

“夏休みのゴハンが大変”問題。解決にはホットプレート料理！？

ホットプレート奉行パパが多いのは「東北・九州・北海道」

旭化成ホームプロダクツ株式会社 クックパー®が「夏休み×ホットプレート料理」調査を発表

もうすぐ夏休み。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、夏休み期間中の料理に関する調査を実施しました。調査の末尾には、クックパー®フライパン用ホイルを使った「ホットプレート料理」をご紹介します。また、「ホットプレート料理の母」として有名な料理家・かめ代。さんのご取材機会をご用意しましたので、ぜひご覧ください。

総括/サマリー

【調査結果総括】

今回の調査では、8割以上が夏休み期間中の料理を負担に感じていた一方で、夏休みには「家族で楽しめる・時短・後かたづけがラク」な料理を作りたいという積極的な要望も得られる結果となり、夏休みの料理の負担軽減のポイントが明らかになりました。

また、コロナを機に6割の家庭でホットプレートの使用頻度が増えたことがわかり、その理由について、「家族全員が一緒に調理も食事も楽しめるから」や「調理が簡単だから」と回答しました。このことから、ホットプレートが“夏休みのゴハンが大変”問題解決に役立つことが伺えます。

そのホットプレートを使って、夏休みに親子で食べたい料理について尋ねると、1位焼肉、2位お好み焼、3位焼きそばの順となり、焼肉が人気であることが分かりました。

さらに、ご家庭内の「鍋奉行」ならぬ「ホットプレート奉行」は父親（46%）母親（47%）とほぼ同じ割合となり、ホットプレート料理の際は、父親も積極的に料理に参加していることが伺える結果となりました。

ホットプレート料理をした後のお困りごとには、「後かたづけが大変」と答えた人が過半数を占めています。

【調査結果サマリー】

- お子様の夏休み期間中、料理することを負担に感じるママが8割以上に。
負担に感じる理由は「①献立が思い浮かばない②料理頻度が上がる③キッチンが暑い」
- 家族の夏休みに作りたい料理は「①家族で楽しめる料理②時短料理③かたづけが楽な料理」
- コロナ禍でホットプレートの使用頻度が増えた家庭は6割以上
- その理由は「①家族全員が一緒に調理も食事も楽しめるから②調理が簡単だから③いつもと違った料理が作れるから」
- 夏休みに親子で食べたいホットプレート料理第一位は焼肉73%！
- 「鍋奉行」ならぬ「ホットプレート奉行」は父親46%、母親47%ほぼ互角に！
父親版「ホットプレート奉行」は、九州男児が2位にランクイン！
- ホットプレート料理後のお困りごと「後かたづけ」が大変と答えた人54%

【調査概要】

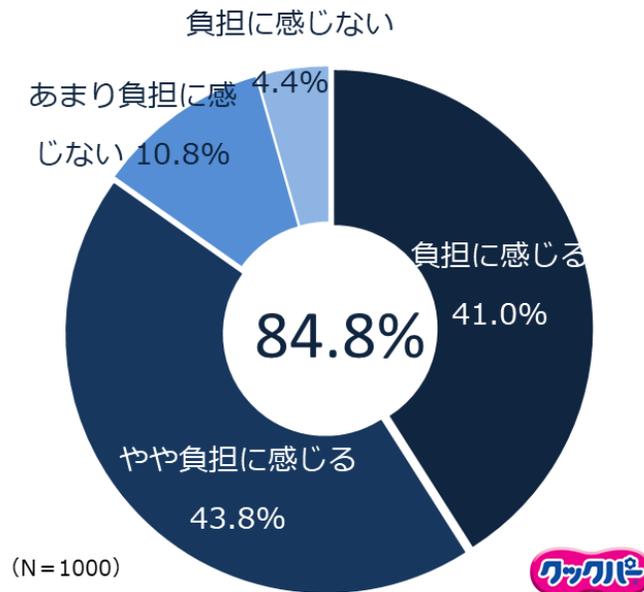
対象者：女性 年齢：20歳～59歳 地域：全国 中学生以下のお子様がいる、月一回以上ホットプレートを使用

