
平成25年度
キッチン関連調査・研究活動報告書
調査研究テーマ名
「団塊世代の男性が使うキッチン」

平成26年 5月

目次

1. はじめに	2
2. 目的	3
3. 調査・研究活動内容と実施結果	
3-1 アンケート結果からのアプローチ	3~5
3-2 現地調査	
①個人邸キッチン	6
②水栓金具ショールーム	7
③無煙ロースターショールーム	8
3-3 男のキッチン開発プロジェクト	
①道具にこだわる	9
②キッチン形状を考える	10
③囲炉裏庵馬蹄型キッチン	11
4. まとめ	12
資料	
資料1 アンケート調査報告	14~26
資料2 男のキッチン開発	27~29
資料3 男のエプロン	30
資料4 男のレシピ	31~36

日本は、平均寿命、高齢者数、高齢化のスピードという3点において世界一の超高齢社会です。中でも特に第1次ベビーブームの昭和22年～24年（1947年～1949年）生まれの人たちは、団塊の世代と呼ばれ、その圧倒的な人数で社会への影響力が大きい世代でもあります。

その団塊の世代が高齢期を迎える時代になり、子供の独立などによる家族構成の変化、定年などによるライフスタイルの変化など様々な要因が、住まいや住環境に対する彼らの意識や関心に少なからず影響を与えていくことは容易に推測できます。そのような状況の中で、かつて企業戦士であった男性高齢者の中には、リタイア後に健康状態には特に問題がないのに、趣味や生きがいを持たず自宅に籠りがちとなっている人たちがいます。

このキッチン関連調査研究「団塊世代の男性が使うキッチン」では、まずはじめに団塊世代の男性がリタイア後にどのような暮らし方をしているのか、彼らの生活実態を把握するためにアンケート調査を行いました。

その調査結果を踏まえて、男性の視点からの新しい形のキッチンスタイルを具体化し、特に趣味も持たない元気な高齢男性が、料理をすることで食べることの楽しみや生きがいを感じ、家族（特に妻）とのコミュニケーションの活性化を図れる環境づくりを提案できるようにしたいという思いで取り組んでいきました。

この調査研究の成果が、団塊世代の男性たちにとって改めて料理の楽しさを知るきっかけとなり、第二の人生を楽しんでもらえるような暮らし方やライフスタイルの選択肢が広がって、彼らの役に立つことはもちろん、家族や周囲の人たちにも喜んでもらえれば幸いです。

平成26年5月

日本フリーランスインテリアコーディネーター協会

正 会 員 ： 今泉なな子・齋藤令子・西堀トシコ

準 会 員 ： 尾崎直美・佐藤友治・森永美智

特別会員 ： 用丸正義（株式会社403）

神 俊行（株式会社フリーバス企画）

山口隆史（株式会社銘林）

川田哲也（メガソフト株式会社）

この調査研究は、公益社団法人インテリア産業協会の
「キッチン関連調査・研究活動支援事業」助成金を得て活動しました。

2 目的

この調査研究は、女性にターゲットを絞りがちであった市場の既存キッチンと比較しながら、団塊世代の男性たちの為に「男のキッチン」を研究開発し、具体的にハード面（キッチン形状・キッチンの道具など）とソフト面（料理の作り方・ライフスタイルなど）の両面からエンドユーザーに暮らし方の提案やライフスタイルの選択肢を提供できるような商品開発と具体的な商品化の実現を目指したものです。

一人でも多くの男性たちに家庭で料理をする楽しみを知ってもらい、料理することで生きがいを見つけ、リタイア後の第二の人生を楽しんでもらえる環境づくりを提案できるようにします。

3 調査研究活動内容と実施結果

3-1 アンケート結果からのアプローチ1……「男のキッチン」開発に対する考察

団塊世代男性のリタイア後の暮らし方実態を把握するために、基本的には男性を対象に、自由な時間の過ごし方、自分で料理をするか、こだわりのキッチン道具、キッチンの不満等をインターネットと個別面談による意識調査をすることから始めました。（設問項目は共通）

「男のキッチン」についてのアンケート調査報告

※ 資料編1-1 参照

調査目的：「男のキッチン」開発の為、生活者からの意見・提案を把握

調査方法：インターネットによる調査と個別面談

調査機関：2013年9月10日～11月10日

回収総数：748サンプル（個別面談含）

資料1……アンケート結果からの「男のキッチン」開発に対する考察

1. 1人暮らし男性の2人に1人は料理に関心がある！

「自由な時間にどんな事をしてみたいですか？」の設問より

	男女共の全回答(748人)	男性だけの回答	
		退職者(55人)	1人暮らし(113人)
1位	旅行386人(51.6%)	旅行29人(52.7%)	料理59人(52.2%)
2位	料理339人(45.3%)	家庭菜園20人(36.4%)	旅行54人(47.8%)
3位	映画鑑賞309人(41.3%)	読書19人(34.5%)	映画鑑賞50人(44.2%)
		※料理は7人	

- 1人暮らしの男性の2人に1人は料理に関心がある。
- 男性でも退職者と1人暮らしでは料理への関心度が大きく異なった。
退職者は約10%、1人暮らしは約50%。退職しても家族同居であれば奥様に料理を頼る姿勢が予想できる。
- 退職しても家族同居であれば奥様に料理を頼る姿勢が予想できる。
- 男女全体の意見と1人暮らしの男性の自由時間の関心度は類似している。

2. 自宅で料理する男は多い!

「自宅で料理をしますか?」の設問より

	男女共の全回答(748人)	男性だけの回答	
		退職者(55人)	1人暮らし(113人)
する	589人(78.7%)	32人(58.2%)	91人(81%)
しない	143人(19.1%)	23人(41.8%)	18人(16%)
無回答	16人(2.1%)	0人	4人(3%)

- ・男女全回答者及び1人暮らし男性の約80%は自宅で料理をしているが、退職者の男性では約60%と若干減少している
- ・退職男性の約60%は自宅で料理をした経験があり、自宅で料理する男性は多いといえる。

3. 毎日、料理する男は意外に多い!

自宅で料理する人で「どのくらいの頻度で料理をしますか?」の設問より

	男女共の全回答(748人)	男性だけの回答	
		退職者(32人)	1人暮らし(91人)
ほぼ毎日	251人(33.6%)	6人(18.8%)	32人(35.2%)
週に1回程度	201人(26.9%)	19人(59.4%)	29人(31.8%)
週に2~3回	150人(20.1%)	7人(21.9%)	30人(33.0%)
無回答	146人	0人	0人

- ・1人暮らしの男性の35%はほぼ毎日、料理をしている。生活費の問題も垣間見える。
- ・男女全回答でほぼ毎日自宅で料理する人が約30%しかいない。子供の有無が関連している可能性あり。

4. 肉、魚、麺が自宅でやる3大料理!

「どんな料理を作ってみたいですか?」の設問より

	男女共の全回答(748人)	男性だけの回答	
		退職者(55人)	1人暮らし(113人)
1位	肉料理 429人(57.4%)	麺料理 21人(38.2%)	魚料理 56人(49.6%)
2位	魚料理 361人(48.3%)	肉料理 18人(32.7%)	麺料理 41人(36.3%)
3位	麺料理 334人(44.7%)	魚料理 18人(32.7%)	肉料理 37人(32.7%)

- ・肉、魚、麺が自宅でやる3大料理であることは不変か。
- ・1人暮らしの男性の約50%が魚料理に挑戦したいと考えていることは驚きである。

5. 男女とも、包丁にこだわる!

「キッチンであなたがこだわりたい道具はなんですか?」の設問より

	男女共の全回答(748人)	男性だけの回答	
		退職者(55人)	1人暮らし(113人)
1位	包丁 447人(59.8%)	包丁 48人(87.3%)	包丁 63人(55.8%)
2位	フライパン 240人(32.1%)	フライパン 26人(47.3%)	フライパン 53人(46.9%)
3位	鍋 217人(29.0%)	鍋 23人(41.8%)	鍋 35人(31.0%)

- ・上位3位までが男女ともの場合でも男だけの場合でも包丁、フライパン、鍋と全く同じなのが興味深い。
- ・キッチン開発において包丁やまな板及び収納方法についても考慮すべき項目と考えられる。
- ・同居者ありの退職男性は料理には興味がなく(約10%)、料理しないが約40%なのに包丁にはこだわりたいと考えている。包丁を持たせれば料理したくなるのか?

6. キッチンの3大不満はガスコンロの掃除、レンジフードの掃除、シンクが小さいである!

「ご自宅のキッチンで不満なところはありますか?」の設問より

	男女共の全回答(748人)	男性だけの回答	
		退職者(55人)	1人暮らし(113人)
1位	ガスコンロの掃除 297人(39.7%)	レンジフードの掃除 31人(56.4%)	ガスコンロの掃除 46人(40.7%)
2位	シンクが小さい 245人(32.8%)	ガスコンロの掃除 30人(54.5%)	シンクが小さい 41人(36.3%)
3位	レンジフードの掃除 218人(29.1%)	シンクが小さい 18人(32.7%)	レンジフードの掃除 25人(22.1%)

- ・キッチンの3大不満はガスコンロの掃除、レンジフードの掃除、シンクが小さいである!
- ・男女全員の意見と1人暮らし男性の意見は非常に類似している。

自由な時間に「料理をしたい」が「旅行」に次いで2位だったのは、予想以上に料理への関心が高く、料理は手軽で簡単に入れる趣味になる可能性が高いことが分かりました。と同時に、団塊世代の男性が、食に対するこだわりと家族を大切にしてみんなを喜ばせたい思いがあることも読み取れます。まさに「男のキッチン」は時代の流れに沿っているのだと確信しました。

