

## 夏休み到来！でも主婦は休めない！

# 味の素社、涼しくつくる「夏の涼理術」で暑さに悩む主婦をサポート ～約87%の主婦にとって“夏の料理は憂鬱”～

味の素株式会社（社長：伊藤雅俊 本社：東京都中央区）は、同社のコミュニティサイト「AJINOMOTO PARK」内に、涼しくつくる「夏の涼理術」コーナーをオープンしました。

(<http://park.ajinomoto.co.jp/recipe/corner/season/yourijyutsu>)

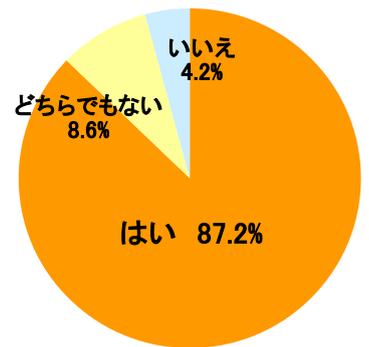
ここでは「火を使わない」「キッチンでつくらない」「暑い時間につくらない」「洗い物を増やさない」「時間をかけない」という「涼理の五箇条」に沿ったレシピをご紹介します。

「AJINOMOTO PARK」は、会員数77万人（2013年7月現在）の当社コミュニティサイトです。サイトでは会員同士が料理についての情報交換を行うことができ、夏場になると「夏は家中で一番暑いキッチンに立たなくてはならないのが苦痛」「少しでも早くキッチンを出したい」といった、夏の料理の悩みを訴えるコメントが続出。そこで主婦360人に改めて調査を行ったところ、以下のような結果となりました。

### ◆暑いキッチンに立つのは苦痛！夏の料理が憂鬱な主婦、87.2%

エアコンをつけていても、火を使うキッチンはどうしても暑くなり、料理が重荷になりがちです。87.2%の主婦が、他の季節に比べ、「夏の料理は憂鬱」と回答しました【右グラフ1参照】。その理由は「キッチンが暑いから」「野菜が傷みやすいから」「夏バテ防止のため栄養バランスに気をを使うから」など。暑さの中でも、ムダをなくし、家族の栄養に気を配ろうとするお母さんたちの努力が伺えます。また、夏休みは子どもが家にいるため、3度の食事の準備が大変だという主婦が85.3%でした【下記表1、2参照】。

【グラフ1】夏の料理は憂鬱？



【表1】夏の料理が憂鬱な理由（複数回答）

1位	夏のキッチンは暑いから	89.2%
2位	暑い日中に動きたくないから	38.5%
3位	野菜が傷みやすいから	30.6%
4位	夏バテ防止のため栄養バランスに気をを使うから	13.4%
5位	生ゴミを出したくないから	11.1%

【表2】夏の料理に関する悩み（複数回答）

1位	子どもが夏休みで家にいるので献立の準備が大変	85.3%
2位	暑いので買い物が大変	82.2%
3位	生ゴミや洗い物を増やしたくない	76.7%
4位	料理の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	75.0%
5位	食材が傷みやすく使い切れない	67.5%

### ◆知りたいのは涼しく料理する「涼理術」！

そこで、夏に涼しく料理する方法やレシピを知りたいか聞いたところ、興味があると答えた人は78.6%。中でも、暑いキッチンに長時間いなくて済む時短料理や、火を使わない料理、フライパンだけでできる料理等のニーズが高いことがわかりました【参考資料グラフ2、表3参照】。

### ◆使い切りに困る夏野菜No.1はゴーヤ！

さらに、使い切りに困る素材は何か尋ねたところ、1位は「ゴーヤ」でした。節電のためにゴーヤのグリーンカーテンを試したものの、大量の収穫で持てあましている方も多いようです。また、夏野菜の代表でありながら、すぐに傷んでしまう「なす」も、レシピがマンネリになりがちで悩んでいる様子【同表4参照】。一方、会員の声から、残り物が出ず、価格が安定していて手間も省ける「カット野菜」を夏場の便利アイテムとして使いこなしたい、いろんなレシピを知りたい、という方が増えていることがわかりました。

そこで当社では、少しでも涼しく料理作りができる方法を「AJINOMOTO PARK」の会員にヒアリングし、ゴーヤやなす、カット野菜をうまく活用して夏の料理を涼しく乗り切るコツや工夫を、「涼理の五箇条」としてまとめ、「夏の涼理術」として19のレシピをご提案します。