調査結果

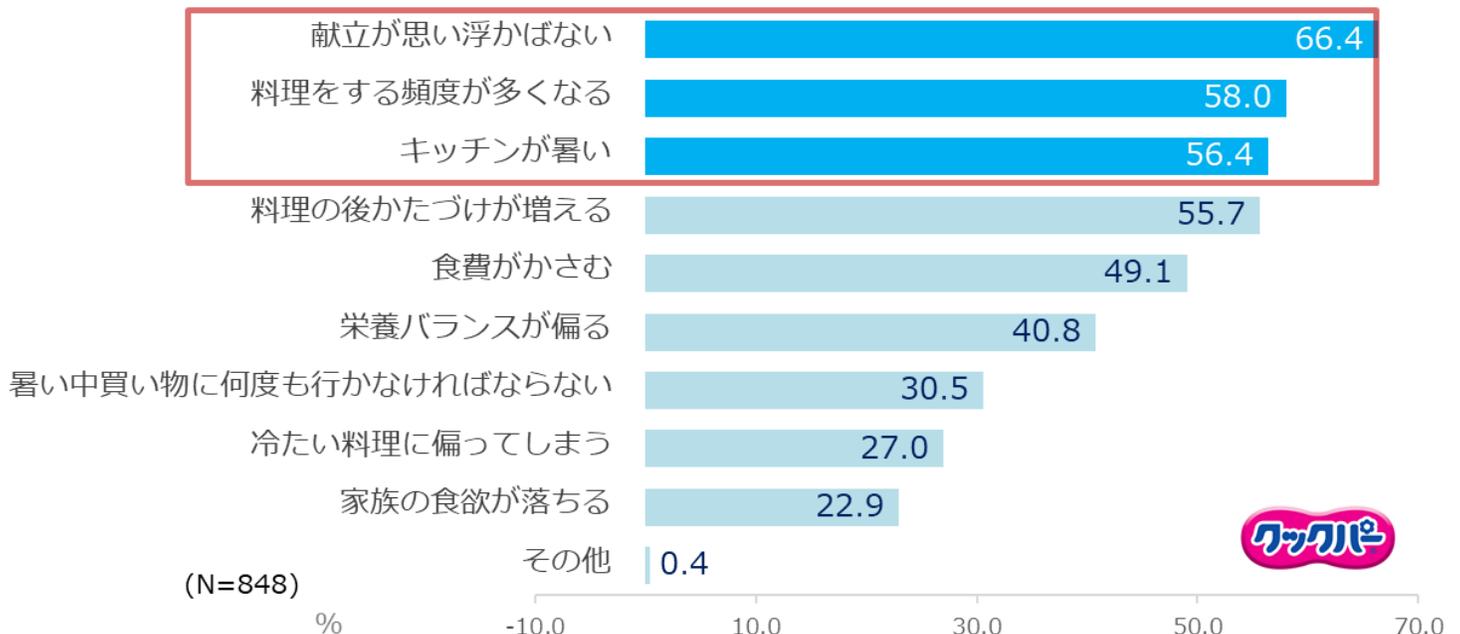
＜お子様の夏休み期間中、料理することを負担に感じるママが 8 割以上に。

負担に感じる理由は「①献立が思い浮かばない②料理頻度が上がる③キッチンが暑い」>

あなたはお子様の夏休み期間中、料理することを負担に感じますか

