

適宜、少々、さっと・・・レシピの独特表現「レシピ語」に料理初心者の約8割が戸惑っていることが判明！

誰でも簡単に作れるハヤシライスのWEBサイトで「レシピ語超解説辞典」を公開

～レシピ語を気にしなくても大丈夫！もっとハヤシを、もっと料理を楽しもう！～

ハウス食品株式会社（東京都千代田区、代表取締役社長：工東 正彦）の「完熟トマトのハヤシライスソース」は、在宅時間の増加に伴い、最近料理をするようになった人が増えている中、もっとハヤシを、もっと料理を楽しんでほしいという思いから、料理のレシピでしか聞かない独特な表現に着目し、男女1,000人を対象に調査を行いました。

まず、料理をする頻度を聞いたところ、87.3%の人がコロナ前より増えたと回答。そして、57.3%と半数以上の人々がレシピの独特な表現に戸惑ったことがあると回答しました。その中でも、料理初心者（コロナ禍で料理を始めた人）では77.4%に上りました。さらに、戸惑ったことがある表現を聞くと、1位「適宜」、2位「少々」、3位「さっと」に。料理にあいまいな表現があるのは、人それぞれ好みがあり、味や仕上がりの調節ができるようになっている背景があるそうですが、料理初心者にとっては戸惑う要因になっていることがわかりました。

戸惑った「レシピ語」ランキング		
1位	適宜	30.1%
2位	少々	16.1%
3位	さっと	12.5%
4位	ざっくり混ぜる	10.0%
5位	ひと煮立ち	9.5%

そんな料理初心者の悩みを解決し応援するために、誰でも簡単に作れておいしい「完熟トマトのハヤシライスソース」は、レシピ独特のあいまいな表現を「レシピ語」と名付けて、「レシピ語超解説辞典」を5月17日(月)から「完熟トマトのハヤシライスソース」の特設サイトで公開します。「レシピ語」に対する料理初心者の「あるある！」な気持ちに寄り添い、あいまいな表現をも楽しめる内容になっています。「レシピ語超解説辞典」を通じて、料理の楽しさや、「完熟トマトのハヤシライスソース」の魅力を知っていただき、「アリかも？ハヤシ！」と思うきっかけとなればと思います。



「完熟トマトのハヤシライスソース」レシピ語調査 主な結果

【料理頻度】 コロナ前より増えた：87.3%

【レシピ語に戸惑ったことがある人】 全体:57.3% 料理初心者(コロナ禍で料理を始めた人):77.4%

【戸惑った「レシピ語」ランキング】 1位「適宜」30.1% 2位「少々」16.1% 3位「さっと」12.5%

もっとハヤシを、もっと料理を楽しんでほしい！
「完熟トマトのハヤシライスソース」Presents 「レシピ語超解説辞典」公開！

< レシピの独特表現、名付けて「レシピ語」を徹底解説！ >

レシピ独特のあいまいな表現は一般的によく用いられていますが、料理においては人それぞれ好みがあり、味や仕上がりの調節ができるようになっていく背景があるそうです。ただ、料理初心者にとっては戸惑う要因となってしまうことも。そんな料理初心者の悩みを解決し応援するために、誰でも簡単に作れておいしい「完熟トマトのハヤシライスソース」は、レシピ独特のあいまいな表現を「レシピ語」と名付け、「レシピ語超解説辞典」を5月17日(月)から「完熟トマトのハヤシライスソース」の特設サイトで公開します。「レシピ語」に対する料理初心者の「あるある！」な気持ちに寄り添い、あいまいな表現をも楽しめる内容になっています。この「レシピ語超解説辞典」を通じて、料理の楽しさや、手軽で簡単に作れる「完熟トマトのハヤシライスソース」の魅力を知っていただき、「アrikamo? ハヤシ！」と思うきっかけとなればと思います。

「レシピ語」に戸惑う料理初心者はもちろん、お料理好きの方も楽しんでいただけるのでぜひチェックしてみてください。

「レシピ語超解説辞典」WEBサイトURL :

<https://housefoods.jp/products/special/kanjuku/recipego/?cid=nr>



No. 18

適宜

もはや漢字さえ読めない

適宜

(き?)

