

みんなのアンテナで暮らしをあそぼ。

くらぼ CULaBo



くらぼマスコットキャラクター「くら坊」

創刊準備号記念!
ルンパが当たる!!
プレゼント♪



TAKE FREE ¥0

※自由にお持ち帰りください

創刊準備号

2012 APRIL vol.00[季刊]

商品モニター募集中!!

特集 主婦のホンネ事情

もっと魚を食べたいけれど

次は、みそザンギ

家飲みでバル気分!



めざせ!
デパ地下ヒット!!
健康診断 どうしてる?

売り方が、見える。

主婦が、見える。

消費の中心である主婦のリアルなニーズを調査・分析し、商品やサービス、売り場の課題を抽出。成功する方向性・アイデアをご提案するとともに、テストマーケティングまでワンストップで行う、女性目線のマーケティングシステムです。



CuLabo マーケティングシステムです。

企業の課題・悩み

- ・主力商品が売れなくなってきた…
- ・どんなモノなら売れるの?
- ・新事業は主婦に受け入れられる?
- ・ヒットする商品を作りたい!
- ・うちのお店はどう見られてる?
- ・良い製品なんだけど、何がいけないの?
- ・女性目線から、ウチのライバルはどう?
- ・もっと女性たちのホンネを知りたい!
- ・女性に喜ばれるものを作りたい!

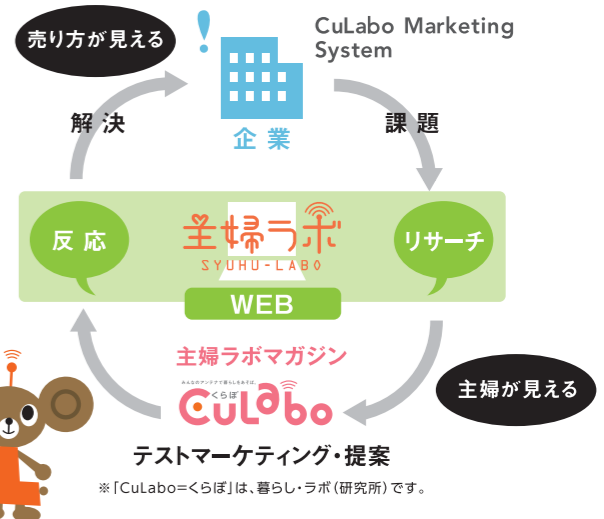
主婦の要望・ホンネ

- ・こんなモノがあれば、購入したい!
- ・もっと、こんなサービスが欲しい!
- ・もっと気持ちよく買い物ができたら
- ・こんな店員さんなら買ってしまおう
- ・こんなお店なら、行ってみたい!
- ・この商品、こうだったらもっと買いたい!
- ・いま話題のお店、味、サービスは、これね!
- ・なぜその商品を買いたいのにならぬか
- ・やりたくないけどがまんしてやっていること

課題が、見える。

CuLaboマーケティングシステムの展開例

- 既存の商品やサービス、店舗に対する女性顧客リサーチ
- プラス要因・マイナス要因の整理・分析
- プラスを活かし、マイナスを払拭する販促の切り口のご提案
- CuLabo雑誌媒体に掲載
- 主婦ラボで反応・評価を集め、御社にフィードバック



「こんなものがあったら」「もっとこうだったら」などの声を、ネット上のブログや会議室で自由に発信し情報交換するネットコミュニティです。会員は、商品モニター、サンプルモニター、覆面調査員などにも参加し、その声を商品開発や店舗改善などに反映させています。

- 一般閲覧用HP <http://syuhu-labo.net>
- 会員数:500名(平成24年3月現在、1万名まで増員予定)
- 会員属性概要:8割の会員が北海道在住、30~40代、パート・専業主婦