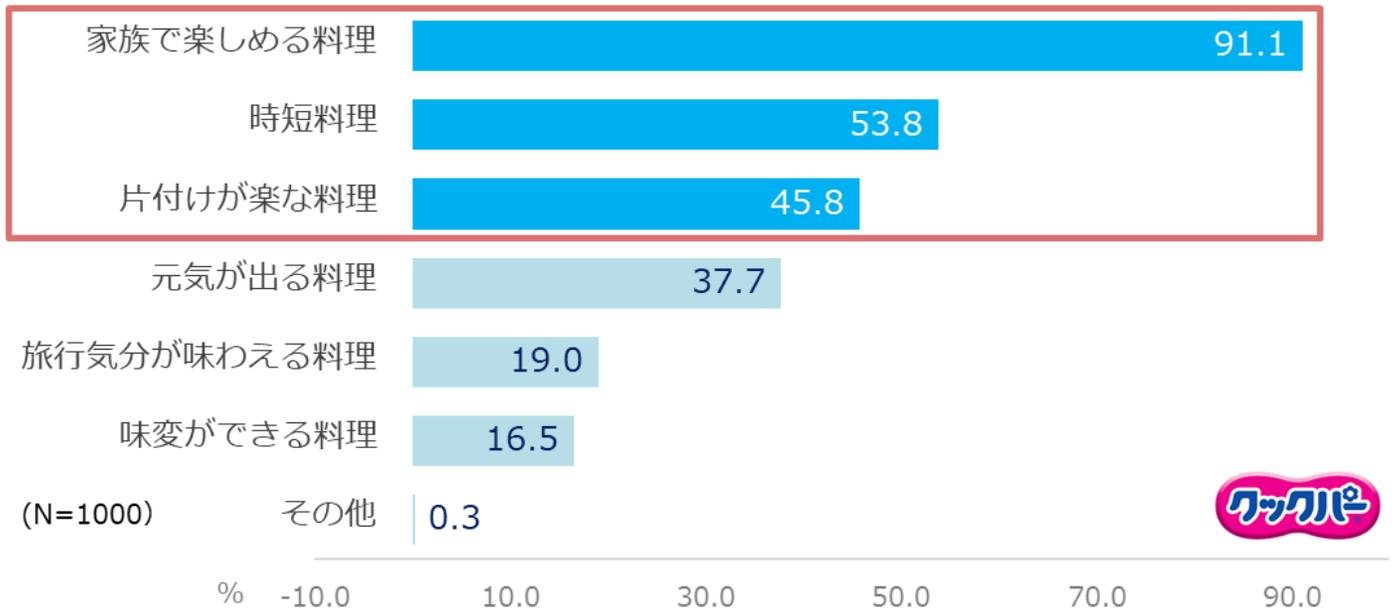


夏休み期間中に料理することを負担に感じる理由は？



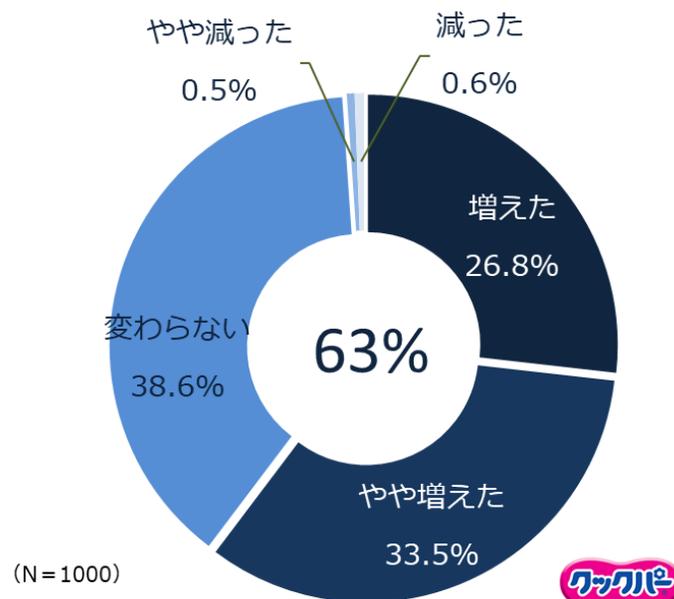
＜家族の夏休みに作りたい料理は①家族で楽しめる料理②時短料理③かたづけが楽な料理＞

