



6月9日はたまごの日  
クックパー®卵料理調査結果

**オムライスの卵20代・30代は「のせる」派、50代・60代は「包む」派が多いことが判明！**  
中の肉具材で多いのは、北海道「ウインナー」、四国は「加工肉使用しない傾向」などエリア差も

6月9日は「たまごの日」。旭化成ホームプロダクツ株式会社 クックパー®ブランドは卵料理に関する調査を実施しました。

毎日の食卓に欠かせない身近な存在の卵料理を、エリアや年代、男女差など様々な角度からみていくと、面白い傾向がみえてきました。

オムライスの卵は全年代では「のせる」派と「包む」派がほぼ半々の結果に。「のせる」派の8割以上がオムライスの卵を包むことを難しそうと感じていることも分かりました。料理初心者でも簡単にキレイに「包む」オムライスが作れるアイデアや、今話題のババ料理研究家の取材機会もご紹介いたします。

調査結果総括／調査結果サマリー

【調査結果総括】

今回の調査で、好きな卵料理別にみると、オムライス好きの人は20代・30代女性が多く、目玉焼き好きは男女とも50代・60代が多い傾向にあることが分かりました。子どもと一緒に作りたい卵料理ランキングでは、3位目玉焼き、2位卵焼き、1位オムライスという結果に。そんなオムライスの具材をエリア別にみると、北海道では「ソーセージ・ウインナー」が多く、四国は鶏肉を使う割合は他エリアと差がないものの、加工肉（ソーセージ・ウインナー、ベーコン、ハム）の具材は他より少ない傾向にあることが分かりました。ライスの味付けはケチャップが9割近くと圧倒的1位となっていますが、バターライスやしょうゆ、塩・こしょうで味付けている方、白ごはんそのままという少数派もいます。

オムライスの卵は「包む」派（50.2%）、「のせる」派（47.6%）とほぼ半々の結果となりました。年代別では20代・30代の6割近くが「のせる」派なのに対して、50代・60代は「包む」派が6割以上となり、年代によって差が出る結果となりました。それぞれの理由は、「包む」派は1位「食べやすいから」（41.2%）に次いで、2位に「見た目がいいから」（40.6%）がランクインしており、「のせる」派の理由は1位「卵で包むことが難しいから」（48.7%）、2位「手間がかからないから」（37.8%）と「包む」ことにハードルを感じている方が多いことが分かります。

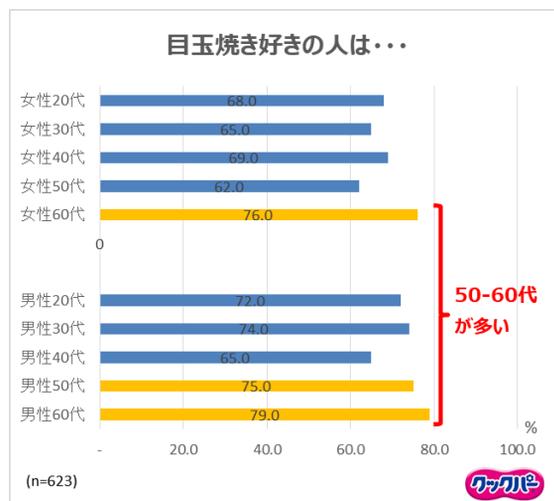
【調査結果サマリー】

- オムライス好きは20代・30代女性が多く、目玉焼き好きは男女とも60代が多い傾向
- 子どもと一緒に作りたい卵料理ランキング結果は、3位目玉焼き、2位卵焼き、1位オムライス
- オムライスの具材は、北海道では「ソーセージ・ウインナー」が多く、四国は鶏肉を使う割合は他エリアと差がないものの、加工肉使用が他より少ない
- オムライスの味付けはケチャップが9割近くと圧倒的だが、バターライスやしょうゆ、塩・こしょうでの味付けや白ごはんそのままという少数派もいる
- オムライスの卵は「包む」派（50.2%）、「のせる」派（47.6%）とほぼ半々の結果になった
- 年代別では20代・30代の6割近くが「のせる」派なのに対して、50代・60代の6割以上が「包む」派と年代によって差が出ている
- 「包む」派の理由は2位に「見た目がいいから」（40.6%）、「のせる」派の理由は「で包むことが難しいから」（48.7%）、2位「手間がかからないから」（37.8%）と「包む」ことが難しいと感じている