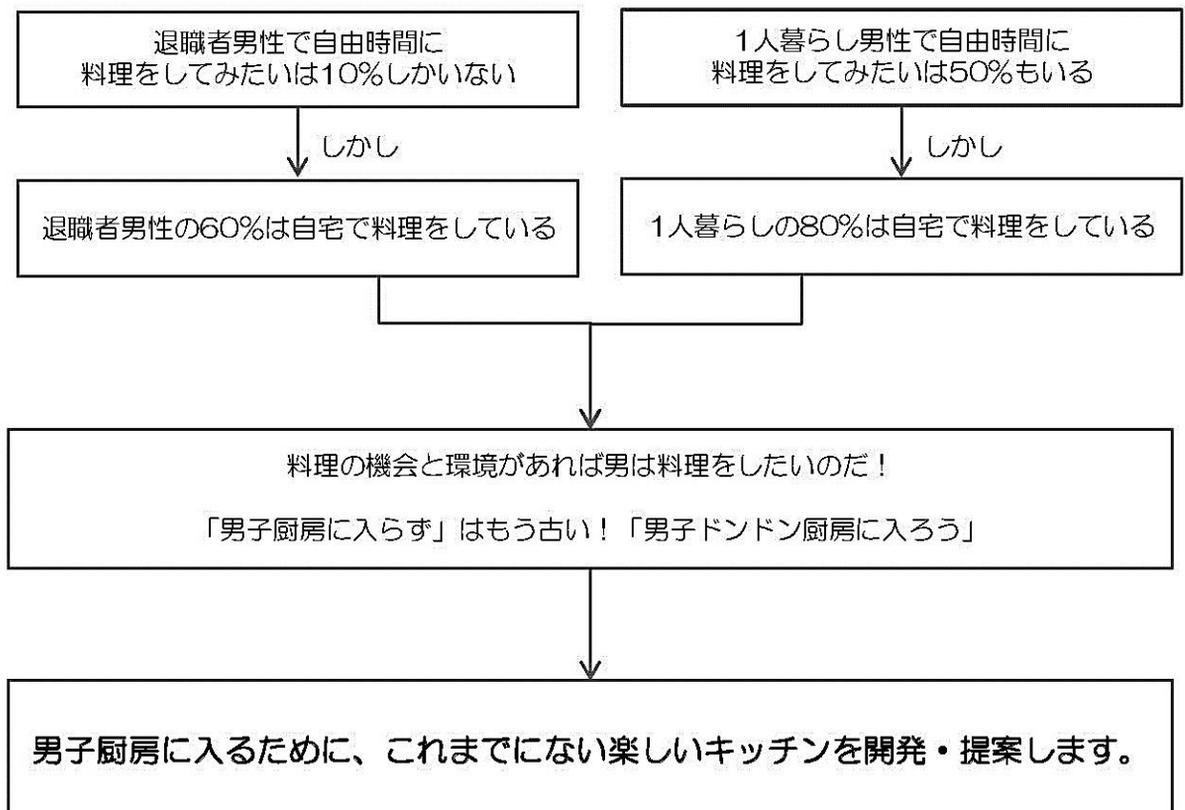
作りたい料理の1番が肉料理、2番が魚料理でしたが、焼き肉、焼き魚という調理手段の他に「刺身」を自分で作りたい男性が多かったのは意外でした。男性には、板前のかっこいい姿への好印象と憧れもあるように感じました

キッチン道具では、「包丁」「フライパン」「鍋」の順にこだわりがあることが分かりました。アンケートの回答では「まな板」は5位でしたが、「包丁」を使うときの必需品である「まな板」については、調査研究をする必要があります。

キッチンへの不満では、「掃除や洗浄」「ゴミ処理」など後処理に対して多いことが分かりました。ゴミ箱については、置き場・デザイン・サイズなどにICとしての提案課題でもあります。

キッチンに匂いがこもる解決策として、どのような提案ができるか調査研究をする必要があります。

◆アンケートから発想させる「男のキッチン 開発」



実際に個人邸で使われているキッチンのアイデアや改善点などを抽出して検討しました。（計6件）

○邸：戸建て築16年

Ⅱ型キッチン W2700 x D650 x H800
ガスコンロ3口

天板：人口大理石
汚れやすい。傷つきやすい。ほっとくとシミになる。扱いづらい。

収納：便利。鏡面扉、メンテナンス性良い。
・3段・4段引出 (W1800D650H800)
・トール3段両開き (W900D650H2400)
吊戸棚は、一切設置していない。



タイル張り
メンテナンス性も良いし、グレーの目地で汚れも気にならない。

天板：ステンレス
扱いやすい

シャワー水栓：便利。
シンク内・バックガードの掃除がしやすい。

木カウンター
1830 x 300
便利。奥行は、キッチン側から手が届く範囲。

通路幅850mm
動きやすい。2人での作業もOK。

小さなベランダが有り、ゴミの仮置き、ストック品の置場として作ったが、全く使用していない。ゴミは収集日当日に出すし、ストック品は家の中に置いた方が便利。網戸付ドアで風通しは良い。ベランダは、掃除、防水塗装等、メンテナンス費用がかかるだけ。



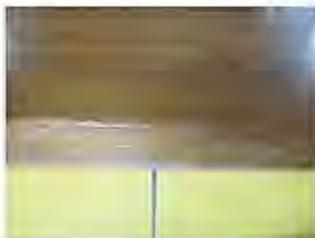
缶
燃えるゴミ
生ゴミ

ゴミ置場：
シンクのすぐ脇で使いやすいが、美しくない。ペットボトルとピンは、置ききれず、別の場所に。



シンク：
W1100
大きいですが、使用する部分は右側2/3。
まな板の下は使用していない。

食器洗浄機は、食器の汚れを落としてから、隙間を空けて綺麗に並べる作業が手間で、使用していない。



木カウンター：水が掛かるところは、痛みが激しい。



キッチンの裏側。ダイニングから見たキッチン。カウンター下、W2700D150H240の棚。W900D150H680の両開き収納。コンロ裏は可動棚。便利。奥行150は、飾り棚に丁度良い。

水栓金具のショールームに行って、実際に操作しながらこだわりの水栓金具を選定しました。

デザイン性の良い水栓金具も男のこだわりの一つ



セラトレーディング株式会社ショールーム： <http://www.cera.co.jp/profile/>

水栓金具の選定ポイント

アイランド型キッチンの周りで家族・友人が集まって料理と会話を楽しむスタイルにして、お洒落なキッチンカフェのような雰囲気になりたいから 機能性はもちろんデザイン性も重視したい。

アンケート結果からの的絞り

つくってみたい料理の一番は肉料理であった。
 <資料1-1：アンケート結果より>

個人邸調査からの不満把握

キッチンの不満の一番は「ガスコンロの掃除」であり、「レンジフードの掃除が三番であった」。
 <資料1-1：アンケート結果より>

煙の出ないコンロを探そう！

天井にレンジフードを付けずに室内空間を広く見せるため、
 排煙ダクト不要の業務用無煙焼肉ロースターを調査。
 ショールームで調理体験し、コンロとして組み込むことにした。



油を使わず食材を焼き、生卵が殻ごと焼ける



(株)ヘルシーロースター星社長(左手前)を囲んで



遠赤外線セラミックパネル

ヘルシーロースターで焼いた肉から出た脂
 団塊世代は健康にも配慮する。

道具の手入れをしながら能書きを語りたい男のこだわり。
こだわりの道具があるからこそ、キッチンでヒーローになれる！

(掲載写真はイメージ)



カウンター天板は、あえて手入れの必要な木質にする。
木質天板を削り直し使い続ける事は、サステナブルにもつながる。
天板材料は堅木のクリ材かクルミ材。

手作りのフライパン



まな板は跋扈柳（バッコヤナギ）
包丁の刃あたりと引きやすさ。刃先を傷めず、板の摩耗が少ない。
水切れ良く、料理に香りが移らない。

■木製俎板に関する考察

まな板の素材としては、木製、プラスチック、合成ゴムが使われることが多い。
現在は家庭用、業務用共にプラスチック素材の物が最も多い。
合成ゴム、プラスチックは水分が浸透しないため、抗菌性に優れ、京都、大阪等の自治体によっては業務用のまな板は、樹脂または合成ゴム製とすることが法的に定められている。
ただし、食材が直接触れるものであるため、衛生面から木製が嫌われる傾向があるが、使い方次第であり、料理人の中には、摩耗するまな板をプラスチックするなど考えられない、プラスチックの粉を口に入れると云うのかと真逆のことを言う人もいる。

昔からまな板の材質の御三家は、1にヤナギ、2にイチョウ（多少独特の香りあり）3にホウと言われている。その他ヒノキ、ヒバ、サワラ、ホウ、カヤ、キリ、スプルスなど、どちらかと言えば抗菌を含む木が好まれているようだ。ただし、抗菌を含む木は匂いが強く、刺身など生ものを料理することには適していない、また抗菌は乾いていると効果を発揮するが、湿気を帯びた状態ではあまり効果がないとされている。つまり木製のまな板は、匂いを浸けないために必ず表裏を濡らしてから使うことが常識であり、衛生面からの抗菌効果はあまり期待できない。

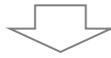
まな板に求められる特徴として、さわやかな刃あたり、包丁の引きやすさ、包丁の刃先を痛めない、水切れが良い、板の摩耗が少ない、水質に強い、料理に香りが移らないなどがある。材質が美しい、包丁の醸し出す音が爽やかである等が求められるが、ヤナギが一番とされる要素は、その弾力性にある。

そのため、食材を切ると、その刃先がまな板に柔らかく食い込みながら、なおかつ素直に食材をまな板ごと切ることが出来る。柔らかく木に包丁が食い込みながら、弾力により鋼の刃を跳ね返し、元に戻る事が出来るのは、繊維が柔らかく、素材自体が密なヤナギだけである。

ヤナギは成長の早い、葉の細長い、川縁の枝垂れ柳の柳ではなく、成長が遅く、葉が丸みを帯びていて、森に生えている枝垂れない楊のことであり、北海道のバッコ楊が最高とされている（ねこ楊という説もある）。昔から楊は毒を消すとも言われているが、樹皮が解熱鎮痛剤として使われていたことから由来するらしい。最近の研究で、樹皮に含まれるサリシンと言う成分がアスピリンの母体となっていることから、まんざら迷信だけではないようだ。ちなみに同じように生えている楊に泥の木、またはどろ楊と言われているものもあるが、炭酸カルシウムの結晶を多く含むまな板には適さない。

〈反省点〉 道具にこだわる部分においては、多種の話題は討議されましたが、具体的な提案となるまでには至りませんでした。今後の課題としていきます。

今回の目的に合致する形状は「アイランド型キッチン」になりました。



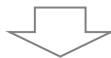
- なぜなら
- ・家族とのコミュニケーションが取れやすいスタイルであること。
 - ・人と話ながら料理ができ、孤独感を感じないこと。
 - ・キッチンのまわりを人が囲み、手伝ってもらえること。
 - ・料理をしながら、道具や調理法を自慢できること。