家族の夏休みに作りたい料理は？



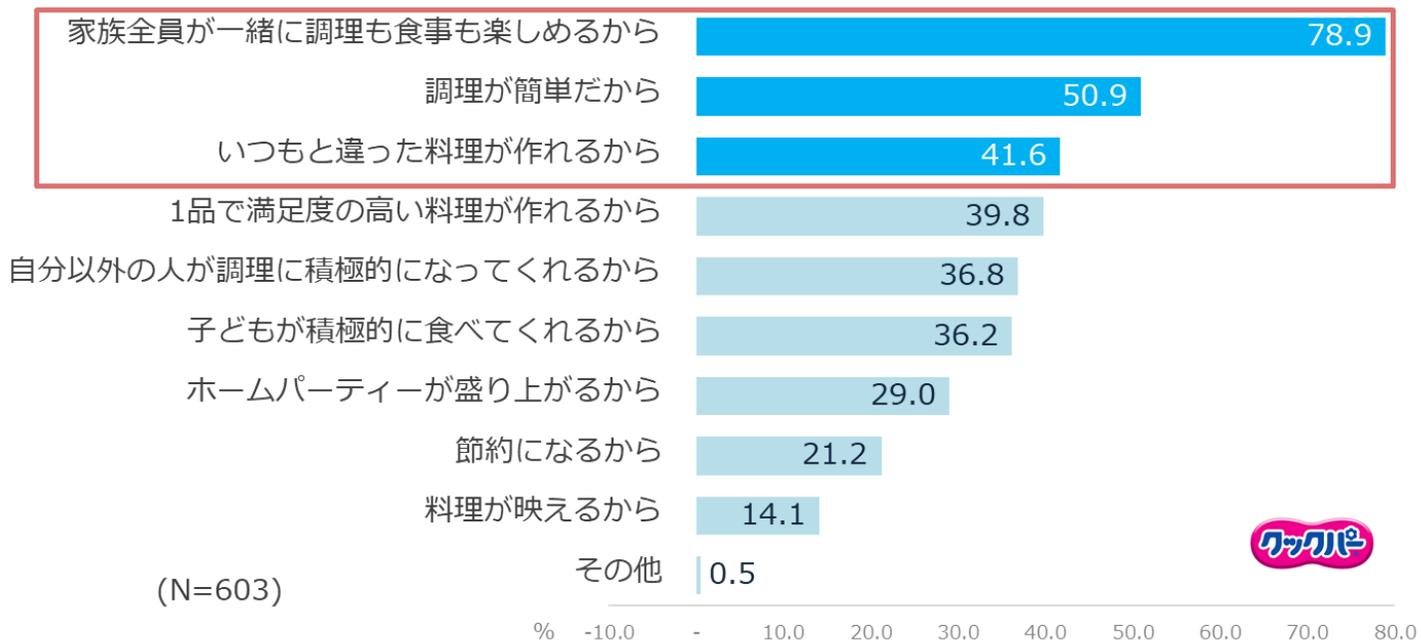
＜コロナ禍でホットプレートの使用頻度が増えた家庭は6割以上＞

コロナ禍でホットプレートの使用頻度は増えましたか



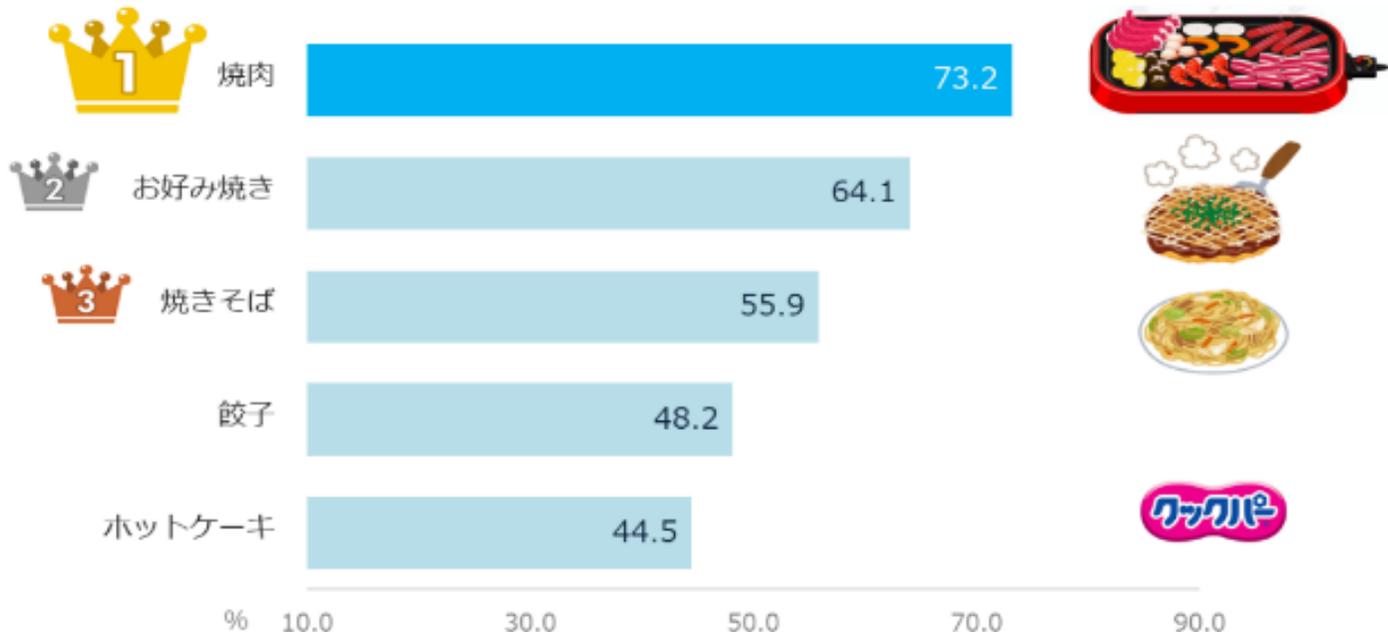
<その理由は「①家族全員と一緒に調理も食事もしめるから②調理が簡単だから③いつもと違った料理が作れるから」>