調査結果

<好きな卵料理×年代・性別>

オムライス好きは20代女性（78.0%）・30代女性（72.0%）と高く、目玉焼き好きは男女とも60代で8割近い数値となっている。

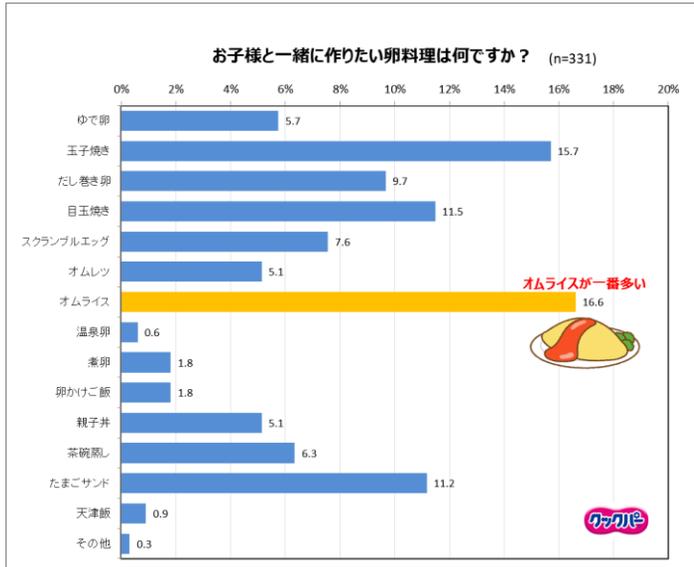


(n=623)