#### 「涼理の五箇条」



火を使わない



キッチンでつくらない



暑い時間につくらない



洗い物を増やさない



時間をかけない

## ゴーヤナムル



調理時間 15分



火を使わない  
●電子レンジ



キッチンでつくらない  
●涼しい所でつくる

○材料 (2人分)

ゴーヤ 1/2本 (100g)

A「AJINOMOTO ごま油好きのごま油」 大さじ1/2

A「Cook Do」香味ペースト 1/2周 (4g)

いり白ごま 適量

○作り方

1. ゴーヤはタテ半分に切って種とワタを取り、3mm幅の薄切りにし、5分ほど水にさらして水気をきる。ラップで包み、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
2. 粗熱が取れたら、ビニール袋に入れ、Aを加えて軽くもみ、味をなじませる。
3. 器に盛り、ごまをふる。

○レシピのポイント

- ・電子レンジで加熱して、ビニール袋で揉み込んだら完成!
- ・火を使わずに、涼しい場所で料理ができる、イチオシの「涼理術」レシピです。

## 豚肉となすの炒めカレー



調理時間 15分



洗い物を増やさない  
●ワンプレート



時間を  
かけない

○材料 (2人分)

豚ロースしょうが焼き用肉 4枚 (160g)

なす 2個 (160g)

にら 1/2束 (50g)

Aしょうがのせん切り 10g

A「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ 小さじ1

B水 カップ1・1/2

Bカレールウ 50g

「AJINOMOTO ごま油好きのごま油」 大さじ1

ご飯 400g

○作り方

1. 豚肉は3cm幅に切る。なすは1cm幅の半月切りにし、にらは4cm長さに切る。
2. フライパンにごま油を熱し、1の豚肉を強火で炒め、火が通ったら、1のなす、Aを加えて炒める。
3. 野菜がしんなりしたらBを加え、混ぜながら煮る。ルウが溶けたら弱火にしてさらに1分煮、1のにらを加えてサッと混ぜ、器に盛ったご飯にかける。

○レシピのポイント

- ・夏の定番人気メニューも、フライパンで炒めれば、煮込むことなくスピーディーに作ることができます。
- ・ビタミンB<sub>1</sub>が豊富な豚肉も加えて、夏バテ解消!

## 豚肉とキャベツのレンジ蒸し



調理時間 10分



火を使わない  
●電子レンジ

○材料 (2人分)

豚バラ薄切り肉 150g

袋入りカット野菜(キャベツミックス) 1袋 (220g)

A酒 大さじ2

A「ほんだし®」 小さじ山盛り1

万能ねぎの小口切り 適量

○作り方

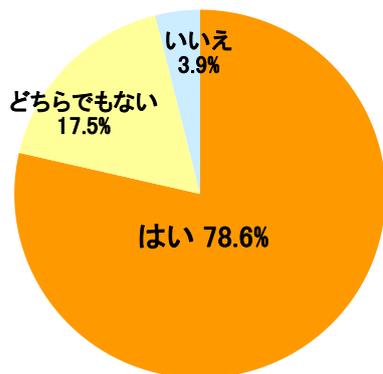
1. 豚肉は5cm幅に切る。
2. 耐熱容器にカット野菜、(1)の豚肉を交互に重ねて入れ、混ぜ合わせたAをふりかける。ラップをかけて電子レンジ(600W)で6分加熱する。
3. 器に盛り、万能ねぎを散らす。

○レシピのポイント

- ・電子レンジを使って、火を使わずに10分でメインおかずが完成します。
- ・薬味や漬けだれをアレンジすることで、幅広い味付けを楽しめます。

【参考資料】

【グラフ2】夏に涼しく料理するレシピや料理方法について興味がある？  
(複数回答)



【表3】夏の料理方法やレシピに興味があること  
(複数回答)

1位	短時間でできる	81.7%
2位	火を使わない	50.8%
3位	フライパン1つでできる	29.2%
4位	作り置き	25.8%
5位	洗い物が少なくて済む	18.9%

【表4】夏の食材で使い切りに困るもの  
(複数回答)

1位	ゴーヤ	50.3%
2位	みょうが	39.2%
3位	ズッキーニ	38.3%
4位	なす	17.2%
5位	きゅうり	15.3%

【夏の料理の実態調査 調査概要】

調査対象：東京・愛知・大阪在住の20～50代の主婦360人

調査期間：2013年7月6日～7日

調査方法：インターネット調査