った調査では、家族そろって夕食をとる頻度が週 1、2 日程度以下と回答した人が 36.6%。3 人に 1 人は週 2 日以下しか家族がそろわず、週 5 日以上は別々に夕食をとっていることがわかりました。

■ 別々に食べるごはん作りに悩む人が 57.7%

悩みベスト 3 は「作りおくので味が落ちる」「片付かない」「都度キッチンに立つのが大変」
同じアンケートで、別に食べる家族の夕食を手作りしている人は 92.2%おり、そのうち 57.7%が、夕食作りに悩むことがあると回答。また、悩むことがあると回答したうち 414 名を対象にした調査で挙げられた悩みのベスト 3 は、「作りおきするので味が落ちる」(64.5%)、「キッチンがなかなか片付かない」(57.5%)、「都度キッチンに立つのが大変」(48.5%)でした。料理をできたてのおいしい状態で食べてもらえないことや、作りおくためレパートリーが限られてしまうことへの悩み、遅く帰った人が食べ終わるまで片付けが済まないことや、支度や片付けの手間が増えることへの負担を訴える声が、数多く寄せられました。

■ 別々に食べる「時間差ごはん」作りのコツと 61 品のレシピを 1 冊にまとめました

仕事などで帰りが遅くなる家族も大変ですが、そのために食事を用意をする人も大変です。ベターホームでは、材料や調理にひと工夫をして時間がたってもおいしさをキープする方法を考え、「時間差ごはん読本」にまとめました。「電子レンジで温めるだけ」や「冷蔵庫から出してそのまま食べられる」ものをメインに、最小限の手間で食べる準備ができ、食べた後の片付けもラクにできるレシピ 61 品を掲載しています。



【時間差ごはん読本の概要】

タイトル : 時間差ごはん読本

編集・発行 : 一般財団法人ベターホーム協会

発行日 : 2017年6月20日

仕様 : B5判 80ページ オールカラー

価格 : 税込650円(本体602円) 送料100円

<申込方法>

電話またはインターネットでお申し込み受けつけ。読本と代金の郵便振替用紙(読本代1冊につき650円+送料100円分)をお送りします。到着後10日以内に郵便局にてお支払いください。

※郵便払込手数料(窓口の場合:130円、ATMの場合:80円)がかかります。

申込・問合せ先:

ベターホーム協会 電話 03-3407-0471 URL: www.betterhome.jp

* 全国のベターホームのお料理教室でも販売しています。

<内容>

仕事や子どもの塾通いで、家族がそろってごはんを食べられないという方に。材料や調理にひと工夫することで、時間がたってもおいしさをキープできます。レンジ加熱や冷蔵庫から出すだけなど最小限の手間で食卓に出せ、後片付けもラクにできるレシピ61品を掲載しています。

■ 一般財団法人ベターホーム協会について

1963年創立。以来50年以上にわたり、料理教室や出版を通して、食分野での消費者教育を行っています。「ベターホームのお料理教室」は、札幌から福岡まで全国17カ所。料理と栄養の知識、食材の買い方や保存のしかた、環境のことなど、食と暮らしについて教えています。また、発行する料理書の掲載料理は、料理教室の講師が開発・制作しています。

【組織概要】

名称 : 一般財団法人ベターホーム協会

代表者 : 理事長 大塚 義幸

所在地 : 〒150-8363 渋谷区渋谷 1-15-12

設立 : 1963年6月4日

事業内容 : 「ベターホームのお料理教室」の開催、料理書の出版、
調理道具・食品の開発と販売、法人向け事業

URL : <http://www.betterhome.jp>

【本件に関するお問合せは】 一般財団法人ベターホーム協会 企画広報課まで

〒150-8363 渋谷区渋谷 1-15-12 Tel: 03-3407-8712 (直通) Fax: 03-3407-0479

Mail: kouhou@betterhome.jp



【時間差ごはん読本の特徴】

■ 時間がたってもおいしさをキープできる工夫をしたレシピを掲載

材料や調理法を工夫することで、作ってから時間がたっても状態が変わりにくく、電子レンジで温め直しても、まるで作りたてのようにおいしく食べられます。

【例えばこんな工夫をしています】

掲載料理名	一般的には	ひと工夫
野菜たっぷり棒々鶏麺 (※加熱せず食べるおかず)	麺類はゆでておくとのびてくっついてしまう	めんと一緒にやしをゆで、油をまぶしておく、時間がたってもくっつきにくい
シャキシャキ肉野菜炒め	野菜炒めは時間がたつと水っぽくなる	野菜を電子レンジで加熱し、水気をきってから炒めると、時間がたっても水気が出にくくシャキリ感をキープ
さばの野菜ソースがけ	焼き魚は時間がたつとパサつく	かたくり粉をまぶしてから焼くと、時間がたってもパサつきにくい。野菜入りソースで、ひと皿で野菜もたっぷりとれる