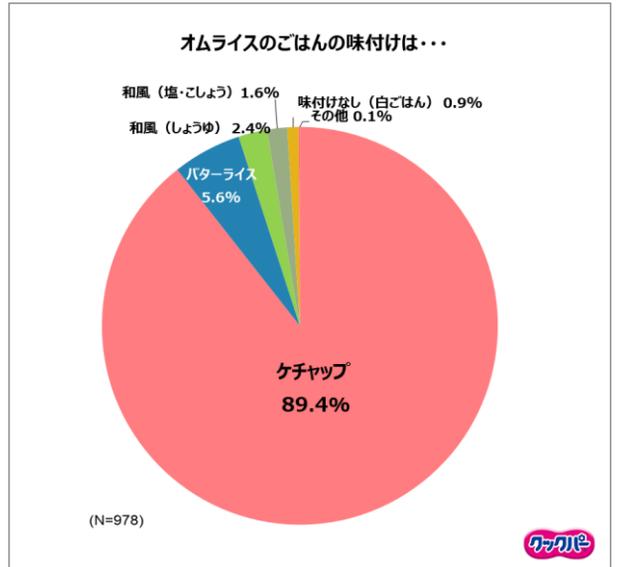
<子どもと一緒に作りたい卵料理>

子どもと一緒に作りたい卵料理は、1位オムライス、2位卵焼き、3位目玉焼き。



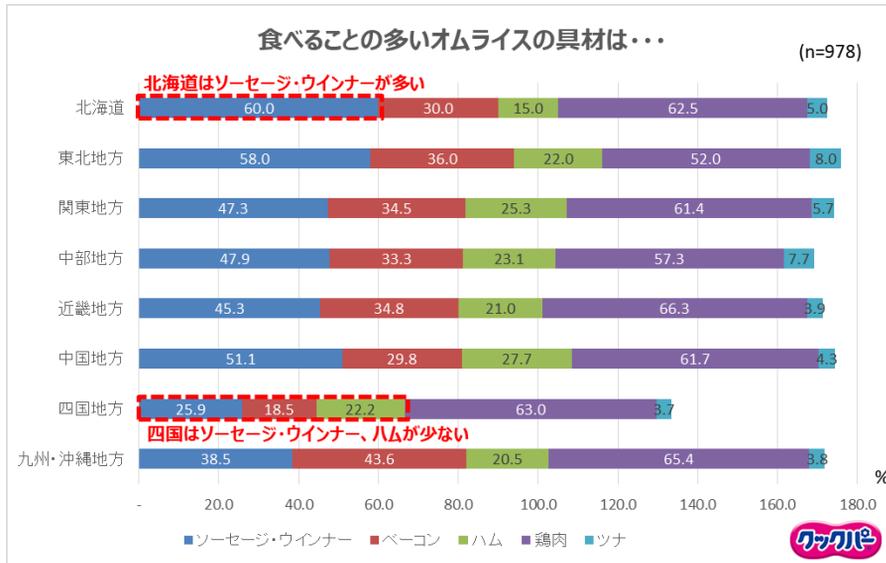
<オムライスの味付け>

オムライスの味付けはケチャップが9割近くと圧倒的。バターライスやしょうゆ、塩・こしょうでの味付けや白ごはんという少数派も。



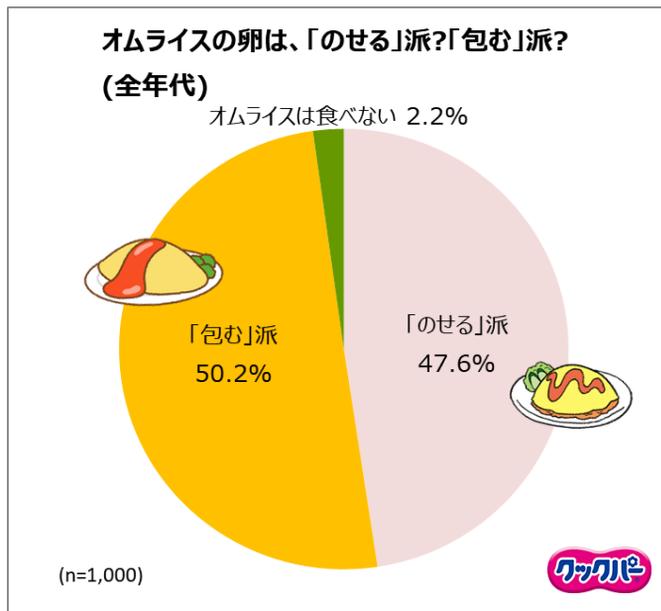
<オムライスの肉具材×地域別>

オムライスの具材は、北海道では「ソーセージ・ウィンナー」が多く、四国は鶏肉以外の加工肉使用が他より少ない。



<オムライスの卵「のせる」派? 「包む」派? (全年代) >

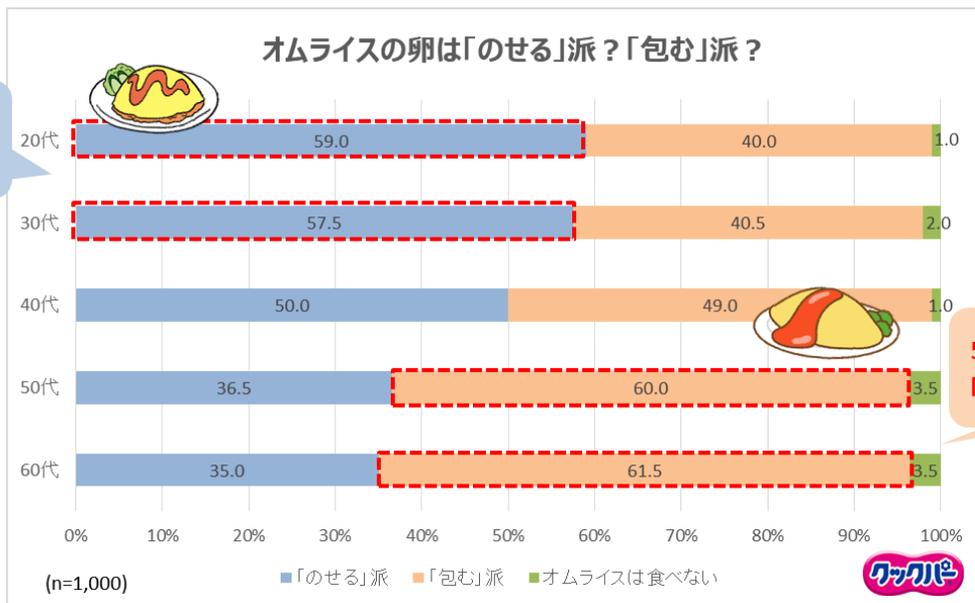
オムライスの卵は「包む」派 (50.2%)、「のせる」派 (47.6%) とほぼ半々の結果になっている。



