

集まれご意見net
あなたの家庭料理度を教えてください
Webアンケート報告書

■報告書作成日2008年8月9日



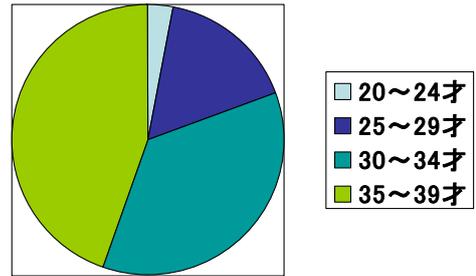
株式会社 HER STORY(ハー・ストーリー)
〒733-0834 広島市西区草津新町2丁目15-17
TEL(082)501-0456 FAX(082)501-0457
E-mail office@herstory.co.jp
URL <http://www.herstory.co.jp>

■属性

【回答人数】300人 :20~40才までの女性限定
 【アンケート実施日程】2008年8月1日

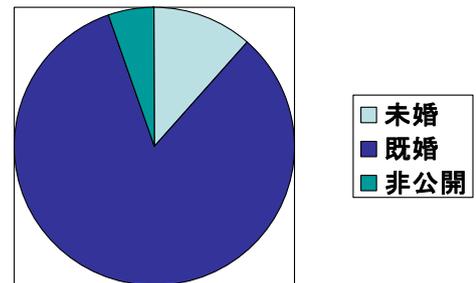
【年代】

年代	人数	回答率
20~24才	9人	3%
25~29才	49人	16%
30~34才	108人	36%
35~39才	134人	45%
合計	300人	100%



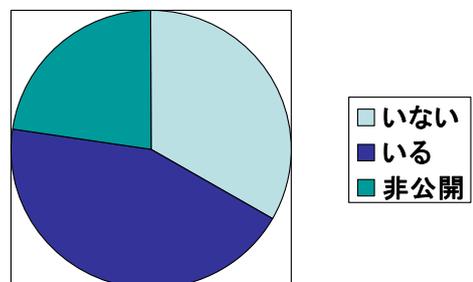
【未婚・既婚】

回答	人数	回答率
未婚	35人	1.2%
既婚	249人	83%
非公開	16人	5.5%
合計	300人	100%



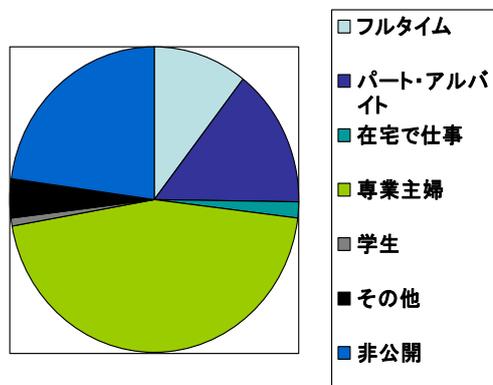
【子供の有無】

回答	人数	回答率
いない	100人	33%
いる	132人	44%
非公開	68人	23%
合計	300人	100%



【勤務形態】

回答	人数	回答率
フルタイムで仕事をしている	32人	10.6%
パートやアルバイトをしている	44人	14.7%
在宅・自宅で仕事をしている	5人	1.7%
専業主婦をしている	136人	45.4%
学生	2人	0.7%
その他	13人	4.3%
非公開	68人	22.6%
合計	300人	100%



【県別】

県名	人数	県名	人数	県名	人数	県名	人数	県名	人数	県名	人数
大阪府	33	静岡県	9	福島県	5	栃木県	4	島根県	2	山形県	1
愛知県	32	兵庫県	9	茨城県	4	奈良県	4	滋賀県	2	秋田県	1
東京都	28	福岡県	9	岩手県	4	香川県	3	鹿児島県	2	石川県	1
広島県	26	埼玉県	8	岐阜県	4	佐賀県	3	宮崎県	2	長野県	1
神奈川県	24	岡山県	6	宮城県	4	群馬県	3	熊本県	2	鳥取県	1
北海道	23	京都府	5	三重県	4	富山県	3	愛媛県	2	大分県	1
千葉県	11	新潟県	5	山口県	4	青森県	2	沖縄県	2	高知	1

