

NEWS

調査リリース

子育てママの自宅ランチ、人気第 1 位は「パスタ(81.8%)」!

一方で「1 人前のパスタ調理は面倒くさい」と感じている人は半数以上
理由は、多くの人が美味しく食べるために「鍋で“麺を茹でる工程”」が欠かせないと思っているから

4 月に入り、育休が明けて“時短勤務”や“慣らし保育”が始まるなど、子どもとの生活リズムが変わることで慣れない日々を苦労しているママが多いのではないのでしょうか。

株式会社 永谷園(社長:成田 健一、東京都港区)では、そんな忙しい毎を送るママの実情を探るべく、「子育てママのランチ事情」を調査しました。本調査を通じて、ママたちがよく食べるランチの第1位は「パスタ」と明らかになったものの、「自分用(1 人前)のパスタ調理は面倒」という回答が半数以上に上る結果となりました。その背景として、育児に追われ、“自分のための時間を作ることが難しい”という実態が見えてきました。

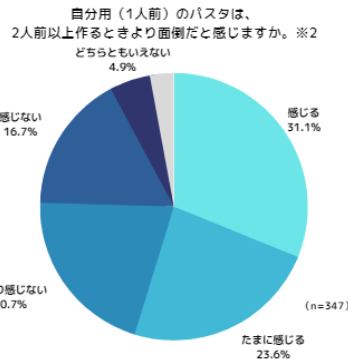
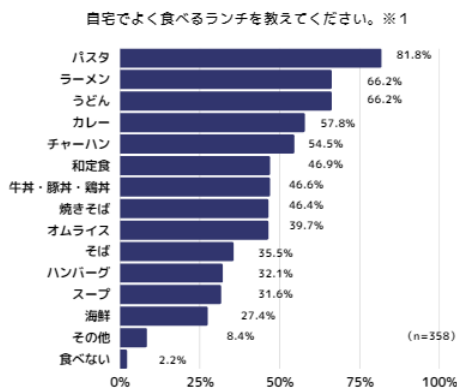


調理例

【トピックス】

- ・自宅ランチの人気メニュー第1位は「パスタ」。一方で自分用(1 人前)のパスタ調理が「面倒だ」と感じる人は 54.7% その最大の理由は「麺を茹でる工程」にあった
- ・1 人前でも複数人前でもパスタ調理の際に「鍋で麺を茹でている」ママは 7 割以上。
さらに家族用と自分用パスタで「調理法を変えていない」人は 49.3%
- ・鍋を使用するのは「その方が美味しい」「鍋でないと麺がくっついてしまう」から
ママたちは美味しさのために、“あえて”面倒な工程を選択していることが判明
- ・子どもと自宅で過ごすときランチを「食べる時間がない」「たまたまに食べる時間がない」ママは 44%
背景には育児と家事の両立の難しさ
- ・ランチ時間に悩むママにおすすめ!【調理は簡単 3Step】鍋茹で不要、レンジで 13 分放っておくだけで、
簡単アルデンテ×濃厚ソースのパスタが食べられる「パキット」が発売中

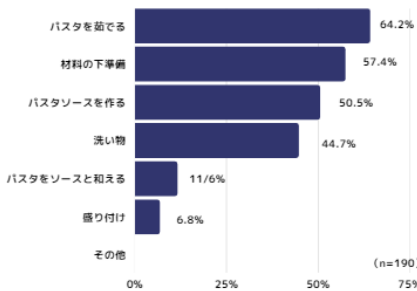
自宅ランチの人気メニュー第1位は「パスタ」。
一方で自分用(1人前)のパスタ調理が「面倒だ」と感じる人は54.7%
その最大の理由は「麺を茹でる工程」にあった



子育て中のママたちに自宅をよく食べるランチメニューを聴取したところ、第1位は「パスタ(81.8%)」、続いて「ラーメン(66.2%)」、「うどん(66.2%)」が同率に並び、麺類の人気の高さがうかがえます。^(※1)ママたちが自分用に準備する食事は、手軽かつ1品で満足感があるメニューを選んでいることがわかります。

しかしながら、「パスタ」は人気メニューである一方、自分用(1人前)だけのパスタを調理することを面倒だと「感じる」「たまに感じる」人は54.7%と半数を上回りました。^(※2)