＜オムライスの卵「のせる」派？「包む」派？×年代別＞

年代別では「のせる」派が20代（59.0%）・30代（57.5%）と若い年代で多いのに対して、「包む」派が50代（60.0%）・60代（61.5%）と年齢が上がるほど多くなるというギャップが出ている。料理スキルの差にも関係するかもしれない。

20代・30代は「のせる」派が多い



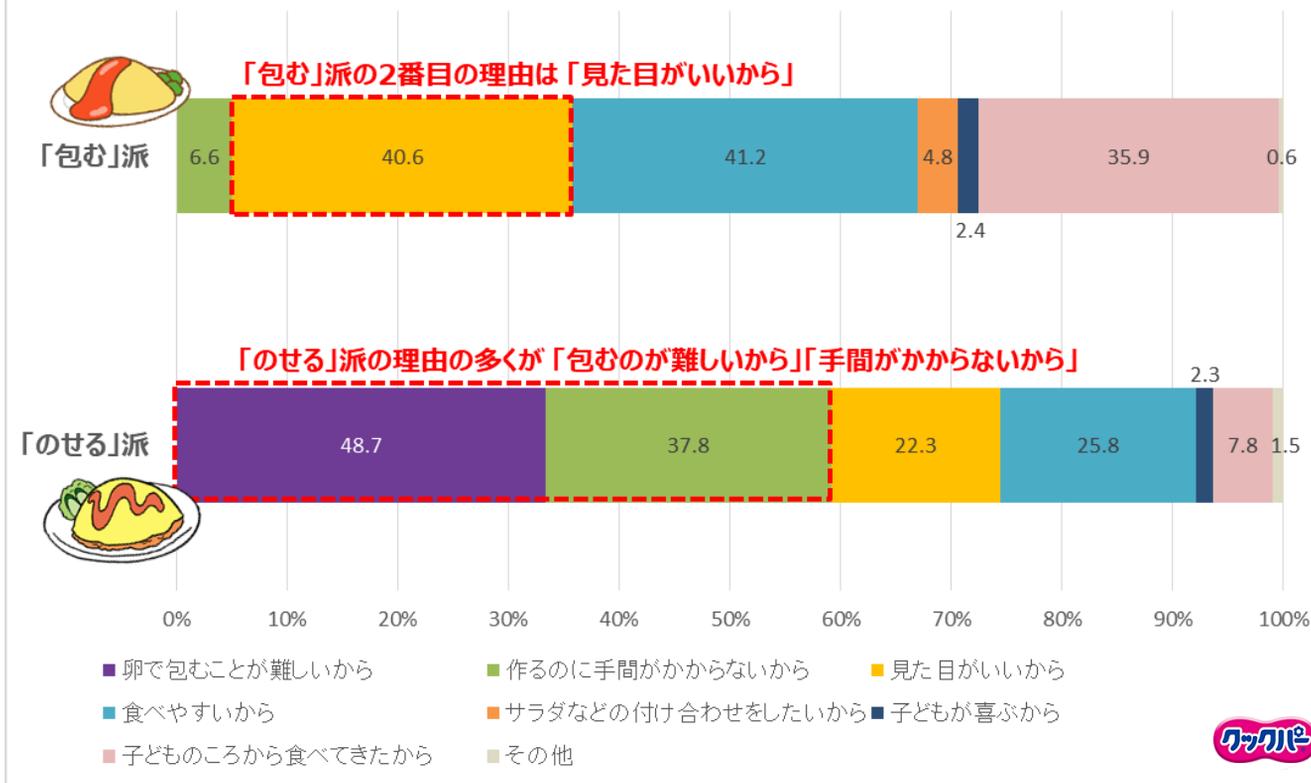
50代・60代は「包む」派が多い

＜オムライスの卵「のせる」派／「包む」派の理由＞

「包む」派の理由は2位に「見た目がいいから」（40.6%）とあり、「のせる」派の理由は「卵で包むことが難しいから」（48.7%）、2位「手間がかからないから」（37.8%）と「包む」ことにハードルを感じている。