■単純集計

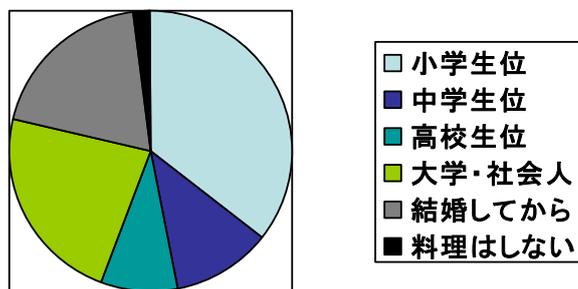
1,あなたが子どもの頃に同居されていた家族構成を教えてください。【複数回答可】

父	279	兄弟	166
母	295	姉妹	139
祖父母	93	その他	5

※その他: 叔母1、伯母3、叔父1

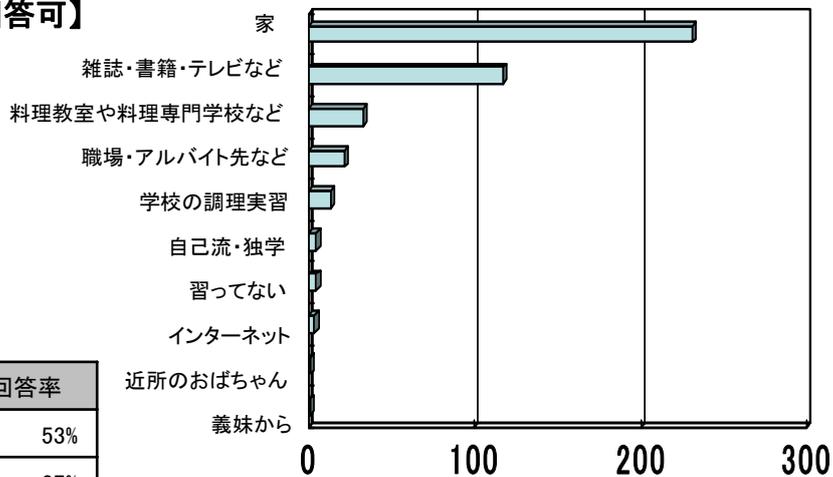
2,いつ頃から、料理をするようになりましたか？

回答	人数	回答率
小学生位から	107	37%
中学生位から	34	11%
高校生位から	26	8%
大学・社会人になってから	69	23%
結婚してから	58	19%
料理はしない	6	2%
合計	300	100%



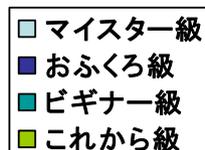
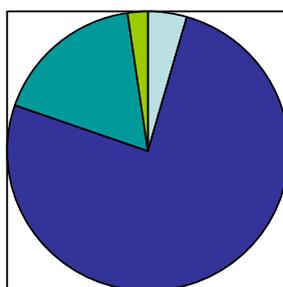
3,どこで料理を習いましたか？【複数回答可】

回答	人数	回答率
家庭(母、祖母など家族から)	231	53%
雑誌・書籍・テレビなど	117	27%
料理教室や料理専門学校など	33	7.6%
職場・アルバイト先など	22	5%
学校の家庭科調理実習	14	3.2%
自己流・独学	5	1.2%
習ってない	5	1.2%
インターネット	4	0.9%
近所のおばちゃん	1	0.2%
義妹から	1	0.2%



4.あなたの家庭料理度は、〇級？

回答	人数	回答率
マイスター級(レシピを考案、教えたりしている)	13	4.5%
おふくろ級(毎日家事として、料理を作っている)	228	76%
ビギナー級(家で料理作りをはじめたばかり)	52	17%
これから級(家で料理は作らない)	7	2.5%
合計	300	100%