ホットプレートの使用機会が増えた理由は？



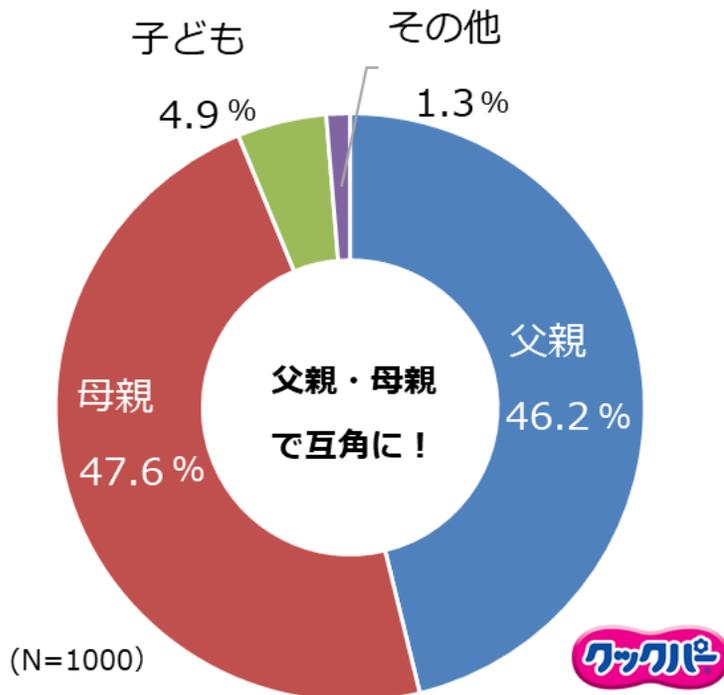
<夏休みに親子で食べたいホットプレート料理第一位は焼肉 73% ! >

夏休みに親子で食べたいホットプレート料理第1位は「焼肉」

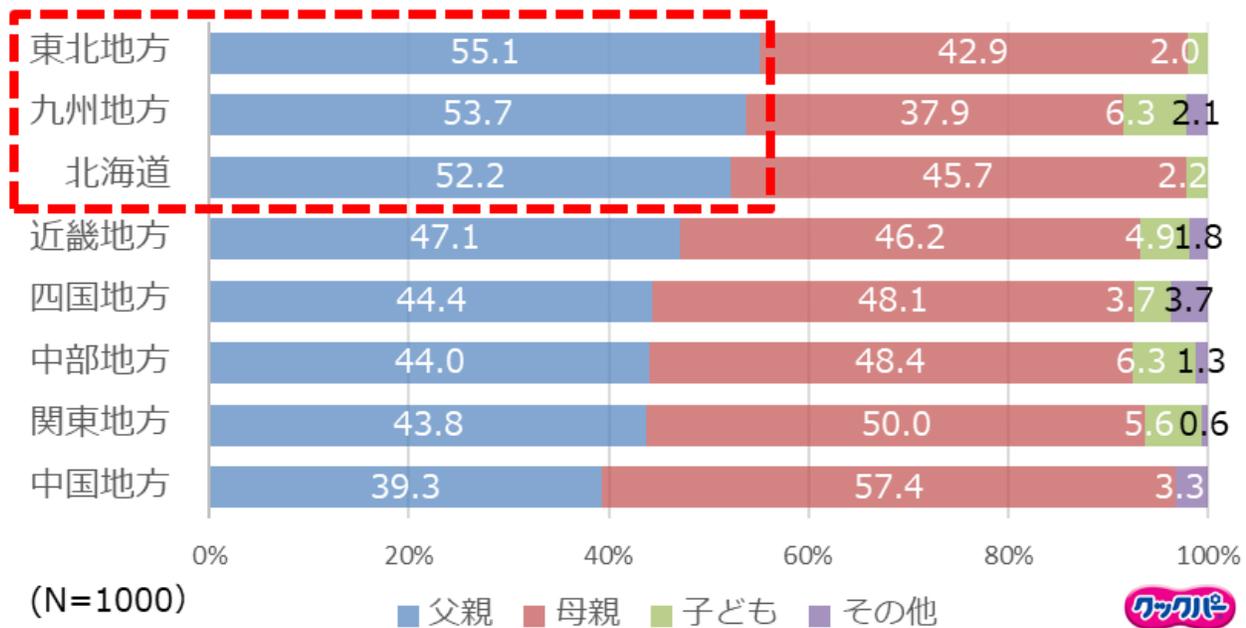


<「鍋奉行」ならぬ「ホットプレート奉行」は父親 46%、母親 47%ほぼ互角に！
父親版「ホットプレート奉行」は、九州男児が 2 位にランクイン！>

ご家庭で最も「ホットプレート奉行に」なる方は？

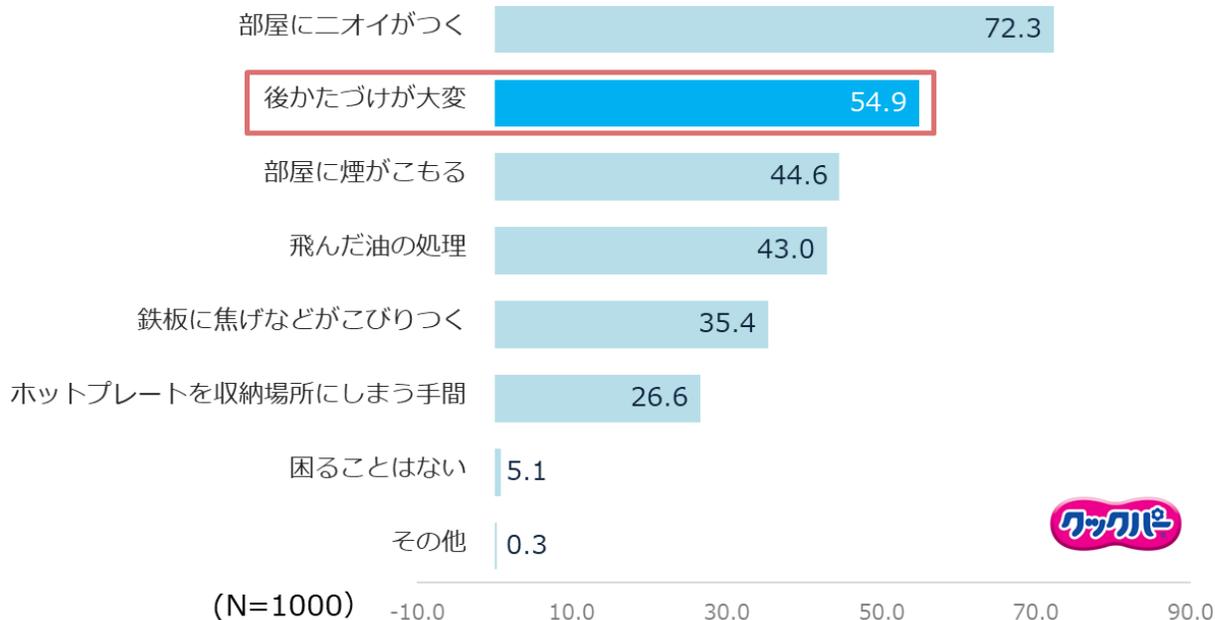


父親版「ホットプレート奉行」 九州男子が2位にランクイン！



<ホットプレート料理後のお困りごと「後かたづけ」が大変と答えた人 54%>

ホットプレート料理後のお困りごとは「後かたづけ」が過半数



ホットプレート料理の後かたづけは「クックパー®フライパン用ホイル」でラクラク！

■ 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かない
 - ・熱が伝わりやすいので、焼き目がキレイにつく
 - ・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ない