「できぎ」と読みます。意味は「自分の好みで加減した、ちょうどよい量」。味見しながら好きに入れてね! ということです。よく似た言葉「適量」は、ちょうど良い量を必ず入れるという意味ですが、「適宜」は入れても入れなくてもいいという意味もあります。あえて何も入れないという選択もできる。そう、あなたは自由なのです。お好みの味を見つけてください!

このレシピ語をシェアする

No. 13

少々

どれくらいが少々わかりません

少々...

これまでも、「どれくらいだよ!」という声がかかっていただろう「少々」ですが、計量スプーンやキッチンスケールを使わずに測る「手ばかり」という方法のひとつ。親指と人さし指の2本でつまんだ程度の分量です。重さは約0.5~0.8g、小さじ1/8~1/12相当。手の大きさは人それぞれなのでだいたいでOK。

自分好みの「少々」がいつかきっと見つかるはずですよ。

このレシピ語をシェアする

<「完熟トマトのハヤシライスソース」レシピ語調査結果>

在宅時間増加で約9割の人が料理頻度増加！ コロナ禍、料理の悩みは？

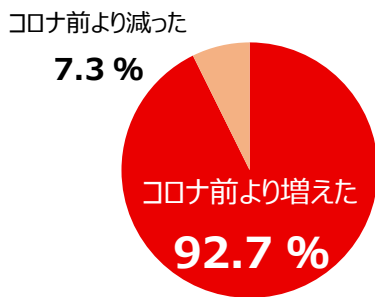
- コロナ禍で在宅時間が増えた人は、92.7%
- 料理をする頻度もコロナ禍で増加！ 87.3%の人が以前より増えたと回答
- 料理頻度の増加にともない、78%の人が献立を考える時間もUP↑

昨年から続くコロナ禍において、普段の生活にどのような変化があったかを聞くと、92.7%もの人が自宅で過ごす時間が「コロナ前より増えた」と回答しました。外出自粛が続き、在宅ワークの普及が要因の一つと考えられます【図1】。

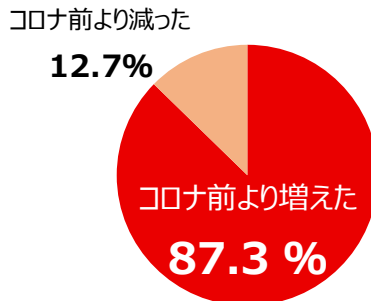
在宅時間の増加で、自宅で料理をする人も増えています。料理の頻度が「コロナ前より増えた」と、87.3%の人が回答しています【図2】。

また、料理をする頻度が増えたことで、8割近く（78.0%）の人が献立を考える時間も増えているようです【図3】。実際に調理をする時間だけでなく、料理に充てる時間自体が増加していることがうかがえます。

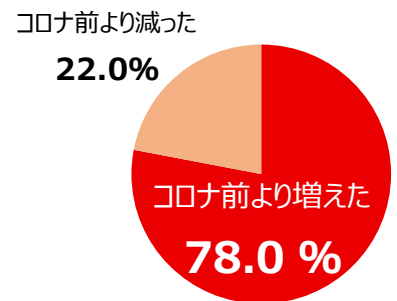
【図1】 お家で過ごす時間
(在宅ワーク時間含む)
(単一回答、n=1,000)



【図2】 料理をする頻度
(単一回答、n=1,000)



【図3】 献立を考える時間
(単一回答、n=1,000)



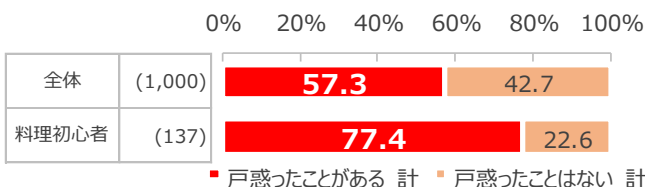
レシピの独特表現は料理初心者の壁…？

■ レシピの独特な表現に戸惑ったことがある料理初心者が約8割

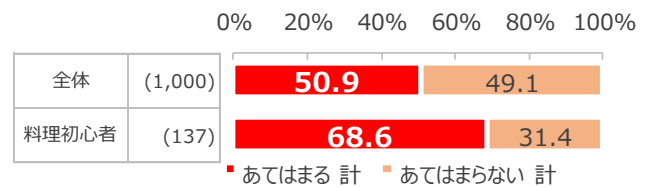
献立を考慮することや準備・後片付けの他にも、料理への障壁はありそうです。「少々」や「しんなり」というレシピ内の独特な表現について聞いたところ、戸惑ったことがある人は約6割(57.3%)、そのうち、料理初心者(コロナ禍で料理を始めた人)では、約8割(77.4%)にも上りました【図4】。