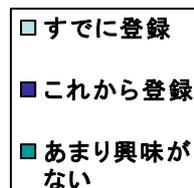
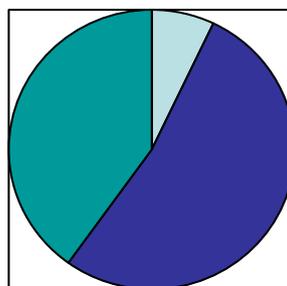
5.今、料理関係で一番悩んでいることはなんですか？

※別シート参照

6. こんぶネットのメールマガジン『こんぶdeおいしい暮らし』の読者登録キャンペーン実施中です。7月～9月号のメールマガジンに記載のクイズに回答。応募者の中から抽選で毎月10名様、計30名様に『おいしい昆布セット』をプレゼント。メールマガジンに登録していますか？

[こんぶネットメルマガキャンペーン:<http://www.kombu.or.jp/mm/index.html#campaign>]

回答	人数	回答率
すでに登録している	23	7%
これから登録したい	158	53%
あまり興味がない	119	40%
合計	300	100%



5、今、料理関係で一番悩んでいることはなんですか？

1	毎日の献立
2	毎日メニューが面倒。
3	暑さで食欲があまりない家族に栄養面も考えて何を作るか
4	レパートリーが少ない
5	お店の味にならない。当たり前ですが。
6	時間がないこと。
7	レパートリーが少ない。
8	味に飽きる。子供がいるので辛い物もダメで(また別に作るのがめんどくさい)味付けなど変わったものが食べた〜い！
9	なし
10	献立を考えること
11	家族が高血圧のため、今までの味を変えずに醤油や塩の量が減らすのが難しい。
12	毎日の事なので献立に悩みます。(レパートリーも少ないので・・・)
13	レパートリーが少なく、同じ料理ばかり作ってしまうこと
14	子供がいるのでなかなか凝ったメニューができない。
15	献立
16	天ぷらなど、定番料理が意外と難しい。べちゃっとしてしまう。
17	メニューが決まりがち。子供がまだ食べられないものが多く、献立が同じものになりがち
18	栄養のバランスや日々のメニューに悩みます。
19	レパートリーがあまり広がらない
20	素材の栄養価を損なわないよう、美味しく調理する事。
21	特になし。
22	レパートリーが少ないこと
23	離乳食のレパートリーがすくないこと
24	体力的にすごくつらいので、省力化
25	いつも同じ味が出せない。レパートリーが少ない
27	献立決め
28	毎日のメニューを考えること
29	ない
30	レパートリーが少ない。
31	手際が悪いこと
32	台所や冷蔵庫が狭い
33	味付けがいまいち
34	料理が定番化してしまって、レパートリーが増えない
35	他に食べる人がいるならまだしも、自分のためだけに作るのが面倒