 - ・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る
 - ・いろいろな料理に！クックパーは、強く破れにくいホイル



■ 基本の使い方

- ①フライパン（ホットプレート）の大きさに合わせてカットし、フライパン（ホットプレート）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る
- ②食材をシートにのせ、中火～弱火で様子を見ながら焼く
- ③油や汁を通さず後かたづけが簡単。フライパンに食材や調味料のニオイ移りなし！

■ サイズ一覧



20cm × 3m



25cm × 3m



30cm × 3m



30cm × 7m

家族みんなで楽しく食べられるホットプレートレシピ！

■ あつあつチーズタッカルビ

材料（4人分）

鶏もも肉・・・2枚（500g）
じゃがいも（大）・・・1個（200g）
キャベツ・・・1/8個（150g）
玉ねぎ・・・1/2個（100g）
にんじん・・・1/5本（30g）
ピザ用チーズ・・・120g
小ねぎ（小口切り）・・・適量

【A】

コチュジャン・・・大さじ3
梨またはりんご（すりおろし）・・・大さじ2
玉ねぎ（すりおろし）・・・大さじ2
にんにく（すりおろし）・・・小さじ1
しょうゆ・・・大さじ1 1/2
酒・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1
韓国産粉とうがらし・・・小さじ2



作り方

- ①「ジップロック®ストックバッグ（M）」に A を合わせ、一口大に切った鶏もも肉を加え、バッグの上からもんでなじませ、空気を抜きながらジッパーを閉める。冷蔵室で一晩漬け込む。
- ②じゃがいもは洗って「サララップ®」でゆったりと包み、電子レンジ（500W）で約3分加熱し、あら熱をとる。
- ③キャベツは4～5cm角のざく切り、玉ねぎは1cm幅のくし切り、にんじんは4cm長さの短冊切りにする。耐熱容器に入れ、「サララップ®」でゆったりとふたをし、電子レンジで約3分30秒加熱し、ざるにあげておく。
- ④ホットプレートに「クックパー®フライパン用ホイル」を敷き、予熱する。プレートが温まったら、皮つきのままくし切りにした②を並べ、①をたれごと広げる。ふたをして3分ほど焼き、肉とじゃがいもを裏返し、③を全体に広げ、再度ふたをして2分焼く。
※「クックパー®フライパン用ホイル」を敷けば、たれつき肉も焦げつかずに焼けます。
- ⑤全体を混ぜ、中央部を4～5cm幅あけ、そこにピザ用チーズをのせる。ふたをしてさらに約2分、チーズがとけるまで加熱する。
- ⑥小ねぎをふり、とけたチーズに肉と野菜をつけながらいただく。