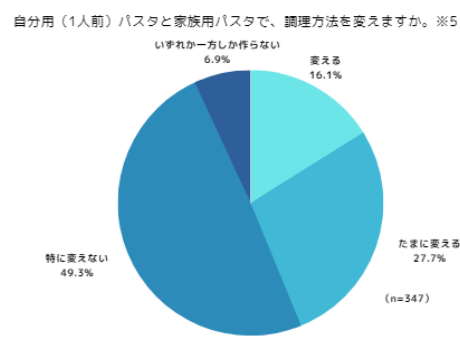
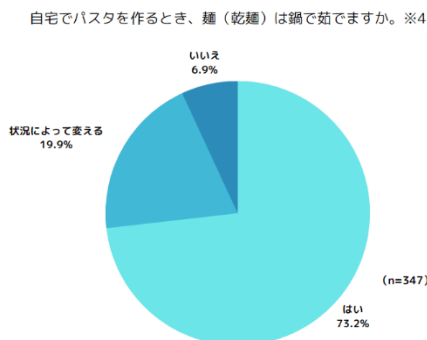
自分用(1人前)パスタ調理の中で面倒だと感じる工程はどれですか。上位3つお選びください。※3



複数人前に比べて、1人前パスタ調理を面倒だと感じる理由として最も多かったのが、「麺を茹でる(64.2%)」工程でした。次いで、「材料の下準備(57.4%)」、「パスタソースを作る(50.4%)」、「洗い物(44.7%)」などの意見も多く挙がりました。^(※3)

この結果から、もし「パスタの簡単調理」の代名詞である「レトルトソース」を活用したとしても、そもそも「麺を茹でる」工程や「洗い物」の課題が解消されなければ、面倒だと感じる原因を払拭することは難しいと考えられます。

1人前でも複数人前でもパスタ調理の際に「鍋で麺を茹でている」ママは7割以上。
さらに家族用と自分用パスタで「調理法を変えていない」人は49.3%

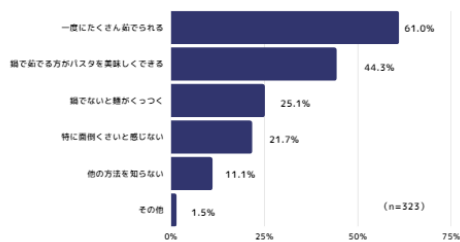


パスタを調理する際、乾麺を鍋で茹でているか聞いたところ、7割以上の方が「麺を鍋で茹でている」と回答しました。^(※4)

さらに、「自分用(1人前)パスタと家族用パスタで、調理方法を変えているか」という問いに対して、半数近くの49.3%が「特に変えていない」ことがわかりました。^(※5)つまり多くのママたちは自分用(1人前)パスタの調理の中で、「麺を茹でる」工程を「面倒だ」と感じているものの、1人前であっても調理法を変えずに鍋を使用していると考察できます。

鍋を使用するのは「その方が美味しい」「鍋でないと麺がくっついてしまう」から ママたちは美味しさのために、“あえて”面倒な工程を選択していることが判明

なぜ鍋を使ってパスタ麺を茹でるのか、上位3つお選びください。※6



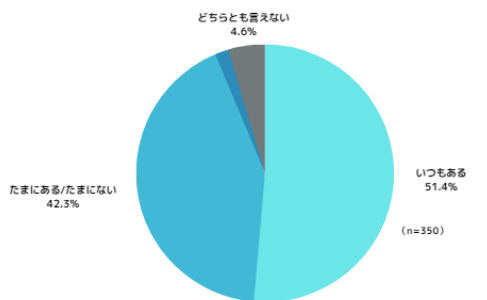
面倒だと感じているのに、なぜ多くのママは麺を鍋で茹でるのでしょうか。最も多かった理由は「一度にたくさん茹でられる(61.0%)」から。(*6)たしかに、複数人前のパスタ調理であれば、たとえ面倒でも鍋を利用するメリットがあります。

一方、「鍋で茹でる方がパスタを美味しくできる(44.3%)」、「鍋でないと麺がくっつく(25.1%)」との意見も挙がっており、料理の完成度や美味しさを求め、「麺を鍋で茹でる」ことを“あえて”選択している方が多いこともわかりました。