36	いつもマンネリになってしまい、いいメニューが思い浮かばない
37	有機商品の購入が難しい
38	献立がワンパターンになってしまう
39	レパートリーがささやかなので、もっといろいろな料理を作りたいです。
40	何度もつくと同じ味がなかなかできない
41	天ぷらが上手に揚げられない
42	レパートリーがすくなくいつも同じような料理になってしまうこと
43	レパートリーが広がらない
44	本を見ないといい味が作れない
45	いつもワンパターン
46	食材を余らせてしまい、使いきれていない。もったいない。食材を余らせず使いきりたい
47	レパートリーが少ない
48	レパートリーが無く何を作ればいいのか毎日悩んでます。栄養なども気になります
49	いつも同じようなメニューになってしまう。
50	目分量で作ることが出来ません。大さじ&小さじできちんと計って作らないとイマイチ味がきまらないのです。
51	なかなか自分の味が出てこない。予想通りに作れない。
52	経済性
53	レパートリーが少ない
54	カロリーの高くないもの、野菜の多いものと考え、大体同じようなメニューになったり、味付けになってしまうこと。
55	特になし
56	栄養バランスを考えて料理しなければならないこと、食材が無駄にならないように上手に献立を考えること
57	食材を見て、思いつく料理が少ないこと。
58	基本をまだ十分わかっていないので、材料のきり方とかあってるのかわからない。でもいちいち調べて料理するのも面倒なので、何かいい方法はないか思案しています。
59	レパートリーがマンネリ化してきた。
60	料理時間が少ない為、凝ったものが作れないこと。
61	めんどくさい
62	米の研ぎ方について、何が正しいかわからない。本のやり方、親のやり方、料理家のやり方イマイチバラバラ。最近テレビで化学の先生が「最近の米はぬかなんて殆どついてない。その少ないぬかと米の汚れを落とすために1度だけ水を入れ、手の中をぐるぐる回して水を捨てれば、それだけでいい」と説明をしていた。米を「研ぐ」どころじゃない、「洗う」とも表現しがたい簡単さでした・・・。
63	一人ぐらしなので、一度材料を買いと料理が似たようなものばかりになってしまうのが悩み。一つの素材で色々作れるようになりたいです。
64	献立がマンネリ。
65	何回作っても味が定まらない。また自分の作り方も正しいのか？(〇〇もどき料理になってしまう)

66	マンネリになる
67	手軽にできる料理が少ない
68	レパートリーが少ない(魚料理が作れない)
69	食後の食器や鍋の片づけが面倒
70	自分の料理にコクがでないこと
71	特にはないが、農薬や防腐剤などの食材が気になる。
72	夏は保存があまりできないので作り置きができない
73	一回で食べきれる量を品数多く簡単に作りたい
74	素材選び
75	夏野菜の料理の仕方がいつも同じになる
76	義父のための食事(みんなより柔らかめにしたり、小さく刻んだり・・・と手がかかる)
77	味の感覚が鈍いかも。主人にはまずいとよく言われます
78	特にはないです。
79	物価の上昇。
80	メニューのマンネリ化。
81	旨く作れない
82	献立
83	メニューが思い浮かばず、大体同じものの繰り返しになってしまいます。
84	特にはないです、何を作ろうが考えるのが毎日楽しいです。
85	冷蔵庫の中にあるものでメニューが考え付かない
86	子供が偏食なのでレパートリーが増えない
87	カロリーが少ないレシピを覚えてダイエットに役立てたい。
88	塩分過多になりやすいのです
89	夫の帰りが遅いので、低カロリーの食事を考えるのが悩みです。
90	マンネリ化
91	献立を考えること
92	レパートリーが少ない
93	メニューが定番化されてしまって増えないこと食材が値上がりしていること
94	レパートリーが少ない
95	レシピが毎回似てくる

96	夏場は腐りやすいので管理が難しい。作り置き出来ない。
97	食材の選び方
98	魚料理があまり出来ない。
99	年の違う子度達の栄養バランスを考えてメニューを考えること
100	料理本のレシピ通りに作っているのに同じ様に出来ないこと。
101	レシピを覚えれない。レパートリーが増えない
102	レシピが増えない
103	いつも同じような献立・味付けになってしまう(マンネリ)
104	毎日の献立を考えること
105	レパートリーが少ない…マンネリ化している。
106	安く、おいしくできないかなあ…
107	姑にとやかく言われる
108	味付け
109	キッチンの使い勝手です。とても狭いキッチンなのでなかなか思うように出来ません。
110	レパートリーが増えない。
111	・レシピがマンネリ化している。・猛暑で何も作る気が起きない。
112	毎日メニューを考えるのが面倒！！
113	毎日の献立と子供が食べてくれるか？作る前から凄く悩んでいます。
114	下ごしらえが分からない。
115	毎日の献立作りに悩んでいます。レパートリーが少ないので、急な献立変更に対応できないのが悩みです。
116	メニューや味付けがいつもワンパターンになってしまう。
117	レパートリーが少ない。
118	メニューのマンネリ化
119	同じようなものばかり作ってしまう
120	塩分控えめのレシピ
121	毎日のメニュー
122	毎日の献立を決めること。栄養のバランス
123	料理の本を買っても材料がそろわず結局ワンパターンの料理になることが多い
124	レシピを覚えきれない
125	毎日のレシピ
126	家族との好みのちがい
127	メニューがマンネリ
128	レパートリーが少ない
129	育児中で簡単メニューばかり。。。。
130	手が荒れる