企業の商品やサービス、売り場の課題に対する新しい切り口を主婦に届け、反応を測定するテストマーケティング・マガジンです。買い物や料理、健康など、主婦が興味を持つ北海道の暮らしに即した記事構成と主婦のリアルな声や意見で構成する紙面は、マーケティングのヒントがたくさんつまっています。

- 発行部数:3万部 ●発行間隔:季刊発行
- 配布方法:会員へのDM及び協力流通店舗ラックにて無料配布



女性のお客様のニーズや購買心理を知って役立てたい企業様を対象に、マーケティングリサーチの裏づけを元にした女性顧客視点のアドバイザリーを行っています。

※中小企業基盤整備機構アドバイザー
さっぽろ産業振興財団アドバイザー
〒064-0822 札幌市中央区北2条西28丁目1-18
円山パークハイツ216
TEL 011 (213) 9296 Eメール yamamoto@l-eyes.com
●主婦の発信サイト主婦ラボ運営
テストマーケティング紙媒体CuLabo発行 <http://l-eyes.com>

INDEX

- 04 **Labo's eye**
特集 主婦のホンネ事情
もっと魚を食べたいけれど...

- 08 **Labo's idea**
次は、みそザンギ

- 10 **Labo's eye**
家飲みでバル気分!

- 12 **Labo's eye**
めざせ! デパ地下ヒット!!
 主婦ラボが、お菓子づくりをお手伝い
 
- 14 **Labo's voice**
健康診断どうしてる?


発行責任者 山本 亜紀子
 編集長 北浦 詩子
 リサーチャー 長沢 和美
 河井 亜希子

株式会社エルアイズ
 札幌市中央区北2条西28丁目1-18 円山パークハイツ216
 TEL 011-213-9296

発刊によせて

6年前に、女性顧客の要望やニーズを企業にお伝えすることで、改善に役立てていただきたという思いで起業しました。以来、その裏づけとなるリサーチの「質の向上」に取り組んでまいりましたが、その一方「今どき主婦」のトレンドや購買心理、インサイト(本音)を捉えたアイデアで、商品開発やプロモーションの切り口を提案することにも重点をおいてきました。

こうした発想は、クライアントの皆様からのご要望でもあり、「リサーチの結果をテストできないか」「消費を盛り上げることはできないか」「販路拡大に向けた営業支援ができないか」の3点を実現する方法を模索してきました。そして、誕生したのが「くらぼ マーケティングシステム」。このたび発刊いたしました「CuLabo」とモニターサイト「主婦ラボ」を双方向で活用する、新しいスタイルのマーケティングシステムです。

これからも北海道の企業の売上や顧客満足度向上に貢献するとともに、生活者の社会参加を創出していくことを目指してまいりますので、今後とも皆様のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、このシステムと創刊準備号の制作にあたり、多くの方々にご多大のご協力を賜りましたことに対し、厚く御礼申し上げます。

平成24年4月
 株式会社エルアイズ
 代表取締役 CuLabo発行人
 山本 亜紀子



あなたの声を「主婦ラボ」にお寄せください

人気の「ルンバ」をプレゼント!



「主婦ラボ」にアクセスして、CuLabo創刊準備号のコミュニティに記事に関する意見や感想を書き込んでくれた人の中から、

抽選で1名様に **ロボット掃除機 アイロボット ルンバ ピンクリボンモデルをプレゼントします!**

CuLaboは、みなさんの声をもとに、みなさんの声を反映させた紙面を作っていきたいと思っていますので、どんどん意見をお寄せください。

応募方法

- 1 パソコンから **主婦ラボ** にアクセス!
- 2 **主婦ラボ** CuLabo創刊準備号のコミュニティに記事に関する意見や感想を書き込んでください。*登録方法は右ページ

コミュニティにはトピックスがあり、1つのトピックスに書き込みをすることで、ルンバの応募権利を1口ゲット。書き込みすればするほど、当たる確率がアップします。

締め切り/2012年5月31日(木)

新会員募集中 **主婦ラボ** SYUHU-LABO <http://syuhu-labo.net>

Web会員大募集!!