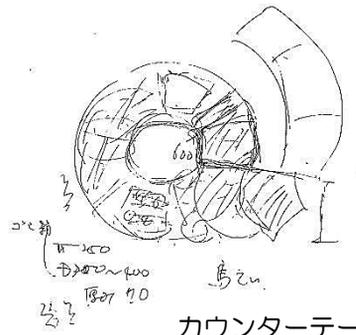
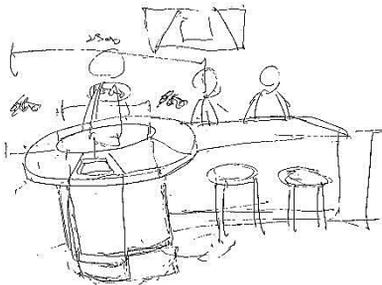
当初のイメージ案



もっと、家族に囲んでもらえるスタイルはないだろうか？

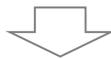


ドーナツ型のキッチンにカウンターをつけるのは？



調理する人が出入りしにくい
収納スペースが取りにくい

カウンターテーブルの形状は？



男性が使うセカンドキッチンとして
使用目的を特化する

馬蹄型になった



コンセプト：家族や友人の前でヒーローに変身したい男の夢を料理で実現させるキッチン。

妻が使う普段使いのキッチンではない、ヒーローになれる男のキッチン。
360° 周囲を見渡せる馬蹄型カウンターの中に主役の料理人が入り、
華麗な包丁さばき、自慢のグリルを使い、スピーディーな身のこなしで
料理のプレゼンテーションを見せれば、カッコいいヒーローが現れる。



■ネーミングの由来

古来の日本の住宅には、居間に囲炉裏がありました。囲炉裏の周りで繰り広げられる美味しさの魔術に、家族も興味津々で集まり、会話が始まるはずです。
父親を中心に家族が集まる「囲炉裏」をイメージしてネーミングしました。

今回の調査研究活動を通して、予想以上に男性が料理をしている実態があること、これから料理をしてみたいという食への関心が高いことが分かりました。

これまで市場に多く出回っているキッチンは、女性が料理することを前提に女性の視点からの要望を具現化するよう、より機能性を重視した調理器具や収納の充実に重点が置かれてきました。

男性も料理をしたい願望があることが分かり、男性の視点からの「男のこだわり」や「遊び心」を取り入れたユニークな形状のキッチンの商品開発し、新たな暮らし方を提案できれば、特に趣味を持っていない高齢男性たちにも、料理をつくることで生きがいを感じるとともに、家族や友人たちとのコミュニケーションの輪が広がりやすくなることが期待できます。

その1案として、男のキッチン「囲炉裏庵馬蹄型」を商品化することは、エンドユーザーに向けて具体的提案ができるとともに、新しい市場の開拓にも繋がるという可能性にも発展します。

男のキッチン「囲炉裏庵馬蹄型」は、日本フリーランスインテリアコーディネーター協会と株式会社403が、インターネット上で商品紹介をしていき、調査研究活動メンバーである株式会社フリーバス企画により受注生産ができるように態勢を整えています。

男のキッチン「囲炉裏庵馬蹄型」が、今後ますます進んでいく超高齢社会の中で、団塊世代の男性たちに料理という生きることの基本となる行為に積極的に関わってもらい、新しいキッチンスタイルの一つとなり、彼らの暮らしやライフスタイルを豊かにするだけでなく、料理を通じて人的ネットワークが広がり、いきいきとした生活を楽しむ一助となれることを願っています。

資料

資料1 アンケート調査報告（個別面談含む）

資料2 男のキッチン開発

資料3 男のエプロン

資料4 男のレシピ

■資料1 『男のキッチン』 についての アンケート調査報告**調査概要**

- 調査目的
「男のキッチン」を開発するために生活者からの意見や提案を把握する。
- 調査方法
インターネットによる調査
(住まいのオーダーメイド館403のシステム利用)
- 調査時期
2013年9月10日～2013年11月10日(2ヶ月間)
- 調査条件
全国無作為
- 回収数
748 サンプル

■資料1

- 資料1-1……「回答者全員」の料理に関する意見
- 資料1-2……「1人暮らしの男性」の料理に関する意見
- 資料1-3……「退職した男性」の料理に関する意見

2014. 3. 10
JAFICA 男のキッチン 開発プロジェクト

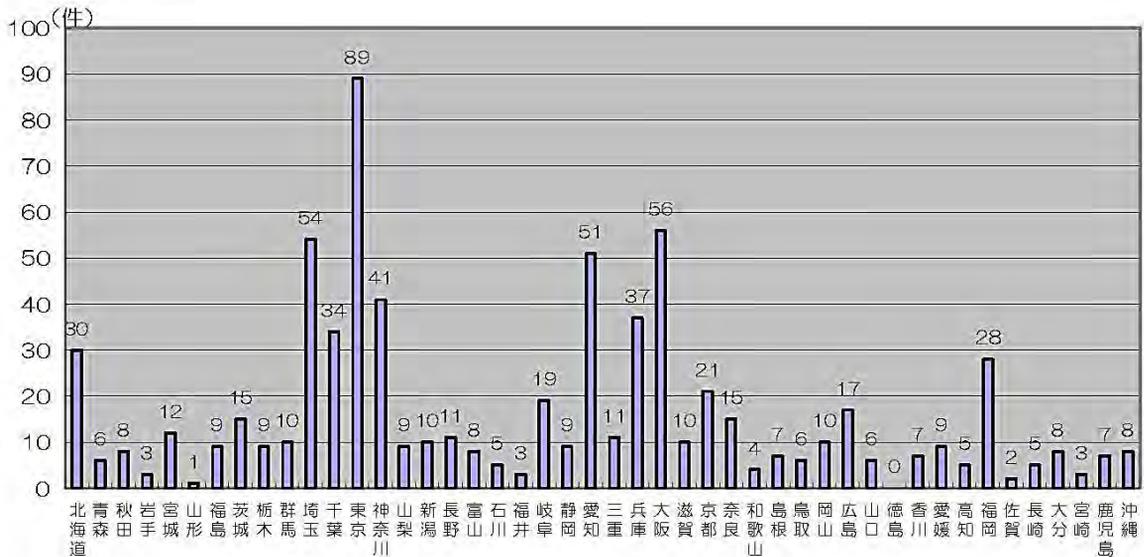
資料1-1 男のキッチンについてのアンケート調査報告 ……「回答者全員」の料理に関する意見

■回収数 748 サンプル

	11~20	21~30	31~40	41~50	51~60	61~70	71以上	計
男性	17	75	120	107	70	50	13	452
女性	20	96	80	23	10	13	1	243
無回答	0	0	0	0	0	0	0	53
計	37	171	200	130	80	63	14	748



北海道	30人	埼玉	54人	岐阜	19人	島根	7人	佐賀	2人
青森	6人	千葉	34人	静岡	9人	鳥取	6人	長崎	5人
秋田	8人	東京	89人	愛知	51人	岡山	10人	熊本	6人
岩手	3人	神奈川	41人	三重	11人	広島	17人	大分	8人
宮城	12人	山梨	9人	兵庫	37人	山口	6人	宮崎	3人
山形	1人	新潟	10人	大阪	56人	徳島	0人	鹿児島	7人
福島	9人	長野	11人	滋賀	10人	香川	7人	沖縄	8人
茨城	15人	富山	8人	京都	21人	愛媛	9人	無回答	14人
栃木	9人	石川	5人	奈良	15人	高知	5人		
群馬	10人	福井	3人	和歌山	4人	福岡	28人	計	748人



□調査結果からの考察

- 多少の差異はあるが、全国からまんべんなく回答をいただいた。
- 男性が65.0%（452名）、女性が35.0%（243名）で男性から多く回答をいただいた。
今回のテーマに対して、男性からの回答が多かったのはある程度、主旨が通じたものと考えられる。

■調査課題の検証

1. 家族構成を教えてください

1人暮らし	144人
夫婦2人	164人
夫婦+子供	322人
その他	112人
無回答	6人
計	748人



□調査結果からの考察

- ・1人暮らしの人が19.2%がある。
→ 1人暮らし男性の詳細内容を探る、資料3参照

2. 現在のお仕事は？

会社員	453人
退職	82人
自営	78人
学生	3人
主婦	1人
パート	1人
その他	126人
無回答	4人
計	748人



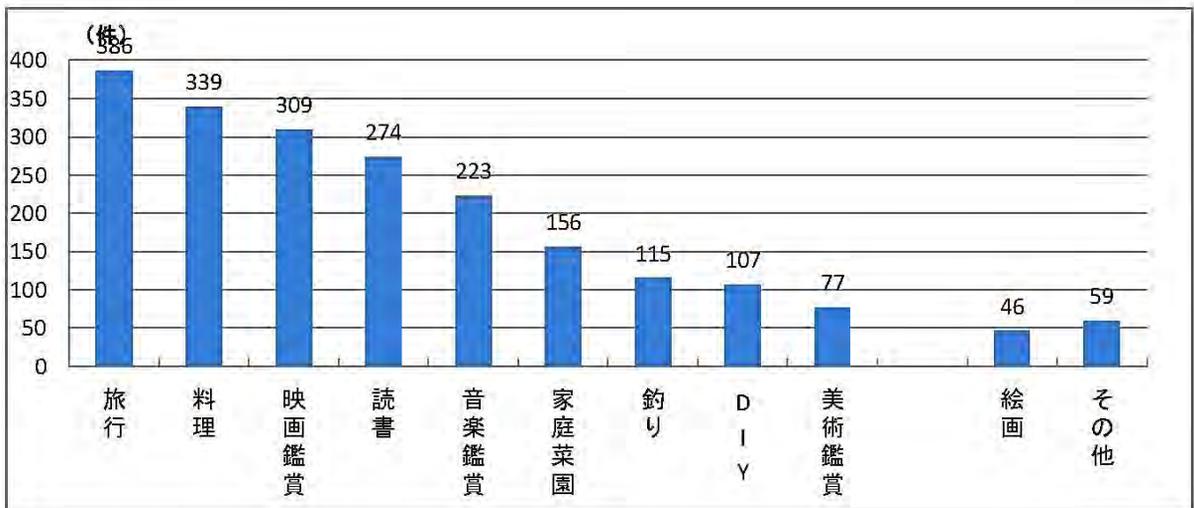
□調査結果からの考察

- ・退職者が11.0% (82名) あり。
→ 退職者男性の詳細内容を探る、資料4

3. 自由な時間にどんな事をしてみたいですか？（複数回答可）

旅行	386人	家庭菜園	156人	その他	59人
料理	339人	釣り	115人	無回答	18人
映画鑑賞	309人	DIY	107人		
読書	274人	美術鑑賞	77人		
音楽鑑賞	223人	絵画	46人	計	1,953人