131	趣味が料理なので、つつい外食と同じメニューを作ってしまう、カロリーが高い事が悩みです。
132	物価が上がってしまったので材料費を抑えようとすると、マンネリ化した献立になること
133	暑くて主人がなかなか食べてくれない
134	献立を考えるのが面倒
135	料理がワンパターン化してしまう。どうしても自分が好きなものに偏る
136	焦って作ってしまう。。
137	食材が高い
138	実家で両親と暮らしていてなかなかお料理をする機会がないのが少し不安です(ちなみに、父は料理人で母は私の料理が好きじゃないので。)
139	レパートリーが少ない
140	味の冒険が出来ない事。わりと定番になっているように感じる
141	味付けのバリエーションが少なく、何を作っても似たような味になってしまう
142	塩分が取りすぎ
143	私は薄味、主人が濃い味好みなこと
144	レパートリーを増やしたい
145	レパートリーが増えない
146	祖母の料理を見て習い、見よう見まねで作っていますが、基本的なことが正しくできているのかときどき心配になります。
147	メニュー
148	毎日のメニューが似たものになる
149	味付けがいつもワンパターン
150	植栽が使い切れずだめにしてしまうこと。煮物の味付けが濃すぎてしまう。お酢の物がしんなりできず素材ごとの味になってしまう。
151	メニューのマンネリ化。
152	レシピが増えない
153	いつも同じメニューしか作れないこと。
154	普通の家庭料理が難しくてつくれなです。
155	子供の離乳食づくり
156	レシピの数が少ない
157	主菜・副菜の組み合わせが考えられない。(ハンバーグとソーセージとか...)なんか変?と思いながらも「どっちも好きだから大丈夫だ。」という夫の優しい(?)言葉に支えられ、また今夜も...。なんとかしないとっ!
158	味付け
159	なし
160	めんどくさい

161	メニューがワンパターン
162	味付け
163	レシピが覚えられない。
164	食料品の値上がり
165	レパートリーが少ない事
166	味付け
167	簡単な料理しか作れないこと。
168	本を見ないと料理が作れないので、料理するのに時間がかかる
169	メニューがマンネリ化して、レパートリーも少ないことで悩んでいます。
170	食品添加物をつかいたくないのですが、無添加をさがすのがたいへん、価格も高い
171	基本的にあまり料理が好きではありません…。レパートリーが少ないのが悩みです。
172	毎日の献立を考えること
173	レパートリーが少なく、同じようなメニューになってしまう。子供(2歳)が好き嫌が多く、対策方に悩んでいる。
174	食品が高くなったことです
175	野菜がたくさんあるのでつい同じメニューになってしまう
176	メニューがマンネリ化
177	レパートリーが少ないこと
178	出来るだけ目新しいもの・毎回違ったものを作ろうと努力はしているのですが、やっぱり系統が同じものに偏りがちです。『今日は中華』『今日はメキシコ料理』とスッパリキッパリ違う種類のものを作れるようになりたいな~と思ってます。
179	キッチンが狭く、料理が出来上がっても置く場所がない。切った食材の置場に困る。食材や調味料が高い。
180	一つの食材でいかに豊富なメニューを作り出せるか
181	食材の値上げ
182	もっとテキパキと作りたい
183	レパートリーが少ない
184	毎日の献立お考えるのがめんどろ。
185	同じような内容になってしまう。
186	一人暮らしなので具材があまってしまう
187	朝食のメニューのマンネリ化
188	・冷蔵庫にあるもので、バリエーション豊富につくりたいがワンパターンになってしまう。・味付けがプロとはどうしても違う。冷凍食品の方がおいしく感じる時がある。
189	なし
190	包丁遣いが得意ではない。食材を切るのが遅い。