■ 炉端焼き風ねぎみそディップ

材料（4人分）

好みの魚介類・・・適量
じゃがいも・・・1個（150g）
なす・・・2本
グリーンアスパラガス・・・4本
しいたけ・・・4枚
白おにぎり・・・4個

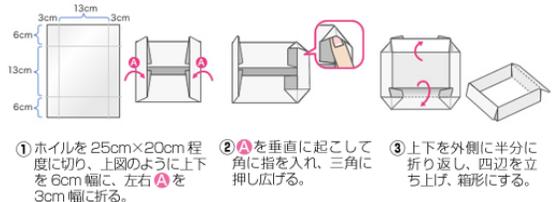
【ねぎみそ】

長ねぎ（青い部分）2本分（30g）
みそ・・・50g
みりん・・・大さじ2
酒・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ1
しょうが（みじん切り）・・・小さじ1

※ホタテ、エビ、イカ、サケ、カキなど

作り方

- ①じゃがいもは洗って「サララップ®」でゆったりと包み、電子レンジ（500W）で約3分加熱し、皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ②なすはヘタをとって縦半分に切り、皮に斜めの切れ目を入れる。水に5分ほどさらし、水けをふき取る。食べやすい大きさに切り、サラダ油少々（分量外）をまぶしておく。
- ③アスパラガスは根元のかたい部分を除き、食べやすい長さに切る。しいたけは軸をとる。
- ④長ねぎはあらみじん切りにし、残りのねぎみその材料と混ぜ合わせる。
- ⑤「クックパー®フライパン用ホイル」を箱形に折る。
- ⑥ホットプレートに「フライパン用ホイル」を敷き、一角に⑤をのせて④を入れる。
- ⑦加熱を始め、プレートが温まったら魚介や野菜を焼き始める。ねぎみそが十分に温まったら、焼いた魚介や野菜をつけていただく。白おにぎりは両面がカリッとなるまで焼き、しょうゆ少々（分量外）とねぎみそを塗り、さらに香ばしく焼いていただく。



ホットプレート料理の母 かめ代。さん 取材機会のご案内



■ 料理家 かめ代。氏

ホットプレート料理を作り続けて 25 年。

長年、ホットプレートのアイデアレシピや利点を多くのメディアで紹介し続け、「ホットプレート料理の母」と呼ばれる。

広いプレートで調理や保温が出来るホットプレートを有効活用して「家族みんなが同時に食卓に座って、温かい料理を囲んで欲しい。」と願い、2014 年に出版した、著書「ホットプレート黄金レシピ」（イカロス出版）はロングセラーに。翌年「ホットプレート黄金レシピ 2」（イカロス出版）も出版。毎日の食事作りの負担を減らし、食卓が楽しくなるコツや工夫を発信し続けている。

ブログ かめ代のおうちごはん。 <https://kameyogohan.blog.jp/>

Instagram kameyogohan <https://www.instagram.com/kameyogohan/>

〈お話しできること〉

日替わりホットプレート料理、後かたづけ不要の時短調理法、ホットプレート活用術など

【本件に関するお問い合わせ先】

クックパー®PR 事務局（ビルコム株式会社内） 担当：小池・佐藤

TEL: 03-5413-2411/080-4386-1876(小池) FAX:03-5413-2412 MAIL: cookper@bil.jp