その他：ドライブ・ツーリング（バイク・自転車）／バイクや車の整備／スポーツ／スポーツ観戦／登山／カメラを持って散歩／ヨガ、ダンス／インターネット／パソコンの勉強／PC修理／仕事（建築デザイン）／製造／ショッピング／ボランティア／TV鑑賞 洋裁・執筆／短歌・俳句・川柳／習い事／英会話など勉強／ゲーム／ネイルアート／趣味（少女漫画の様なイラストを描く）／愛犬と遊ぶ／昼寝



□調査結果からの考察

- ・自由時間に料理をしたい人が2位であった。
- ・料理に関心がある人が全回答者の45.3% (339人) あり、2人に1人は「料理したい派」といえる。
- ・家庭菜園、釣り派はその素材で料理しているのではないかと類推できる。

4. 自宅で料理をしますか？

する	589 人
しない	143 人
無回答	16 人
計	748 人



□調査結果からの考察
 ・自宅で料理する人が78.7%（589人）であったが、逆にいえば家庭で料理していない人が19.1%もいる。

5. どのくらいの頻度で料理をしますか？

ほぼ毎日	251 人
週に1回程度	201 人
週に2～3回	150 人
無回答	146 人
計	748 人

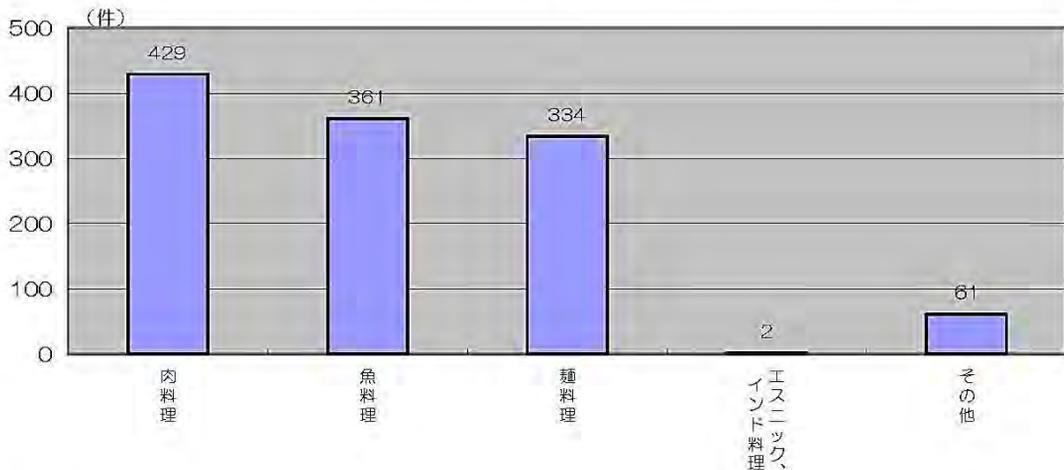


□調査結果からの考察
 ・自宅で料理する人の42.6%がほぼ毎日料理をしている。

6. どんな料理を作ってみたいですか？（複数回答可）

肉料理（焼肉、すき焼き、バーベキュー）	429 人
魚料理（刺身、焼き魚、煮魚）	361 人
麺料理（そば/そば打ち、うどん/うどん打ち、パスタ、焼きそば、ラーメン）	334 人
エスニック、インド料理	2 人
その他	61 人
無回答	146 人

その他：パン/ピザ/サラダ/天ぷら、フライ/パエリア/洋食（イタリア料理・トルコ料理・ドイツ料理・フランス料理）/和食/日本料理以外/中華料理/各国の郷土料理/エスニック料理/家庭料理/野菜をふんだんに使う家庭料理/デザート/お菓子/煮込み料理/煮物/汁もの/野菜や豆の煮物/鍋料理/野菜料理/お座敷天ぷら/パーティー料理/ピラフを極める！/野草料理/残り物の活用、缶詰活用/酒の肴/どれもやっている/特になし



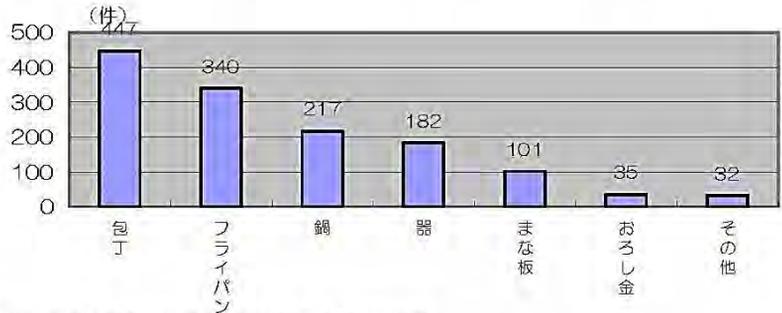
□調査結果からの考察
 ・肉、魚、麺が挑戦したい料理の3本柱。
 ・エスニック、インド料理が意外に人気がない。

7. キッチンであなたがこだわりたい道具はなんですか？（複数回答可）

包丁	447人
フライパン	340人
鍋	217人
器	182人
まな板	101人
おろし金	35人
その他	32人
	1,354人

その他：

オープン/ガステーブル/ミキサー/鍋（圧力鍋）/計量スプーン・計量カップなどの計るもの/食器や箸や牙箸/ノンフライヤー/便利器具/スペース/作業のしやすさとデザイン/素材はステンレス/調理家電類（フードプロセッサな



□調査結果からの考察

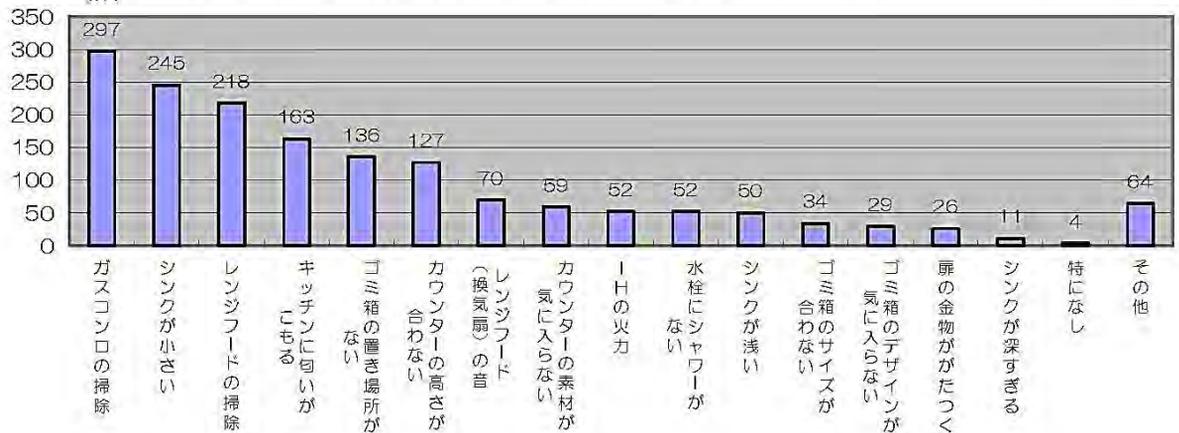
- ・包丁がこだわりたい道具のナンバーワンで全回答者の59.8%をしめている。

8. ご自宅のキッチンで不満なところはありますか？（複数回答可）

ガスコンロの掃除	297人	IHの火力	52人
シンクが小さい	245人	水栓にシャワーがない	52人
レンジフードの掃除	218人	シンクが浅い	50人
キッチンに匂いがこもる	163人	ゴミ箱のサイズが合わない	34人
ゴミ箱の置き場所がない	136人	ゴミ箱のデザインが気に入らない	29人
カウンターの高さが合わない	127人	扉の金物がかたつく	26人
レンジフード（換気扇）の音	70人	シンクが深すぎる	11人
カウンターの素材が気に入らない	59人	特になし	4人
（ステンレス、人工大理石など）			
その他	64人	計	1,288人

その他：収納がない/収納が少ない/キッチンが熱い/スペースの使い方/デザイン/古い/カウンターが狭い/調理台が狭い/作業スペースや収納場所が狭い/洗い物かごを置く場所がない/冷蔵庫スペースが狭い/湿気が凄い/IHにしたい/IH対応できる鍋とできない鍋がある/ガスコンロが2個しかない/ガスコンロの火力が気に入らない/ガステーブルの数が足りない/グリルの手入れのしにくさ/油汚れ/鍋の取っ手が熱くなる/キッチンが暗い/明り取りの窓が手元がない/窓が背中にあるので電気が必要/特にない

(件)



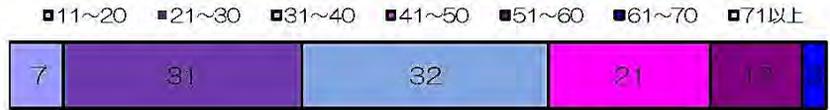
□調査結果からの考察

- ・掃除の悩み【ガスコンロ及びレンジフードの掃除】が回答数の40.0%（515人）ある。
- ・ゴミ箱で15.5%の人が不満を感じておりキッチンを考える時にゴミ箱は大きなテーマといえる。ゴミ箱の設置場所やデザインについてあまり考慮されていないのが現状と思われる。
- ・シンクが小さい、浅いという不満は「収納が足りない」不満と同じように限度がないのかも知れない。
- ・作りたい3大料理の肉、魚、麺は焼くという調理法が予想されそれに付随してキッチンに匂いがこもる、レンジフードの掃除への不満に関連していると予想される。