191	子どもが料理の邪魔をすること・・・
192	料理のバリエーションが増えないこと。
193	包丁で手を切る
194	料理の味付けがいつもになってしまうこと。
195	レシピを見ないと作れない・・・毎日の献立が思いつかず、いつも同じ様な感じになってしまう。
196	メニューが決まらない
197	レパートリーが少なすぎる。
198	毎日の献立がマンネリ化すること。
199	子供の夏休みですずっと料理が大変です。あと、お弁当作りがマンネリです。
200	マンネリ、ワンパターン化。時間がない。
201	・段取りや味付け・調理した食材の硬さなどの匙加減。・食材の価格
202	レパートリーが少なく毎日の食事に「何を作ろうか？」と悩んでしまう。
203	レパートリーが少ないので、色々な人のレシピを参考にしたりしてます。でも、材料が高くて揃わなかったりするので、本当に手軽に出来るようなものばかり。たまには手の込んだ物を作ってあげたいと思うんですが、なかなか・・・。
204	レパートリーが、少ない。作り置きで、おいしいものが、作れない
205	ワンパターンになってしまうこと
206	塩分の量を控えること。主人のコレステロール値を料理で下げることができるのか。
207	子供のこそ身がバラバラ。みんなが好きで、栄養のあるメニューを考えるのに苦労している
208	野菜がなかなか摂れない
209	実家からと上司から家庭菜園を野菜をたくさん貰う。時期には野菜が重なり、1件でも頑張っって食べてるのになかなか食べることができない。おすやって消費したらいいか悩む。
210	毎日のメニュー
211	そばつゆ、うどんつゆ、そうめんつゆ、など、つゆ系が作って何度も味見をしているうちに味がわからなくなってしまうこと(笑)
212	暑さで食欲や調理する意欲が落ちているので、なかなか調理に力が入らないこと
213	メニューのマンネリ化
214	鍋が少ないこと
215	面倒！時間がないのでつい冷凍食品に頼ってしまう。
216	レパートリーが少ない
217	レシピが増えない
218	時間がない
219	レパートリーが少ない、仕事をしているため、料理をする時間に制限がある
220	毎日のレシピ

221	つついワンパターンになってしまう。レパートリーが少ない。
222	最近メニューがマンネリ化してきて新しいレシピがなく困っていること
223	献立
224	後片付けがきらい
225	下手
226	調理師学校を出たので作る事は大丈夫なのですが、何でも値段が高いのが大変かな？また値上がりしましたね。それくらいです。
227	レパートリーが少ない
228	新しいメニューについて
229	一向に料理が好きになれない。。
230	献立に悩む
231	主人が生野菜が嫌いで、とんかつなどの揚げ物をした時のつけあわせの野菜をどうすればいいか悩む
232	献立を考えるのが苦手。
233	毎日のメニュー
234	とくになし
235	毎日のことなので、レシピに困る。同じものを繰り返し食べているような気がします。
236	毎日の献立を考えるのが大変。料理を作るよりも難しいかも
237	基本的な、だしの取り方や魚の焼き方などについて知らない事が多いことですね。実家から基本の料理本をもらったので、頑張っ覚えている最中です。
238	メニューがマンネリ化してしまう。
239	料理の経験が少ないため、時間がかかることです。
240	夏場の食べ残しの保存方法
241	家族の栄養管理
242	同じものばかりになってしまう！
243	毎日の献立を考えるのが面倒でも、バランスとかも大切だし、やっているつもりではあるけど、「コレとコレを作ったら今日は完璧です」みたいに、材料と献立が用意されているとラクなのになぁ・・と思います。
244	特になし
245	組み合わせの開発
246	乳幼児がいるので工程が多い料理が作れず簡単なものばかりで食べるのに飽きる
247	値段を安く抑えるところができない
248	どうしてもやりたくない日に妙なものができる
249	圧力鍋が欲しいがどれがよいか悩んでいます。
250	子供が毎年夏バテしてて、この時期の食事量がとても少ないこと。

