

## 家庭のフライパン調理はこんなに変化していた！

### 生活情報誌『オレンジページ』が「フライパン年表」を発表

いまや毎日のおかず作りに欠かせない万能選手〈フライパン〉。実は、家庭のキッチンでは、従来の「焼く」「炒める」という使い方にとどまらず、幅広い調理に活用されています。このたび創刊 30 周年を迎えた生活情報誌『オレンジページ』では、ここ 30 年における、フライパンの使い方の変化に注目！ 今まで掲載してきた数多くのレシピをもとに、**オレンジページの「フライパン年表」**を作成し、『オレンジページ 7/2 号』にて発表しました。フライパンが家庭のキッチンでどう活用され、どんなメニューが生まれてきたのか、その興味深い歴史に迫ります。



#### 【オレンジページの「フライパン年表」ダイジェスト】

- 1991年～ ローストビーフ、パエリア etc.あこがれメニューをフライパンで再現するのが流行
- 1994年～ 煮もの、揚げもの、焼き魚もおまかせ！ フライパンがキッチンの主力選手に
- 2011年～ ヘルシー時代到来！ 油を使わない蒸し料理もフライパンで

「とくにバブル期以降、家庭で作るメニューの種類が増えてきて、それまで食材を焼いたり炒めたりするのがほとんどだったフライパンに、次々と新しい使い方を提案するようになりました」と語るのは、『オレンジページ』編集長・杉森一広。

1990年代前半には、フライパンの意外な使い方注目が集まりました。



「働く女性もどんどん増えて、調理時間を短くしたい、片付けもなるべくラクにしたいという要望が多くなり、フライパンで焼き魚や煮魚を作ったり、煮ものを作るといった使い方がウケるようになりました。また、世帯当たりの人数が少なくなり、一度に作る料理の量も少なくなってきたので、鍋でなくてもフライパンの容量で作れるようになったこととも関係しています」(同・杉森)

こうしてフライパンはキッチンの主力選手に！ そして、それまで、ハードルの高かった料理も、フライパンで手軽に、簡単に作られるようになります。



2005年10/2号 表紙 特集「フライパンひとつでなんでもこい!! ラク早! カジュアル和食」

「この頃から〈フライパンで作れる、できた〉というのは手軽、簡単な代名詞に。苦手意識の強い和食メニューもフライパンで作るレシピが増えていき、フライパン人気に拍車がかかります」(同・杉森)。

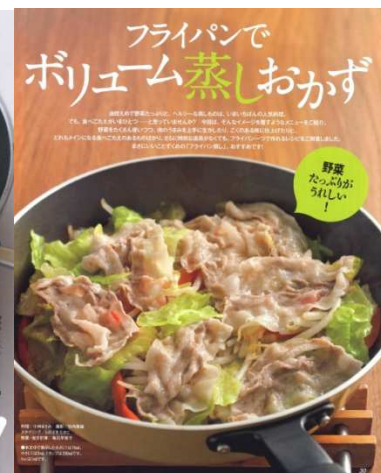
この当時の『オレンジページ』には、表紙の真ん中にフライパンが登場するほど。

「そして、ヘルシー志向が進んで蒸し料理が人気になると、蒸し器を用意するのが手間だという声を受けて、それならば、蒸す調理もフライパンでというレシピを紹介しました。『オレンジページ』では、もはや忙しい平日のメニューは、ほとんどがフライパンで作れるレシピになったといってもいいと思います」(同・杉森)

～掲載レシピから見えてくる使い方の大変化に注目！～

## オレンジページの「フライパン年表」

- 1991年 8/17号 フライパンで作るローストビーフ  
……なんとオーブン代わりに!? フライパン快進撃スタート
- 1994年 5/17号 フライパンでおいしく作れるパエリア  
……フライパンごと食卓に出すスタイルがおもてなしに重宝
- 1995年 2/2号 フライパンでさばのみそ煮  
……行平鍋に代わって煮魚を作った記念碑
- 1999年 9/17号 さんまのフライパンメニュー  
……「さんまもフライパンで」という新発想が人気に!
- 2001年 9/2号 ケンタロウ流だから簡単! フライパンで天ぷら
- 2004年 10/2号 フライパンで簡単プリン  
……ついにお菓子まで! フライパンで挑戦
- 2005年 10/2号 ラク早! カジュアル和食
- 2006年 2/17号 フライパンで焼くだけ! 新・肉まん宣言!
- 2008年 1/2号 年末ジャンボ フライパンおかず  
……これ以降、Bigサイズメニューの黄金期に!
- 2008年 4/17号 ゆで鍋いらず、湯きりいらず パスタらくちん革命!  
……フライパンひとつでソースまで完成
- 2008年 11/2号 コウケンテツさんの簡単! フライパンピザ
- 2009年 11/17号 フライパンでグラタン&ドリア
- 2010年 4/2号 フライパンでバウムクーヘン  
……手作りできるとは思ってもみなかったスイーツを自家製に
- 2011年 4/2号 フライパンでボリューム蒸しおかず
- 2011年 5/17号 フライパンでキッシュ&ケーキサレ
- 2011年 10/17号 フライパンでがつつり煮もの  
……短時間で味をしみ込ませる、フライパンならではのワザ





「フライパン」というひとつの調理器具に注目することで見えてきた、30年間のおかず作りの変化。そこからは、時代の変化、家庭の変化までもが浮かんできます。

創刊30周年を迎えた『オレンジページ 7/2号』では、「30年間の「大反響」をもう一度 殿堂入り！フライパンレシピ」と題して、いま食べたい味にリフレッシュした人気のフライパンメニューを、当時の記事とともにご紹介しています。

フライパンメニューを通して時代を振り返ってみませんか？

●『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、2015年6月17日で、創刊30周年を迎えた生活情報誌。30代～40代の主婦を中心に幅広い読者層を誇る。発行部数=348,980部(2014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**

**取材お申し込み**

株式会社オレンジページ 広報部 遠藤

press@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8421