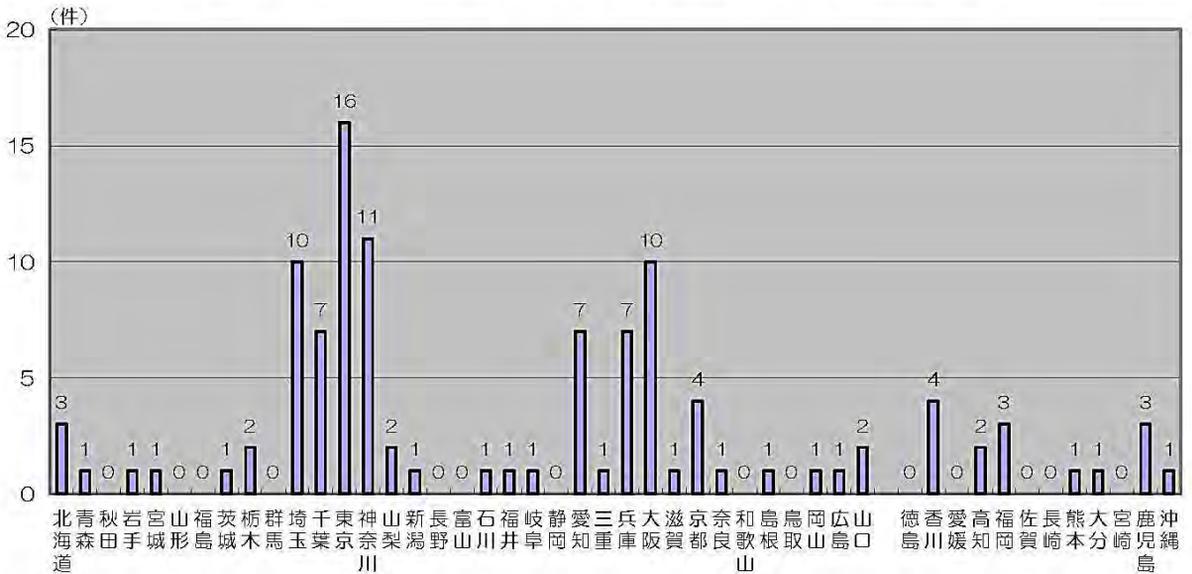
資料1-2 男のキッチンについてのアンケート調査報告…「1人暮らしの男性」の料理に関する意見

■回収数 113 サンプル

	11~20	21~30	31~40	41~50	51~60	61~70	71以上	計
男性	7	31	32	21	12	3	0	106
無回答	0	0	0	0	0	0	0	7
計	7	31	32	21	12	3	0	113



北海道	3人	埼玉	10人	岐阜	1人	島根	1人	佐賀	0人
青森	1人	千葉	7人	静岡	0人	鳥取	0人	長崎	0人
秋田	0人	東京	16人	愛知	7人	岡山	1人	熊本	1人
岩手	1人	神奈川	11人	三重	1人	広島	1人	大分	1人
宮城	1人	山梨	2人	兵庫	7人	山口	2人	宮崎	0人
山形	0人	新潟	1人	大阪	10人	徳島	0人	鹿児島	3人
福島	0人	長野	0人	滋賀	1人	香川	4人	沖縄	1人
茨城	1人	富山	0人	京都	4人	愛媛	0人	無回答	5人
栃木	2人	石川	1人	奈良	1人	高知	1人		
群馬	0人	福井	1人	和歌山	0人	福岡	3人		



□調査結果からの考察

- 1人暮らしの回答者は男女あわせて144人いたが、ここでは男性113人について分析する。

■回答内容の検証

1. 家族構成を教えてください…1人暮らしの男性113人

2. 現在のお仕事は？

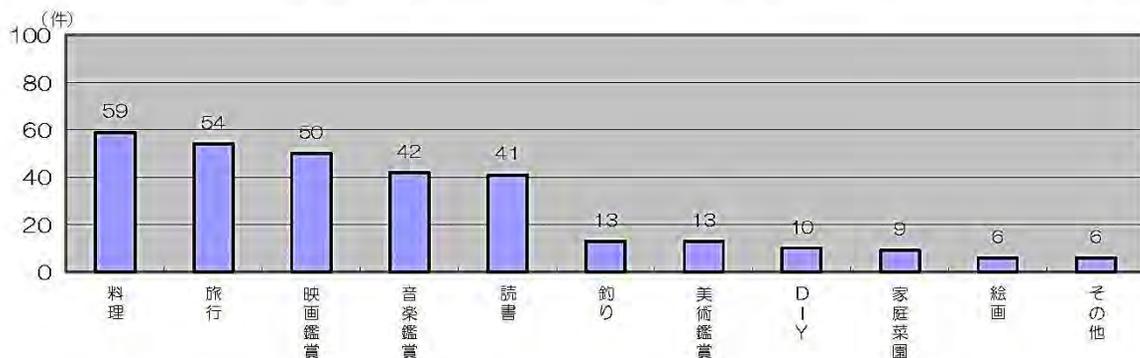
会社員	75人
自営	17人
退職	8人
学生	5人
主婦	0人
パート	0人
その他	8人
無回答	0人
計	113人



□調査結果からの考察
 ・1人暮らしの男性の66.3%が会社員だった。

3. 自由な時間にどんな事をしてみたいですか？（複数回答可）

料理	59人	釣り	13人	その他 6人 ツーリング/スポーツ/製造/ ショッピング/TV鑑賞/ 英会話など勉強
旅行	54人	美術鑑賞	13人	
映画鑑賞	50人	DIY	10人	
音楽鑑賞	42人	家庭菜園	9人	
読書	41人	絵画	6人	
		無回答	1人	



□調査結果からの考察
 ・1人暮らしの男性が自由時間にしてみたいことのトップは料理だった。

4. 自宅で料理をしますか？

する	91人
しない	18人
無回答	4人
計	113人



□調査結果からの考察
 ・1人暮らし男性の80.5%は自宅で料理をしている。

5. 問4で料理を「する」と答えた方にお聞きします。どのくらいの頻度で料理をしますか？

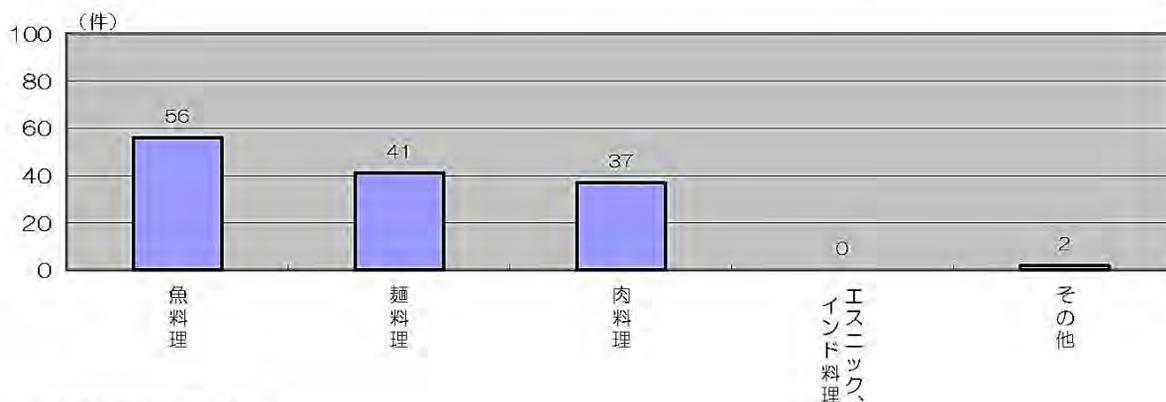
ほぼ毎日	33人
週に1回程度	29人
週に2~3回	35人
計	97人



□調査結果からの考察
 ・ほぼ毎日料理している人が34.0%いる。

6. どんな料理を作りたいですか？（複数回答可）

魚料理（刺身、焼き魚、煮魚）	56人
麺料理（そば/そば打ち、うどん/うどん打ち、パスタ、焼きそば、ラーメン）	41人
肉料理（焼肉、すき焼き、バーベキュー）	37人
エスニック、インド料理	0人
その他	0人
無回答	2人
その他： サラダ/野菜をふんだんに使う家庭料理/煮込み料理/鍋料理/イタリアン/パエリア	

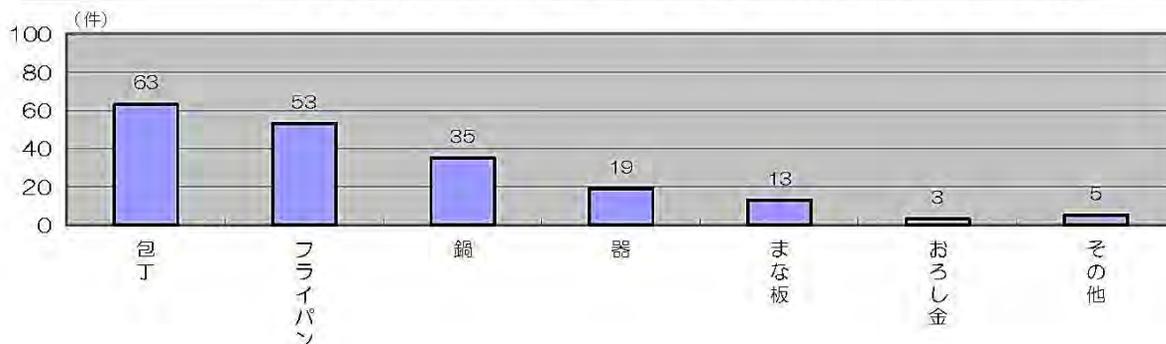


□調査結果からの考察

- ・案外面倒と思われる魚料理が一番人気であった。

7. キッチンであなたがこだわりたい道具はなんですか？（複数回答可）

包丁	63人	器	19人
フライパン	53人	まな板	13人
鍋	35人	おろし金	3人
その他	5人	ノンフライヤー/スペース/圧力鍋/素材はステンレス/全部/特になし	

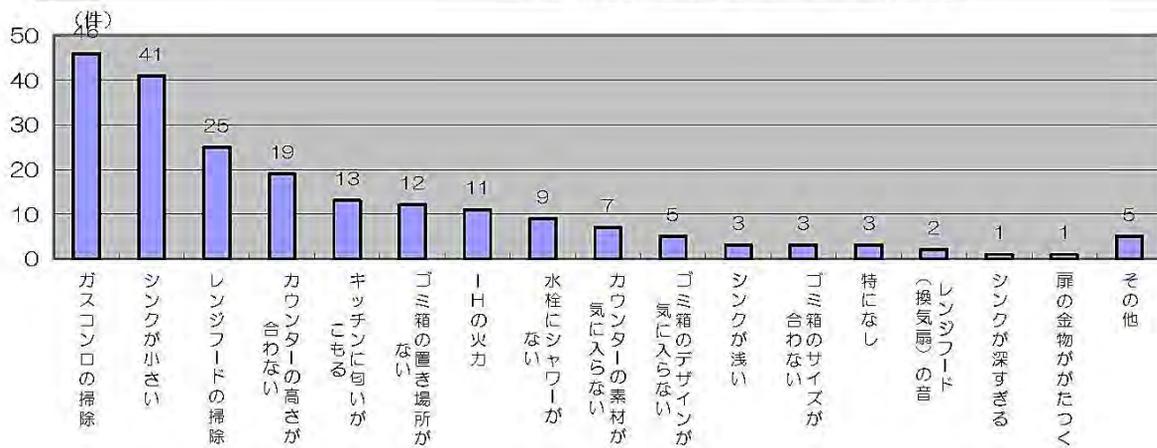


□調査結果からの考察

- ・包丁が一番人気。

8. ご自宅のキッチンで不満なところはありますか？（複数回答可）

ガスコンロの掃除	46人	カウンターの素材が気に入らない	7人
シンクが小さい	41人	ゴミ箱のデザインが気に入らない	5人
レンジフードの掃除	25人	シンクが浅い	3人
カウンターの高さが合わない	19人	ゴミ箱のサイズが合わない	3人
キッチンに匂いがこもる	13人	特になし	3人
ゴミ箱の置き場所がない	12人	レンジフード（換気扇）の音	2人
IHの火力	11人	シンクが深すぎる	1人
水栓にシャワーがない	9人	扉の金物がかたつく	1人
その他	5人 狭い／油污れ／収納が少ない／特になし		