251	子供が小食であまりたべてくれない。
252	1歳の子供が付きまとうので、簡単に料理を済ませ、なおかつ栄養バランスをよくしたい
253	おいしい料理が作れない、マンネリ化してしまう
254	夏場は暑くて台所に立つのが億劫になる。
255	メニューがマンネリ化してきています
256	毎日の栄養はたりているのかが悩み。
257	料理を楽しめない、アレンジできない
258	本をみながらでないとつくれない。
259	おいしそうな料理をテレビで見、それを作ろうとしても材料を揃える段階でつまづきます。なかなか思ったときに値が安くならないため、ついつい忘れてしまいます。
260	アレンジができない
261	素材が安心できない
262	主人の毎日のお弁当のメニューに、困っています。
263	味付けがきまらない
264	凝ったアレンジができないから、いつも同じものばかりになってしまうことがすごく悩めます。
265	材料費の値上がりと、レパートリーや体にいい料理の数を増やしたいのと、疲れて作れない時の簡単レシピ。
266	夏メニューが思い浮かばない
267	残り物野菜などを使って料理するのが難しい。味付けが薄くなったり、こくなってしまう。
268	母親に習い、そのとおりにやるのだが、ひとりだとなかなか同じ味にならない。
269	ワンパターンな献立に悩んでいます。早く出来て、おいしくて、と考えると肉じゃがや野菜いためなど・・・決まった料理になりがちです。
270	レパートリーが少なく、マンネリしてしまう。
271	牛肉、魚などの生ものの臭みが残ってしまうことが多い。
272	マンネリ化
273	冷凍・解凍の仕方
274	マンネリ化していますメニューが代わり映えしない
275	レパートリーが乏しい事。色々考えるのが面倒で、いつも同じメニューになってしまう。
276	残ったおかずの次の日の活用。
277	子供がまだ小さいので、揚げ物などを作っていると危ない。
278	魚料理のレパートリーが少ない
279	レパートリーが少ない。7年間、ほぼ毎日やっているのに、料理が好きになれない。
280	一番は味覚オンチなところ。何を食べてもおいしいので上手な料理はできそうにない。そのほかは、添加物や農薬が気になり、下ごしらえで減らす方法を聞いて実践してはいるものの、手間がかかり、挫折しそう。

281	材料費が高騰していること
282	本などを見ながら作っても思うとおりに作れない。
283	夕食はいろいろとメニュー豊富に考え付くけれど、朝食のメニューがありきたりになってしまう。簡単で手軽に作れる朝食のレパートリーを増やしたい。
284	やる気が起きないこと。
285	栄養のバランスが取れているのか心配である。
286	レパートリーを増やしたい
287	料理そのものが嫌い。できるだけしたくないけれど、主婦だからしなければならぬと思うと溜息。
288	子供も主人喜んで食べて 栄養が偏らないもの
289	料理ができないこと
290	雑になりがち
291	食材の高騰、時間がない
292	レパートリーをなかなか広げることができないこと。
293	火を使う調理時が暑い
294	子供の離乳食と大人の食事に分けて献立を考えなければいけないこと。
295	食事のバランス
296	魚が触れません・・・切り身料理オンリーなので触れるようになりたいです
297	料理をするのが面倒でたまらない
298	共働きのため、時間のかかる和風料理をほとんど作れないことです。つつい手軽に調理できる洋風料理で手抜きをしてしまいます。
299	料理のレパートリーがなく、いつも同じものになってしまうこと
300	毎日のメニューを考えること