こうした「面倒だけど美味しさのために手抜きできない/したくない」というジレンマが、ママたちの負担を大きくしていると考えられます。

子どもと自宅で過ごすときランチを「食べる時間がない」、「たまに食べる時間がない」ママは 44% 背景には育児と家事の両立の難しさ

子どもと自宅で過ごすとき、ママ自身はランチを食べる時間がありますか。※7

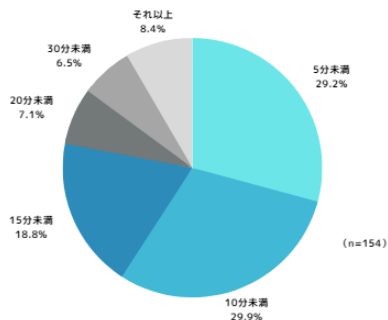


また今回の調査結果からは、子どもと自宅で過ごすとき、そもそも自分自身のランチを「食べる時間がない」、「たまに食べる時間がない」ママが 44%いることも明らかになりました。(*7)

その理由として、「子どもが泣いてしまい抱っこしなければならぬ」、「子どものご飯に手がかかって自分の分の時間がない」、「準備中や出来上がる頃に、下の子がぐずり始める」など、「子どもから目を離せないこと」が多く挙げられました。

これは、子育てママが 1 人前パスタ調理を「面倒」だと感じる背景にも繋がっていると推測できます。子どもから目が離せない中で、火元や吹きこぼれに注意しなければならなかったり、茹で上がり後すぐに“ザル”に取り出して、麺をソースに和え、最後は大きな鍋を洗わなければならなかったりといった工程の多さが、ママたちの負担になっていると考えられます。

調理時間が最大何分であれば、ランチを食べる時間がとれそうですか。※8



さらに、育児中にランチを食べる時間がないママたちに、「調理時間が何分であればランチの時間がとれるか」を聞いたところ、「5 分未満(20.8%)」、「10 分 未満(29.9%)」、「15 分未満(18.8%)」に回答が多く集まりました。(*8)

この結果から、育児中のママたちにとって、ランチの時間を確保するためには、“15 分以上調理時間がかかってしまう料理”は解決策とならないことがわかります。

ランチ時間に悩むママにおすすめ！

【調理は簡単 3Step】鍋茹で不要で、調理時間はレンジで13分（加熱＋庫内蒸らし）！

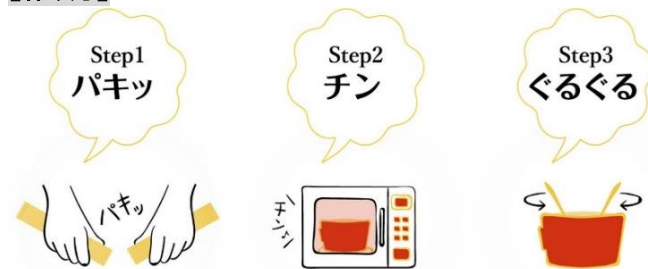
簡単アルデンテ×濃厚ソースの Pasta が食べられる「パキッ」が発売中

今回の調査で明らかとなった、「パスタはよく食べるけど、1人前調理は面倒」、「面倒だし、時間もないけど美味しいものを食べたい」というママたちの想いに寄り添う“電子レンジでパスタもソースも一気に調理できるパスタソース”、「パキッ」をご紹介します。

本品を使えば、面倒だと感じていた「鍋で麺を茹でる」工程を省き、育児や家事をしながらでも「15分以下の調理時間」で、美味しく、満足感のあるパスタをお召し上がりいただけます。



【作り方】



- ① パスタを折って袋に入れ、水(160ml)を入れる
- ② 電子レンジでチンしてそのまま庫内で蒸らす
- ③ 袋の中でかき混ぜればできあがり！

【商品特長】

・鍋茹で不要！電子レンジで、“パスタソースで麺を茹でる”斬新アイデア

一度試したら、「鍋で茹でた方が美味しい」「鍋でないと失敗しそう」という思い込みから解放されます。

・火を使わず、電子レンジに放っておくだけ調理完了

火を使わないので、火元を見る必要もなく、鍋やザルなどの調理器具も不要です。

・電子レンジに入れて、“加熱＋蒸らし＝13分”で出来上がり

電子レンジに入れたら加熱と蒸らしの合わせて13分間は“待つだけ”のほったらかし調理が可能です。待っている間は調理のために何かをする必要がないので、子どもから目が離せない時でも安心です。また、早ゆでパスタを使えば、さらに時間を短縮することができます。