### オムライスの卵を「のせる」派／「包む」派の理由は・・・

(n=1,000)



⇒「のせる」派の7割以上がオムライスの卵を包むことを難しそうと感じていることが分かりました。

次ページでは、クックパー®フライパン用ホイルを使った「料理初心者でも簡単にキレイに『包む』オムライスができるテクニック」をご紹介します。

今話題のパパ料理研究家の取材機会もございますので、ぜひご覧ください。

# 簡単オムライスの作り方

## ■簡単にオムライスが包める「くるりんオムライス」の作り方

### 材料（2人分）

ごはん・茶わん2杯分  
玉ねぎ（みじん切り）・・・1/4個分  
ベーコン（あらみじん切り）・・・1枚分  
鶏肉（1cm角切り）・・・60g  
バター・・・10g  
ケチャップ・・・大さじ3  
塩、こしょう・・・各少々  
【A】

とき卵・・・5個分  
塩、こしょう・・・各少々  
牛乳・・・50ml



### 作り方

①フライパンにバターを熱し、玉ねぎを透き通るまで炒め、鶏肉、ベーコンを加えてさらに炒める。軽く温めたごはんを加えて全体を炒め合わせ、ケチャップ、塩、こしょうで調味する。

②直径20～22cmのフライパンに、「クックパー®フライパン用ホイル」をつまめるように大きめに敷き、ホイルの端を立ち上げる（ホイルが炎に触れると溶けることがありますので、必ず立ち上げてください）。混ぜ合わせたAの半量を入れ、中火で1分ほどさわらずにそのままおく。まわりがフツフツと沸いてきたら箸で大きくかき混ぜ、再びそのままおく。これを繰り返し、全体が半熟状になったら火を止め、（1）の半量をのせる。

③「フライパン用ホイル」が熱くないことを確認して、「フライパン用ホイル」ごと取り出し（フライパンに触れないよう火傷にご注意ください）、ホイルの上部を閉じて1分ほどおき、閉じ目を下にして器に盛りつける。ふきんなどをかぶせてホイルに包んだまま全体の形を整える。残りの半量で同様にもうひとつ作る。ホイルをはずしてケチャップなどで模様を描く。



火傷に注意しながら「フライパン用ホイル」ごと取り出す。



熱いので、ふきんなどをかぶせて形を整える。



難しいオムライスの成形が簡単にできます。

### 【お問い合わせ】

クックパー®PR事務局(ビルコム株式会社内)齊藤・善本

TEL : 090-6569-7429(齊藤携帯) / FAX : 03-5413-2412 / E-mail : cookper@bil.jp

# 簡単にオムライスが包める「クックパー®フライパン用ホイル」

## ■ 特長とこだわり

油なしでもキレイに焼けて、後かたづけラクラク！  
シリコン加工のつるつるホイル！

- ・食品をのせる面はシリコン加工しているので、油なしでもくっつかず焦げつきません。
- ・熱が伝わりやすいので、焼き目がキレイにつきます。
- ・油や汁を通さず、後かたづけラクラク。魚を焼いてもフライパンにニオイ移りしません。
- ・熱に強いので、オーブントースターやホットプレートにも使えます。
- ・いろいろな料理に！クックパーは、強くて破れにくいホイルです。

## ■ 基本の使い方

①フライパンの大きさに合わせてカットし、  
フライパン面に密着させながら敷く。  
「クックパー®」と表示してある面に  
食品をのせてください。

①



②食材をシートにのせ、中火～弱火で  
様子を見ながら焼く。

②



③



③油や汁を通さず後かたづけが簡単。  
フライパンに魚のニオイ移りなし！

## ■ サイズ一覧



20cm × 3m



25cm × 3m



30cm × 3m

### 【お問い合わせ】

クックパー®PR事務局(ビルコム株式会社内)齊藤・善本

TEL : 090-6569-7429(齊藤携帯) / FAX : 03-5413-2412 / E-mail : cookper@bil.jp