■ 最小限の手間で、すぐに食卓に出せます

冷蔵庫から出してそのまま食べられるので温めなおしの手間もいらない「冷やしてもおいしいおかず」8品、電子レンジで温めるだけの「ひと工夫で、温めなおしてもおいしいおかず」14品、材料を器にセットしておいて食べる時に電子レンジ加熱をすれば作りたてのおいしさが味わえる「レンジでチンで、作りたておかず」10品を掲載。材料を鍋にセットしておいて数分加熱するだけの「野菜もとれる、ひとり鍋」5品など、おなかをすかせた家族を待たせることなく食べる準備ができるものばかりです。また、鍋以外は食べる時にコンロを使わないので、子供や料理ができない人でも、自分で準備がしやすいのも特徴です。

■ 野菜たっぷり、ヘルシーな料理が中心です

同じ食事の量でも、食べる時間が遅いほど太りやすいと言われています。遅く食事をとる家族の健康を考え、主菜にも意識的に野菜を多くとり入れて、少ない品数でも栄養バランスがよく、満足感が得られるようにしました。また、手軽に野菜のおかずを加えられるように、野菜の常備菜 15品を掲載しています。

■食べた後の片付けもらくに

器に盛りつけて、置いておけるものが中心。調理器具を先に洗っておけます。また、少ない品数でも栄養バランスが整うおかずなので、使う食器の数も少なくてすみます。


■おいしく安全に食べるため、衛生面やレンジ加熱の注意点もわかります

作ってから食べるまでに時間があく料理は、衛生面での注意が必要です。また、電子レンジでの加熱は手軽ですが、思わぬことで、やけどをしてしまうことがあります。「時間差ごはん」をおいしく、安全に食べるための注意点も掲載しています。

■ベターホームの先生たちの“時間差ごはん”のコツも掲載

掲載しているレシピはすべてベターホームのお料理教室の先生が開発したものです。ベターホームのお料理教室の先生たちは、家庭の「主婦」でもあります。料理教室のために家をあけることも多く、また、夫や子供の帰りが遅いことも。そんな先生たちが時間差で食べる家族のために行っているちょっとした料理の工夫や、別々に食べる家族にさみしい思いをさせないためのアイデアも掲載しています。

「子どもが喜ぶおかず」「野菜多め、カロリー控えめなど、ヘルシーなおかず」「冷蔵庫に入れておけば、翌日でもおいしく食べられるおかず」がマークでわかります



時間がたっても
水気が出にくく、
温め直してもシャキシャキ!

内野菜炒めの献立例

- ・かんたん大学いも(→p.79)
- ・梅干しとろろのずまし汁(→p.66)
- ・ごはん(120g)
- (1人分845kcal)

肉シヤキシヤキ
野菜炒め

【材料】	2人分	4人分
豚肩ロース肉(薄切り)	…150g	…300g
① 醤油	…小さじ1/6	…小さじ1/3
② しょう油	…少々	…少々
かたくり粉	…小さじ1	…小さじ2
キャベツ	…150g	…300g
もやし	…1/2袋(100g)	…1袋(200g)
ピーマン	…2個(80g)	…4個(160g)
サラダ油	…大さじ1/2	…大さじ1
とりがらスープの濃縮	…小さじ1	…小さじ2
③ 醤油	…少々	…小さじ1/4
④ しょう油	…少々	…少々
⑤ 酒	…大さじ1	…大さじ2

子ども ヘルシー 毎日OK

1人分
260kcal
塩分1.4g

【作り方】調理時間15分 / 4人分：20分

- キャベツはひと口大に切る。ピーマンは半分に切って種をとり、ひと口大に切る。キャベツ、ピーマン、もやしを耐熱皿にのせ、ラップをふんわりかけ、電子レンジで約3分[4人分：約4分](500W)加熱する。ざるにとり、水気をきる。
- 豚肉は3㎝長さに切る。①で下味をつけ、かたくり粉をまぶす。②は合わせる。
- フライパンに油を温め、肉を中火で炒める。色が変わったら、③を加えて混ぜる。④を加え、ひと混ぜしたら火を止める。

POINT!

野菜は電子レンジで加熱して水気をきってから炒めると、肉がたっても水気が出にくい。

あとで食べる家族の分は…

ラップをかけて冷蔵庫へ電子レンジで約2分(500W)温めて食べる。

献立例を掲載

あとで食べる家族の分のとりおき方、食べ方(温め方など)もわかります