あなたの意見でより良い暮らしに変えよう。

CuLabo(くらぼ)のいろいろな企画はすべて、モニターサイト『主婦ラボ』でみなさんから集める情報が元になっています。消費の中心である私たちの「もっとこうだったらいいのにな」をいっしょに企業へ届けませんか? より良い商品づくりやサービスの向上に役立てられます。主婦ラボで楽しく、どんどん発信しましょう!

主婦ラボ会員は、こんな活躍の場と特典がいっぱい

1 商品モニター

郵送でサンプル商品をご自宅にお届け→商品の試用・試食した感想をアンケートに答えていただきます。

2 お客様モニター (覆面調査)

お店に行き接客を受け、お客様としての感想を調査票に書いていただきます。

3 座談会

指定した日時・会場にお集まりいただき、テーマに沿ってお話しいただきます。

4 ネット会議室

話し合いテーマやアンケート質問にコメントを投稿していただきます。

5 主婦ラボマガジン CuLabo(くらぼ)の企画誌面に参加

*①~④の企画がCuLabo誌面の記事の元となったり、そのまま掲載される場合があります。
 *レシピ開発や撮影のスタイリング、取材ライター、コラム執筆などの募集も予定しています。

今なら主婦ラボ Web会員登録者には **次号のCuLaboを郵送します!**

登録方法 現在登録は、パソコン利用のホームページで、受け付けております。



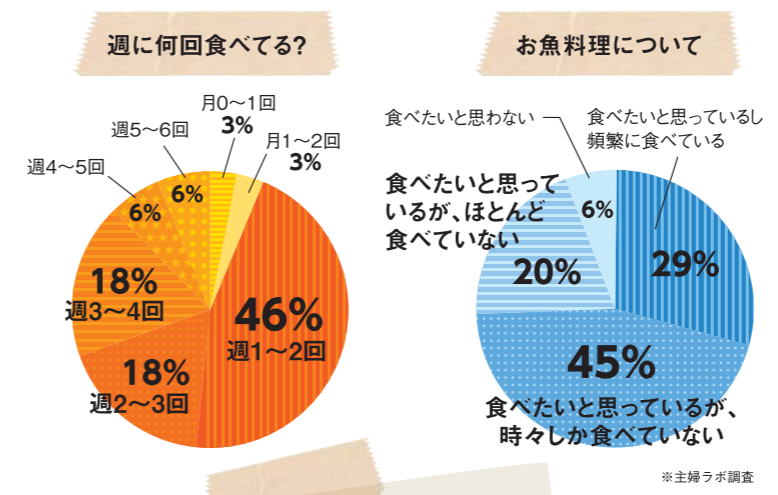
- 1 **主婦ラボ** で検索
- 2 トップページ緑のボタンをクリックして進み、登録申請画面で必要事項を記入して送信。
- 3 本登録のためのSNS※招待メールが返信されます。
 ※SNSとは、mixiやFacebookなど、会員登録をした人だけが利用できるコミュニティサイトです。
- 4 招待メールリンク先の本登録画面に必要事項を記載。 **登録完了!**

主婦ラボ 運営会社 株式会社エルアイズ
 札幌市中央区北2条西28丁目1-18 円山パークハイツ216
 TEL/FAX 011(213)9296 ホームページ <http://l-eyes.com>

特集 もっと魚を食べたいけれど...