さらに、レシピ内の独特な表現によって、料理のハードルが上がると回答した人も約2人に1人(50.9%)、料理初心者では68.6%となり、苦手意識を持っていることがわかります。【図5】

【図4】 レシピ内の独特な表現（少々・しんなり・さつなど）
について、戸惑った経験 (単一回答、n=1,000)



【図5】 レシピ内の独特な表現によって
料理のハードルが上がるか (単一回答、n=1,000)



戸惑ったことがある「レシピ語」ランキング

■ 1位は「適宜」！次いで、「少々」「さっと」「ざっくり混ぜる」・・・ あるあるなレシピ語が勢ぞろい

そんな料理をする人を悩ませている「レシピ語」についてさらに調査を実施！
戸惑ったことがある「レシピ語」ランキングでは、1位「適宜」(30.1%)、2位に「少々」(16.1%)、3位は「さっと」(12.5%)という結果になりました [図6]。
「塩を適宜・・・」「塩を少々・・・」「さっとゆでる・・・」など、目安となる量や時間が分からず悩んだり、料理を失敗した経験のある人も多いかもしれません。

【図6】 (複数回答、n=1,000)

戸惑ったことがある「レシピ語」ランキング		
1位	適宜	30.1%
2位	少々	16.1%
3位	さっと	12.5%
4位	ざっくり混ぜる	10.0%
5位	ひと煮立ち	9.5%
6位	しんなり (するまで)	8.5%
6位	粗熱 (あら熱) を取る	8.5%
8位	色が変わったら	7.1%
9位	くし形	6.9%
10位	時々かき混ぜる	5.5%

実際にこのようなエピソードが...

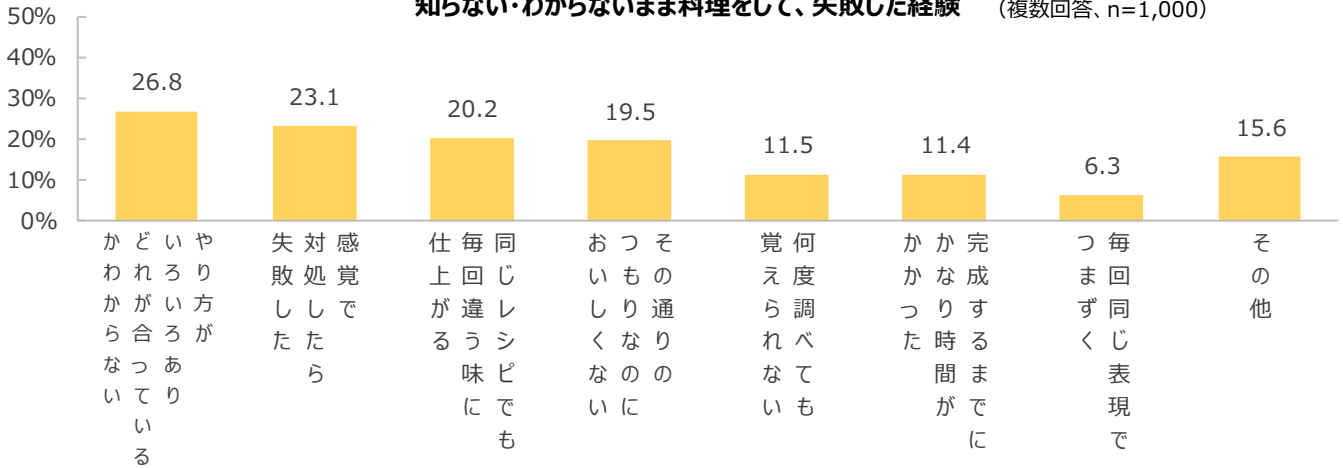
- 適宜、少量など具体的な数値が表示されていないと加減が分からず思うような仕上がりにならないことがある。(女性58歳)
- 少々と言われると、入れ過ぎが怖いのでどうしても薄味になってしまう。(男性65歳)
- さっと書いていたので、少しの時間しか火にかけなかったら火が通ってなかった。(男性37歳)
- しんなりするまで炒めるといった表現に対し、感覚で行ったら火が通り過ぎてクタクタになったことがある。(男性29歳)
- タマネギを炒める時、きつね色になるまでって表現。キツネを生で見たことない。(男性42歳)
- 強火はわかるが、中火や弱火の表現にいつも悩む。(男性68歳)
- 一口大は一口より大きいと思っていたが、違った。(女性32歳)
- 少々の加減が難しく、いくつかの調味料の少々を複数間違えると、味が大きく変わる。(男性28歳)
- 青菜などの下ゆでの際に書かれる「サッとゆでる」がいつもどのくらいの時間ゆでれば良いのか悩む。できれば秒数や分数で書かれた方が良いかもしれない。(女性24歳)
- 粗熱を取るを完全に冷ますことだと思っていたので、味が変わってしまった。(男性21歳)
- ひと煮立ちは沸騰させる手前で止めるのかしばらく沸騰させるのかわからず両方やってしまい、塩辛くなったり味が入らなかつたりした。(女性30歳)
- 具体的な分数が書いておらず、火が通ったら...のみの記述にやきもきた。(女性36歳)
- 「ひとつまみ」が指2本でか3本でかいつもわからなくなる。(女性45歳)