加熱時間：ポロネーゼ：6分、カルボナーラ：5分30秒、ペペロンチーノ：5分30秒

※電子レンジ600W使用の場合

・鍋を使わないから、洗い物が少ない

1人前パスタ調理で、44.7%が面倒くさいと感じていた「洗い物」。

大きい鍋やフライパンを使わないので、後片付け自体の負担が少ないことも特長です。

【美味しさへのこだわり】

・簡単なのに、茹でたての”アルデンテ食感”

パスタは、茹で加減や麺の食感がとても重要です。だからこそ本品は、「家にある乾燥パスタを使って、麺を茹でるところからレンジで調理する」という作り方にこだわり、出来たてならではのおいしさを実現しました。ぜひ、茹でたてのアルデンテ食感をお楽しみください。

・茹で汁を使用して乳化させた濃厚ソースが深い味わいに

「乳化」とは、水と油が均一に混ざり合う現象のことです。ソースを乳化させると、とろみがついてパスタに絡みやすくなるため、深くまろやかな味わいに仕上がります。

本品では、パスタの茹で汁に含まれるデンプンの持つ水と油をつなぎとめる効果を活用し、乳化させることで、とても濃厚なソースに仕上げています。ポイントは“最後にぐるぐる混ぜる”こと。ソースが全体に絡まることで、濃厚でお店のような味わいのパスタをお楽しみいただけます。

【味へのこだわり】

●ボロネーゼ

じっくり煮込んだ挽肉の旨味とチーズのコク深い味わいをお楽しみいただけます。

隠し味に豆味噌を使うことで、味に厚みを出しました。

具材:牛豚ミンチ、玉ねぎ



パキット ボロネーゼ 調理例

●カルボナーラ

3種のチーズ(ブルーチーズ、カマンベールチーズ、パルメザンチーズ)でコクや酸味を効かせつつ、卵黄の濃厚な味わいに仕上げました。

具材:ベーコン



パキット カルボナーラ 調理例

●ペペロンチーノ

ブラックオリーブの旨味とガーリックが香る、クセになる味わいに仕上げています。

EVオリーブオイル、ロレーヌ岩塩※など、素材を丁寧に厳選しました。

具材:ベーコン、オリーブ、フライドガーリック、唐辛子

※商品中に岩塩が占める割合 2.8%



パキット ペペロンチーノ 調理例

商品概要

商品名	パキット ボロネーゼ	パキット カルボナーラ	パキット ペペロンチーノ
表示内容量	95g	95g	65g
荷姿	10P×6B		
希望小売価格	税抜 300 円		
賞味期間	12ヶ月		
発売年月日	発売中		
発売地区	全国		

今回の調査を受けての開発担当者の想い

「パキット」で、“調理しながら別の事もできる価値”をぜひ体感してもらいたいです。

「ランチを食べる時間が無い」というお声が想像以上に多かったのには驚きました。家事や育児、仕事の優先順位を下げるのは難しいので、自分の事はしつつ後回しになってしまいますよね。

パキットは、レンジでチンしている間に他の事ができるので、そんなお悩みも解消されるかと思います。

ぜひ、忙しい日のランチに「パキット」をお使いいただき、この価値を体感していただきたいです。

▶株式会社永谷園 マーケティング本部 マーケティング企画部
三田 友理恵



調査概要

調査名: ママの自宅ランチ事情の調査

調査対象: 小学生以下(0~13歳未満)の子供がいる、20代~30代のママ 350人

実施期間: 2023年3月7日~3月14日

実施方法: インターネット調査

対象地域: 関東一都三県、愛知県、京都府、大阪府、兵庫県、福岡県

※グラフのパーセンテージは四捨五入されているため合計値が100にならないものもございます。

※調査結果をご紹介いただく際は、「永谷園調べ」と注釈をご記載ください。

お問い合わせ先

お客様からのお問い合わせ先 : 株式会社永谷園 お客様相談室 Tel. 0120-919-454

報道各位からのお問い合わせ先 : 株式会社永谷園ホールディングス Tel. 03-3432-2519