決して、魚が嫌いになわけじゃない。

日々の食卓から、魚の出番が減っているといわれる今日この頃。主婦ラボメンバーのお宅では、魚はどのくらいの頻度で食べられているのでしょうか？そして、魚離れの理由はどこにあるのか。そんな、イマドキ主婦のお魚事情を探ってみました。



お魚屋さんとお仲良くなろう！



魚の出番が減ってしまう理由としては「魚をさばるのが苦手」「下処理をするのが面倒」「生ゴミの臭いが気になる」といった声が圧倒的多数。

その一方、「美味しそうだけど、どうやって調理したらよいか分からない魚があります。その場でたずねることができたら良いのですが、そんなことも知らないの？と思われそうで、何となく気が引けます」と躊躇している人も。



その声に対して、「鮮魚売場の人にもっと声をかけると、さばいてくれますよ。最近は、さばいた状態でパック売りしているものを見かけるようになった気がします。値段もほとんど変わりません。私も買ってしまいます」というように、お店と上手にお付き合いしている人もいます。

食べたい気持はいっぱいなのに。お魚料理に関してということで、みなさんの意識を聞いてみると、なんと94%の人が食べたいと思ってるのです。どうやらみなさん、魚が嫌いなのではないようです。おまけに、1か月に1、2回というように、ほとんどお魚を食べない人も6%程度にすぎません。

魚は好きなので、もっと料理に活用したいけれど、レポートがなくて。

魚臭いグリルを洗うのが憂鬱。家の中が魚臭くなるのも困りもの...

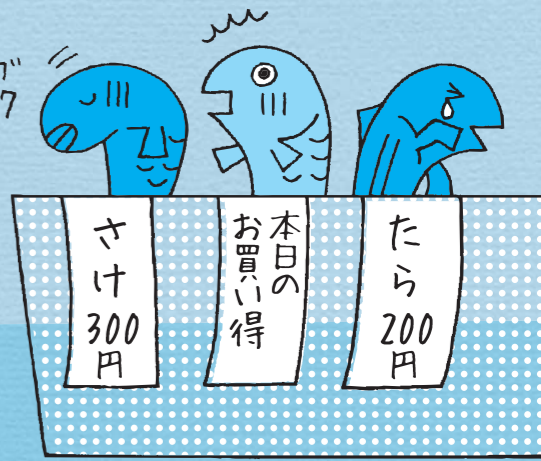
お魚ってどうして高いんでしょう？子どもが好きなのでもっと食卓に登場させたいんですが...

夕食に魚が並ぶと子供たちのテンションがかなり下がってしまいます。

青魚の大半は小骨が多いため、特に娘が嫌がります。

生ゴミの処理を考えると、調理する日を選ぶのが面倒。

下処理が必要なので、つつい面倒になってしまっ。



「LUCKY」の魚売り場を直撃！

どうやら、魚と上手く付き合うには、魚売り場が一つのポイントになりそう。というところで、主婦ラボスタッフが「LUCKY 新琴似四番通店」の鮮魚売り場へ。気になることを聞いてみました。

例えば、サンマー本でも、さばいてもらえるのですか？

もちろんです。魚の下処理は面倒ですが、「生」の片付けも大変で、こちらから、遠慮なく売り場のスタッフに言ってください。パック詰めのものでもかまいませんので、気軽に声をかけていただければと思います。料理によって下処理が異なりますので、頭が付いた状態でパックに詰めているものもありますし、生のカレイのように、煮魚で使うことが多い場合は、煮魚用として下処理をしているものもあります。用途が合えば、あらかじめ下処理をしたものをご利用いただくのも便利かと思えます。



確かに、売り場を見ていると、丸ごとのカレイも下処理したカレイもあり、パックにはお薦めの料理法も書かれています。サンマにしても、焼き魚用に頭を取ったものと煮つけ用に切り分けたものがあつたり。スーパーもいろいろと工夫をしてくれているようです。それに、サンマー本でも

下ごしらえ用受付カウンターのスタッフに焼いて食べる、煮て食べる、フライにするなど、料理方法を言うことであれば、それに合ったように下処理をします。料理法が分からない魚の場合は、「どうやって食べるの？」と聞いていただければ食べ方を説明します。それに、聞いたからと言って、買っていただく必要もありませんので、気になることは遠慮なく聞いていただければと思います。