「レシピ語」がよくわからないまま、料理をして失敗した経験がある人も

■ 「レシピ語」に関するさまざまな失敗が・・・

「レシピ語」にまつわる悩みや、「レシピ語」を知らない・わからないまま、料理をして失敗した経験を聞くと、「同じ料理でもレシピによってやり方がいろいろあり、自分に一番合っているレシピかわからない」という人が26.8%、次いで「感覚で対処したら失敗」という人が23.1%という結果になりました [図7]。

【図7】 レシピ内の独特な表現（少々・しんなり・さつなど）を知らない・わからないまま料理をして、失敗した経験（複数回答、n=1,000）



失敗談

- 切り方の表現がよくわからなくて、出来上がりが写真と違ってしまった。(男性26歳)
- ふんわりラップをとあつたので軽く乗せただけにしたら、中のものが弾けてレンジ内に飛び散った。(女性33歳)
- 軽く火を通し少々柔らかくなるだけでよいところを、「柔らかくなるまで」の表現通りに作り、全く食感のない料理になってしまった。(もやしのナムル)(男性46歳)
- 軽く焦げ目がつくまでで、かなり焦がした。(男性36歳)
- 少々の分量が大体決まっていることを知らなくて、味が濃くなってしまった。(男性26歳)
- 飴色がどの程度かわからず、焦がしてしまった。(男性69歳)
- 玉ねぎを細かくするとあつたのですりおろしたら、みじん切りのことだった。(女性29歳)
- 水分を飛ばす…炒め過ぎてパサパサになりました。(女性67歳)

【調査概要】

- 実施時期：2021年4月6日（火）～4月8日（木）
 - 調査手法：インターネット調査
 - 調査対象：全国の20代～60代の男女1,000人（10歳刻みに男女100人ずつ 男性500人、女性500人）
（全く料理をしない人は除く）
- ※構成比は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100にならない場合があります。

レシピ語を気にしなくてもいいくらい誰でも簡単に作れる！
お料理好きにも初心者さんにも「アリかも？ハヤシ！」

<ハヤシのどこがアリ？>

- ・お肉と玉ねぎ、材料2つですぐ完成！
- ・フライパン調理で、手軽に簡単に作れる！
- ・オムハヤシ、パスタ、グラタンなど、実はアレンジも豊富！



「完熟トマトのハヤシライスソース」

完熟トマトの濃厚なうまみとほどよい酸味

- ・内容量：184g
希望小売価格：税込320円（税別297円）
- ・内容量：92g
希望小売価格：税込168円（税別156円）



「完熟トマトのハヤシライスソース トマ辛ハヤシ」

クセになるまろやかな辛さ

- ・内容量：151g
オープン価格
*参考小売価格：税込300円（税別278円）



ブランドサイト：<https://housefoods.jp/products/special/kanjuku/?cid=nr>