□調査結果からの考察

- ・ガスコンロとレンジフードの掃除に不満が多い。料理をするからこそ掃除への不満もありそう。

資料1-3 男のキッチンについてのアンケート調査報告……「退職した男性」の料理に関する意見

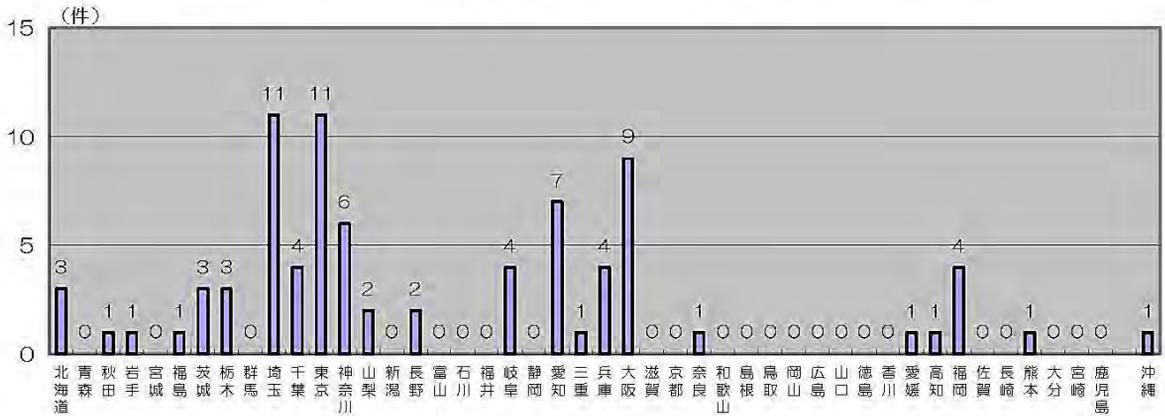
■回収数 82 サンプル

	11~20	21~30	31~40	41~50	51~60	61~70	71以上	計
男性	1	4	1	2	6	33	8	55

■11~20 ■21~30 ■31~40 ■41~50 ■51~60 ■61~70 ■71以上



北海道	3人	埼玉	9人	岐阜	3人	島根	0人	佐賀	0人
青森	0人	千葉	3人	静岡	0人	鳥取	0人	長崎	0人
秋田	1人	東京	8人	愛知	3人	岡山	0人	熊本	1人
岩手	1人	神奈川	4人	三重	1人	広島	0人	大分	0人
宮城	0人	山梨	2人	兵庫	3人	山口	0人	宮崎	0人
山形	0人	新潟	0人	大阪	6人	徳島	0人	鹿児島	0人
福島	1人	長野	1人	滋賀	0人	香川	0人	沖縄	1人
茨城	3人	富山	0人	京都	0人	愛媛	0人	無回答	0人
栃木	0人	石川	0人	奈良	1人	高知	0人		
群馬	0人	福井	0人	和歌山	0人	福岡	1人		



□調査結果からの考察

- ・退職した男性が対象となると当然だろうが61歳以上が74.5%であった。

■回答内容の検証

1. 家族構成を教えてください

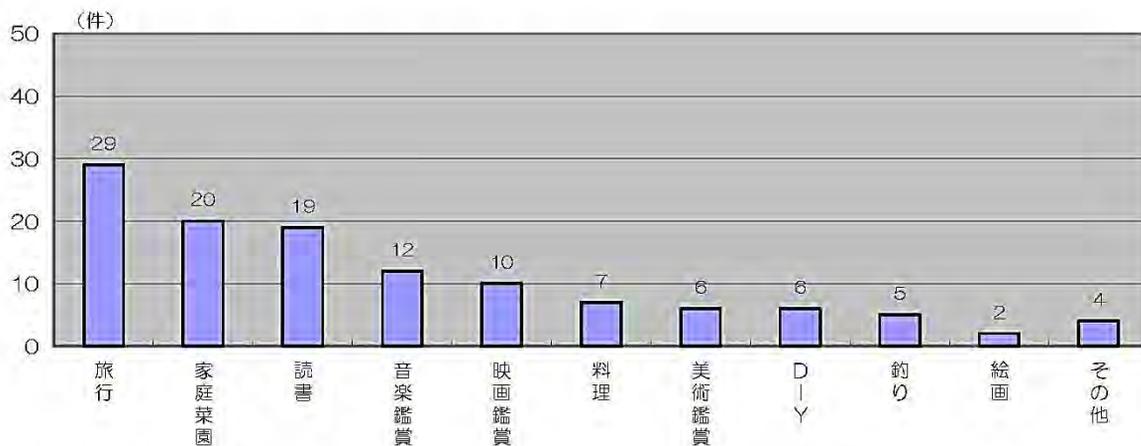
1人暮らし	8人
夫婦2人	24人
夫婦+子供	19人
その他	4人
無回答	0人
計	55人



□調査結果からの考察
 ・退職者の80%（66人）は同居者と生活している。

3. 自由な時間にどんな事をしてみたいですか？（複数回答可）

旅行	29人	料理	7人	その他	4人
家庭菜園	20人	美術鑑賞	6人		
読書	19人	DIY	6人		
音楽鑑賞	12人	釣り	5人		
映画鑑賞	10人	絵画	2人		
その他：TV鑑賞/PC閲覧/ボランティア/短歌・俳句・川柳					



□調査結果からの考察
 ・残念ながら料理に関心があるのは7人（12.7%）だけであった。

4. 自宅で料理をしますか？

する	32人
しない	23人
無回答	0人
計	55人



□調査結果からの考察
 ・退職者の56人（68%）が自宅で料理をしている。
 料理をすることが退職者の楽しみのひとつになっているの

□調査結果からの考察
 ・自由時間でやってみたいことで料理は人気がないのに、自宅で料理する人は58.2%もいる。
 いやいや料理しているのか、本当は好きなのか。

5. 問4で料理を「する」と答えた方にお聞きます。どのくらいの頻度で料理をしますか？

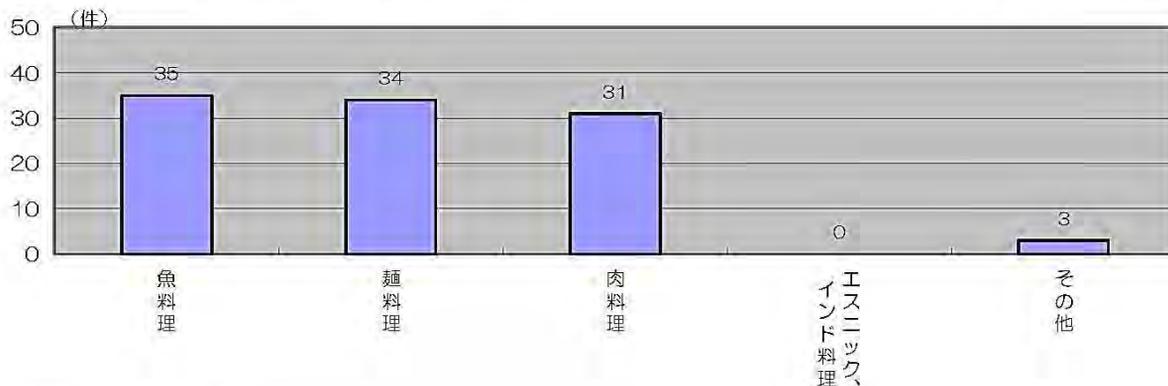
ほぼ毎日	6人
週に1回程度	19人
週に2~3回	7人
無回答	0人
計	32人



□調査結果からの考察
 ・料理をする人は週1回以上は必ず、料理をしている。

6. どんな料理を作ってみたいですか？（複数回答可）

麺料理（そば/そば打ち、うどん/うどん打ち、パスタ、焼きそば、ラーメン）	21 人
魚料理（刺身、焼き魚、煮魚）	18 人
肉料理（焼肉、すき焼き、バーベキュー）	18 人
エスニック、インド料理	0 人
その他	2 人
無回答	9 人
その他：サラダ/フレンチやイタリアン等の洋食	

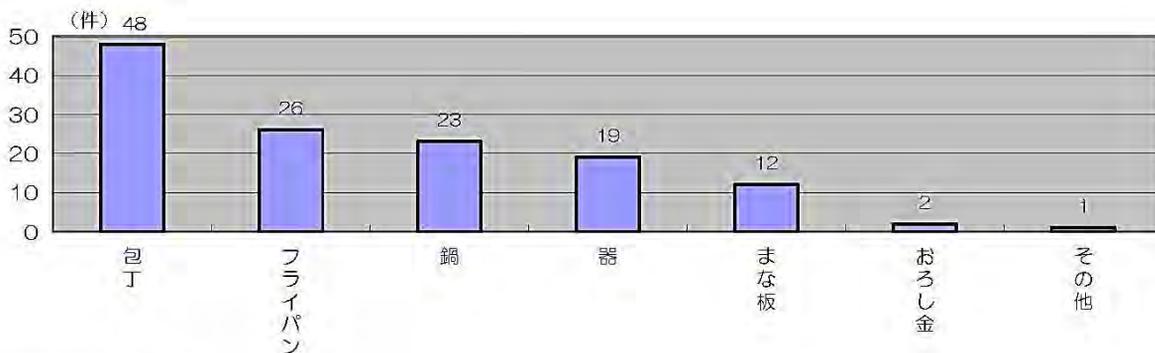


□調査結果からの考察

- ・魚、麺、肉はやはり料理の3大テーマといえそうである。
各料理とも、同じような数字を示しており、平均している。
- ・魚、麺、肉料理に対応できることがキッチンの前提条件といえる。