どのようにお願いすれば良いのですか？

私たちが新琴似四番通店のような、下処理を頼みやすい店舗づくりをしようと思っっているのですが、まだ体制が整っていない店舗もあります。その際は、売り場の横にあるボタンを押していただければ良いのですが、ボタンが押しにくい雰囲気もありますね。このあたりに関しては、今後の課題として、みなさんの声を聞きながら考えていきたいと思っっていますので、「ご了承ください」のボタンが押しにくい場合は、店舗内のスタッフでかまいませんので、声をかけてください。



受付カウンターがない場合もありますよね？



バック入りのエビの量を減らしてもらったことできる？

もちろんです。セル用の規格になっているものや、イカを半分といった場合には対応できない場合もありますが、バックの中から3尾や5尾というのには対応できます。魚にしても同様。3匹のものから1匹でも可能です。いろいろな量のバックを用意できると良いのですが、細かく対応ができないのも現状なもので、必要な量を言っただけであればと思います。

買って来た魚をお水で洗った方が良いのですか？

表面のヌメリは臭いの要因になりますので、さっと水洗いしてから調理してください。

生「コ」の上手な処理法はありますか？

新聞紙やチラシで包んでからビニール袋に入ると、骨が飛び出すのを防げますし、多少の臭い対策にはなるかと考えています。

こうしてお話しを聞いてみると、鮮魚売り場との距離がちょっと近づいたみたい。お魚のプロである鮮魚売り場の方と仲良くなること、お魚の扱い方も上手になれそう。まずは、「この魚さばいてください」「これ、どうやって食べるのですか？」のひと声から始めてみませんか？

TEL 011-226-10300

札幌市中央区南一西11
ブレイス11ビル8階

代表 管理栄養士
北川恵子さん

医療現場での経験をもとに、糖尿病や腎臓病などの疾病をお持ちの方へ、また、健康な食事を望まれている方への栄養指導のほか、併設する健康食レストランでは、栄養バランスのとれた食事を提供(ランチのみ)。北海道が認定する「北海道らしい食づくり伝承名人」でもある。



教えてくれた人

管理栄養士さんに 教えてもらいました。



ほっけのピカタ焼

◎材料(1人分)
ホッケ(生).....60g
塩、コショウ、ガーリックパウダー、ナツメグ(粉)・・・少々
卵.....5g 油.....適量
小麦粉.....5g レタス、パセリ、レモン.....適量

作り方

- ホッケは三枚おろしにし、塩・コショウ・ナツメグ・ガーリックパウダーをひと振りする。
- 1に小麦粉をまぶす。
- 溶いた卵の中に2をぐらせる。
- 熱したフライパンに油を注ぎ、2のホッケを身を下にして入れ、焼き色が付いたらひっくり返し、皮の部分が焦げ目が出来るまで蒸し焼きにする。
- レタスをちぎって皿に盛り付け、輪切りにしたレモン・パセリを添えて出来上がり。

試食したスタッフの感想

ハンバーグくらいしか出番のないナツメグですが、魚にも使えることが新鮮でした。洋風なスパイスを使うことで、ごちそう度がアップ。生臭さも気にならず、栄養価の高い皮まで食べられます。ソースやケチャップをかけても美味しいです。

献立の参考に



- わかめスープ わかめやモヤシ、長ネギを入れて具だくさんに。
- 煮豆 豆は前日から水に浸けておく。浸けておいた水を切ってから、柔らかくなるまで煮て、砂糖・塩を加え、さらに5分程煮詰めて完成。

- 黒千石大豆の炊き込み御飯 研いだ米に水洗いをした黒千石大豆を入れ、1~2時間ほどおいてから、炊き上げます。盛り付けの際にはゴマ塩を。
- 大根と水菜のサラダ 切った水菜は塩を加えて20秒ほど置き、水洗い、千切りにしたニンジン、さっとゆでる。スライスした玉ねぎはさっと水にさらすことで、口当たりが良くなります。