7. キッチンであなたがこだわりたい道具はなんですか？（複数回答可）

包丁	48 人	まな板	12 人
フライパン	26 人	おろし金	2 人
鍋	23 人	無回答	3 人
器	19 人		
その他	1 人	その他：作業のしやすさとデザイン	

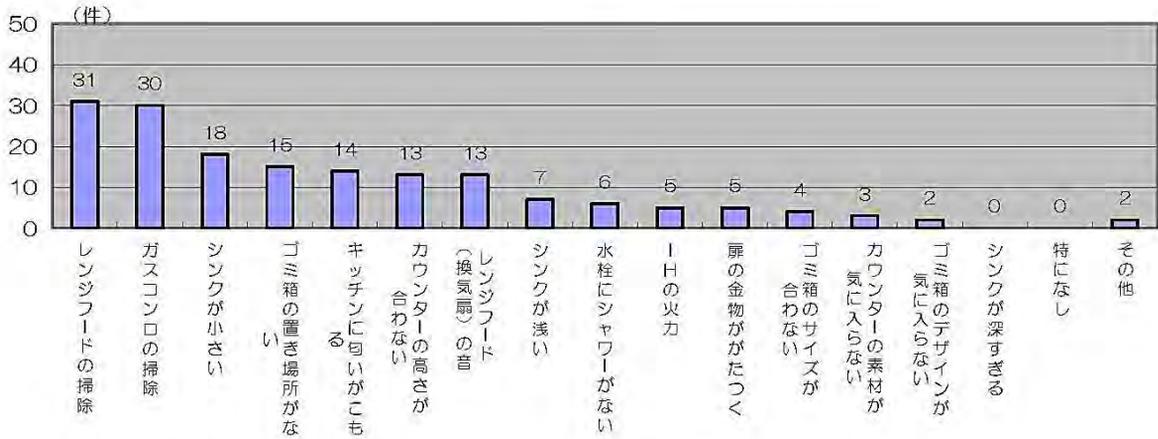


□調査結果からの考察

- ・56人中の48人（86%）が包丁にこだわっている。
料理の基本は包丁ということか。
- ・包丁にこだわる割には、相棒というべきまな板へのこだわりは12人（約20%）と少なかった。
料理というよりも、いい道具としての対象が包丁にあるのかも知れない。
（ゴルフは下手でもクラブには金をかける心理か）

8. ご自宅のキッチンで不満なところはありますか？（複数回答可）

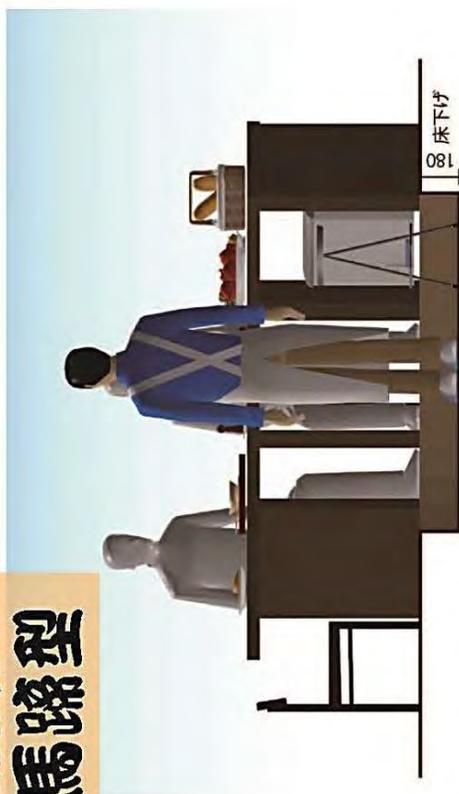
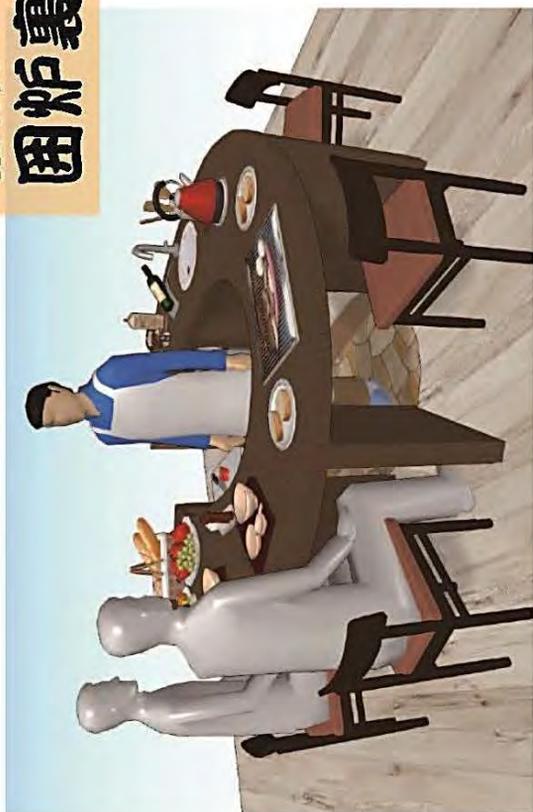
レンジフードの掃除	31人	水栓にシャワーがない	6人
ガスコンロの掃除	30人	IHの火力	5人
シンクが小さい	18人	扉の金物ががたつく	5人
ゴミ箱の置き場所がない	15人	ゴミ箱のサイズが合わない	4人
キッチンに匂いがこもる	14人	カウンターの素材が気に入らない	3人
カウンターの高さが合わない	13人	ゴミ箱のデザインが気に入らない	2人
レンジフード（換気扇）の音	13人	シンクが深すぎる	0人
シンクが浅い	7人	特になし	0人
その他	2人	収納できるスペースが少ない	



□調査結果からの考察

- レンジフード、ガスコンロの掃除への不満が大きい。

男のキッチン — いろいろあんばいでいいい —
囲炉裏庵馬蹄型



ヘルシーロースター



一口コンロ

パーティースINK

スライド
引き出し



ワゴン ゴミ箱 (缶・ビン) ハイスツール ゴミ箱 (生ゴミ)

Project title

JAFICA — 男のキッチン開発プロジェクト —

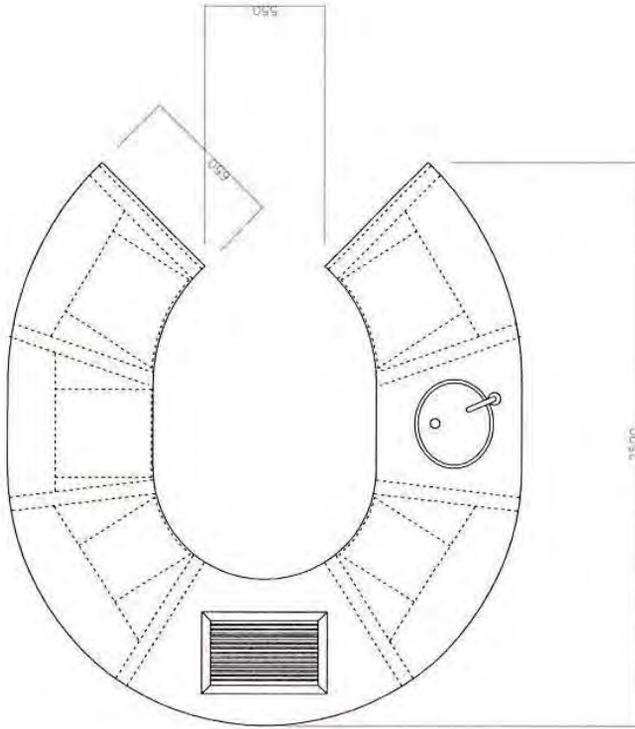
Product name

囲炉裏庵馬蹄型

Creation date

2014.3.5

囲炉裏庵馬蹄型



カウンターTOP

脚

引き出し

塗装

水栓

シンク

コンロ

ウォールナット集成材

ウォールナット突板継ぎ付け

完全スライドソフトクローズ

ホリウレタンクリヤー塗装

ヘルシーロースター560*363

ハンズグローエ 14864004

パーティーシンク

ミニコンロ



HG14863



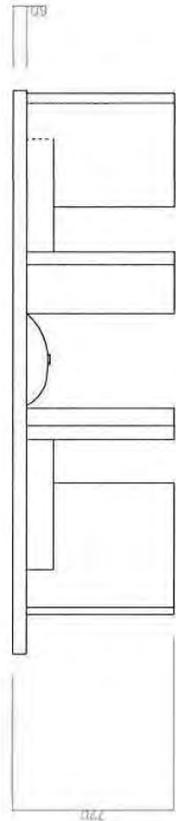
ステンレスパーティーシンク
W345 x D285mm



無煙ヘルシーロースター



一口コンロ



「俺はヒーローになりたかった」

昨年、28年間勤めた会社を定年した俺は、完全に「濡れ落ち葉おやし」状態である。

新婚の頃、あんなにかわいらしいと思っていた妻も今や堂々の体格で

「家中の酸素は全て私の物よ。」と言った感じである。

長男は、独立して名古屋で働いている。正月に会って話をしたきりである。

気持ちの優しい娘も、最近、彼氏が出来たらしく毎休日デートらしい。あまり構ってくれなくなった。

「濡れ落ち葉」どころか、まわりつくこともできない「枯れ葉おやし」になってしまったのかも・・・。

子供の頃の夢は、「ヒーロー」になること。

小学校の頃、足だけは速かった俺は、運動会ではヒーローになれた。

クラスで一番かわいい「初美ちゃん」の前でもその時はヒーローになれた。

ヒーローになるのは気持ちがいいものである。

口では「大したことないよ。皆が応援してくれたから・・・。」と言っはいるが、

内心では「俺はヒーローだ。初美ちゃん、もっと褒めて。」と思っていたものだ。

俊足も「ヒーロー」になるアイテムなんだよ。

クラーク・ケントはスーパーマンになるために電話BOXが必要だったし・・・。

諸星段もウルトラセブンに変身するためにウルトラアイが必要だったし・・・。

本郷猛も仮面ライダーに変身するために変身ベルトが必要だったし・・・。

嵐勘十郎が鞍馬天狗に変身するためには頭巾が必要だったし・・・。

フランツ・カフカの変身はどうだったかな・・・。

今の俺には、ヒーローになる「俊足」も「電話BOX」も「ウルトラアイ」も「変身ベルト」も無い。

ましてや「頭巾」なんかかぶれるか。

俺ももう一度「ヒーローになりたいな」と考えながらTVとつげると、イケメンのイタリア人シェフが、加齢に、じゃなくて「華麗」に美女の前でクッキングをしているではないか。

「カッコいい・・・俺もこんな風になりたい。」

元来、単純・短絡的な性格の俺は、「よし、料理でヒーローになろう。」と思いついた。

「家族も友達も俺を見直すに違いない。」

「初美ちゃんの前で味わったあの優越感を再体験出来るかも・・・」して・・・。

自宅のキッチンの前に立つが、これは俺が思い浮かべる「男のキッチン」じゃねえぞ。

こんなキッチンじゃ、ヒーローに変身できる訳が無いじゃないか。

俺が主役になれないじゃないか。

華麗に包丁を使いこなす姿。

スピーディな身のこなし。

自慢のグリル。

自慢の鍋。

料理する俺の背中のかっこよさ。

俺は、絶対ヒーローになる。絶対になってやる。

どこにでもいる「濡れ落ち葉おやし」が、料理でヒーローに変身するアイテムが欲しい。

大地を颯爽と駆け巡る名馬から俺がヒーローになれる形が閃いた。

それは、男のキッチン「囲炉裏庵馬蹄型」。

ヒーローに変身するために、専用ユニフォームに着替え、暗証番号をセットし「男のキッチン」の中に。

そこにはヒーローになった俺の武器が・・・。

包丁・鍋・ビックリ無煙ロースター・・・。

今度の結婚記念日は、俺が家族に料理をつくる。長男も絶対に呼びつける。

いずれは、娘の彼氏も家にやってくる日が来るだろう。

俺は、無言で「男のキッチン」料理の腕前を披露してやる。

高倉健を演じてやる。

こだわりのイカット生地で作務衣風エプロンをつくり、まずは形から入る。
コスチュームがきまったら、こだわりの料理をつくる。



シンプルな甘くない
ちょい辛い塩辛。
おつまみに、最高～☆
簡単、すぐできる！

こんな時に食べたい
□誕生日会、パーティ
□夏バテ □寒い時
■酒のおつまみ
□早くできる
□弁当



材料／新鮮なイカ「1杯」 塩「小さじ1」
にんにく「ひとかけ」 ラー油「適宜」
コチジャン「小さじ1」 トウバンジャン
「小さじ1」

■「イカの甘みとコチジャンの甘みと辛さがマッチし、最高のおつまみに！ご飯が進みます！」
「すぐできる！すぐ食べられる！」

1



新鮮な大きめのイカを買ってくる。

2



ワタをそおっと抜き、墨を取り、甘皮までむいておく。

3



胴とエンペラを離して皮をむく。

4



胴・ゲソ・エンペラを食べやすい大きさに切る。

5



ワタ、摩り下ろしたにんにく、塩、ラー油、コチジャン、トウバンジャンを合わせて交ぜる。

コツ・ポイント

胴・ゲソ・エンペラの水気をしっかり取る。
すぐに食べられますが、2～3時間冷蔵庫で寝かせると更に美味しくなる。塩分控えめなので早めに食べきる。

このレシピの生い立ち

市販品の甘いのが苦手。新鮮なイカを刺身感覚でわたと合わせて塩辛にしてみた。
防腐剤も入っていないので安心。

ちょい辛い、から揚げ。
おつまみに、最高～☆
しっかり味！

こんな時に食べたい

■誕生会、パーティ

□夏バテ □寒い時

■酒のつまみ

□早くできる

■弁当



材料／鳥むね肉「300g」鳥もも肉「300g」

片栗粉「適宜」サラダ油「適宜」

にんにく「適宜」ごま油「適宜」

醤油「大さじ5」酒「大さじ3」

一味唐辛子「適宜」リンゴ「1/4」

■「しっかり付いた味つけで最高のおつまみに！
ご飯が進みます！お弁当にも！」

カロリーの低いむね肉は妻用に。

もも肉は子供たち用に。

1



むね肉ともも肉を半分づつ
用意する。食べやすい大き
さに切る。

2



酒・醤油・ごま油・にんに
く・リンゴ・一味唐辛子を
用意する。にんにくとリン
ゴは摩り下ろす。

3



調味料と鶏肉を混ぜ合わせ、片栗粉をまんべんなくまぶ
ビニール袋に入れ、空気を して、余分な粉を落とす。
抜いて密封し、冷蔵庫で5
～6時間寝かせる

4



5



油でからっと揚げる。

コツ・ポイント

下味をしっかり付けること。調味料をまんべん
なく鶏肉に絡ませ、ビニール袋に入れ、
空気を抜いて縛り冷蔵庫で寝かせる。朝、味付
けをし、夕方、油で揚げる感じが丁度良い。

このレシピの生い立ち

シンプルな、から揚げには飽きた。
少々パンチのきいたから揚げが食べたい。
好みで一味唐辛子の量を加減する。
我が家はたっぷり入れる。

麻婆豆腐（中辛）

男の料理

寒い日に体が温まる1品

こんな時に食べたい

 誕生会、パーティ 夏バテ ■寒い時

■酒のつまみ

 早くできる 弁当

材料/3人分

木綿豆腐・・・・・・・・・・1丁半
 にんにく（みじん切り）・・大さじ0.5
 生姜（みじん切り）・・大さじ0.5
 長ねぎ（みじん切り）・・大さじ0.5
 長ねぎ（3mm角粗みじん切り）・1/2本
 豚挽き肉・・・・・・・・・・100g
 豆板醤（トウバンジャン）・・小さじ1
 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1

スープ・・・・・・・・・・1カップ
 醤油・・・・・・・・・・大さじ1～1.5
 甜麺醤（テンメンジャン）・・大さじ0.5
 砂糖・・・・・・・・・・小さじ0.5
 塩・・・・・・・・・・少々
 日本酒・・・・・・・・・・大さじ0.5
 サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
 水・・・・・・・・・・大さじ2



にんにく、生姜、長ねぎはみじん切りにして準備しておく。



調味料はボウルに入れよく混ぜておく。



豆腐は1.5cm角に切り、塩を少々入れた湯に入れ温めておく。



にんにく・生姜・長ネギを炒め、挽き肉を加える。炒めたら豆板醤・合わせ調味料・豆腐を入れて水溶き片栗粉でとろみをつける。最後に長ねぎ粗みじん切りを加える。

コツ・ポイント

辛さの調整：

トウバンジャンと甜麺醤で調整する。

材料表示の数字の2倍くらいまで増量化。

鮭のチャンチャン焼き

男の料理

提案者

東京都 S 50歳

こんな時に食べたい

■誕生日会、パーティ

□夏バテ □寒い時

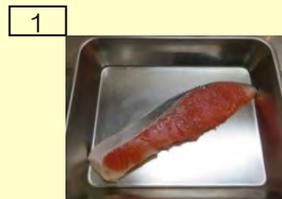
■酒のつまみ

□早くできる

■弁当



材料（2人分）/ 鮭の切り身：2切れ
 玉ねぎ：1/2個 キャベツ：300g（半玉位）
 好きなきのこ：舞茸・しめじ等好みで
 ■調味料：味噌：大さじ2 砂糖：小さじ1
 料理酒：大さじ2 塩：少々
 サラダ油：適量 一味唐辛子：好み



1 鮭の身の側に塩をふる。
 ※骨は取っておく。



2 玉ねぎを縦1cm幅に切る。
 キャベツ3cm位の短冊に切る。
 きのこを適当に切る。



3 味噌・砂糖・料理酒をよく混ぜて、味噌ダレを作る。



4 アルミホイルにサラダ油を塗って鮭の皮を下にしておく。玉ねぎ、キャベツ、きのこをのせる。



5 上から味噌ダレをかけて、ホイルで3辺を包む。無煙ロースターで10分ほど蒸し焼きにする。



6 アルミホイルを開いて、鮭をほぐしながら野菜と混ぜ合わせる。好みで一味唐辛子をかける。

コツ・ポイント

鮭の他にはタラの切り身もおすすめです。
 焼きあがったら、熱いうちにほぐして
 野菜と混ぜ合わせるのがポイント。

器にこだわる（料理は見た目も大事です）

□益子焼などの大皿

お酒はこれだ！

□ビール □日本酒 □焼酎

アルミホイル焼きそば

男の料理

提案者

東京都 S 50歳

こんな時に食べたい

 誕生日会、パーティ 夏バテ 寒い時 酒のつまみ 早くできる 弁当

材料/焼きそばの麺：1玉

豚バラ肉：1枚（15g）キャベツ：1枚

ピーマン：1/2個 しめじ：少々

生姜（薄切り）：3枚 粉末ソース：1玉分

塩：適量 胡椒：適量 サラダ油：適量

紅生姜：適量

1



アルミホイルを50cmほどの長さに切りサラダ油を塗る。手前半分に豚バラ肉を並べて塩・胡椒をする。

2

3



キャベツ・ピーマン・きのこのをのせる。

4



アルミホイルを半分に分けてかぶせ、平らになるよう抑えて、3辺をしっかりと閉じる。無煙グリルの上に乗せ15分ほど焼く。

5



ホイルを開け手早く混ぜて好みで紅生姜を添える。

コツ・ポイント

1人分ずつ焼けるのでトマトソースや豆板醤をちょっと加えたり、好みの調味料のちょい足しで、いろいろな味付けを楽しめます。

ビールが進みそう！

おとも料理（ちょいと付けると豪華になる）

サラダ 中華風卵スープ

お酒はこれだ！

ビール 日本酒 焼酎

簡単パウンドケーキ

男の料理

提案者

静岡県 W 68歳

こんな時に食べたい

■誕生日会、パーティ

□夏バテ □寒い時

□酒のつまみ

□早くできる

□弁当



材料/卵：2個 薄力粉：100g
 無煙バター(又はケーキ用マーガリン)：100g
 砂糖：100g ラム酒(ブランデー又は
 ウィスキー)：小さじ1 レーズン：少々
 チョコチップ：少々 シナモン：少々

1



卵を黄身と白身に分けて、
白身2個を泡立てる。

2



泡立てた白身に砂糖を加えて
混ぜる。

3



砂糖を混ぜた白身に黄身
を混ぜる。

4



ふるいにかけて薄力粉を入
れてさっくりと混ぜる。

5



溶かしたバター、レーズン、
チョコチップを加えて軽く
混ぜる。

6



材料を型に入れて180℃
のオーブンで約40分焼く。

コツ・ポイント

粉、バター、砂糖の分量は全て100g。卵も2個で100g位なので覚えやすい。
 ココアを入れてチョコレート味にしたり、抹茶味にしたり、アーモンドやクルミ、甘栗や甘納豆、
 オレンジピールなどの組み合わせは、スイーツセンスの見せどころ。