唐揚げニシンそば

◎材料(1人分)
ニシン(生).....80g
生ショウガ.....10g
しょうゆ、酒、砂糖、みりん.....各小さじ1/3
片栗粉.....10g

そば(乾麺).....80g
かつお・昆布だし汁.....300cc
長ネギ・ホウレンソウ.....適量
油.....適量

作り方

- ニシンは三枚おろしにして、しょうゆ・酒・おろしショウガに30分漬けておき、汁気を切って、片栗粉をまぶし、油で揚げる。(170度で3分)
- そばをゆでる。
- だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、みりんを入れ、めんつゆを作る。
- 器にそばを盛り、1をのせ、3を注ぎ、小口に切った長ネギと、茹でて2~3cmのブツ切りにしたホウレンソウを添えて、出来上がり。

試食したスタッフの感想

唐揚げにしたことで香ばしさがプラスされ、ニシンの小骨も気にならず、丸ごと食べられます。大人には魚の身が大きい方が豪華な印象ですが、小骨が苦手なお子さんには、一口サイズにしてあげると、パクッと食べてくれることでしょう。

献立の参考に

- 豆腐サラダ ソバでは不足しがちなタンパク質やビタミンを補ってくれるのが、豆腐サラダ。
- 割り干し大根のハリハリ漬け 割り干し大根とは、大根を縦割りにして干したもので、切り干し大根の一種。水で戻した割り干し大根に、千切りにしたショウガとしょうゆ、酢、砂糖を混ぜ合わせると完成。



焼いて、煮て、蒸すだけじゃマンネリ...
Labo's eye

もっと、いろいろな料理で 魚を食べたい!



次なる課題は、魚料理のバリエーション。

「生ホッケ、フクラギ、ニシン、カレイ、イワシなど、旬の新鮮で安いお魚が出る手が伸びますが、料理が浮かばず、買えないことがしばしば」「子どもが喜んで食べるようなメニューがあればと思います」「魚が盛りの子どもがいるので、お魚だとボリューム感がイマイチ」

この言葉にうなづく人も多いことでしょう。ちょっと見た目が変わって、ボリューム感があった。そして子どもも喜ぶようなレシピがあれば、お魚の出番も増えるはず!主婦ラボメンバーの「わが家の簡単魚料理」と、主婦ラボサポーターの管理栄養士さんに教えてもらったレシピを紹介していきますので、早速チャレンジしてみてくださいね。

タラのホイル蒸し

by ともきちさん

- ①玉ネギとシメジと人参を薄く切ります。
- ②軽く炒め、生タラをのせてホイルで蒸し焼きにしておきます。
- ③食べる直前に、ホイルを開けて細切りベーコンとマヨネーズを混ぜたものをタラにのせ、オーブントースターで焼きます。最後に温め直すので、作り置きに便利。マヨ焼きなら子どもも食べます。

サバのカレー風味揚げ

by Junnie*さん

- ①サバを酒、しょうゆ、おろし生姜、カレー粉をまぜたものにつける。
- ②片栗粉をまぶして揚げます。臭みがたれてお弁当にもgood!

サバの味噌煮

by キウセイカネゴンさん

- ①耐熱容器に調味料を入れます。
- ②レンジでチンして沸騰させます。
- ③スーパーで切り身にしてもらったサバを並べて、再びチンするだけ☆

イワシの梅煮

by だえまつさん

内臓をとったイワシを、梅干し・酢・しょうゆ・酒・砂糖・みりん で煮ます。(ルクエなどを使うとラクちんです)。

鮭の焼き漬け

by ayamaさん

- ①焼いた生サケをしょうゆとみりん、昆布だしのタレに漬けておきます。
- ②1週間くらい食べられます。そばろしにもいいです。

カツオのたたきサラダ

by アイローハウスさん

カツオのたたきは、冷凍が多いせいか、価格が安定しているので、小ネギやショウガ、味噌、ノンオイルドレッシング等で味付けをして、サラダにしています。

チャンチャン焼き

by てかてかさん

- ①骨を取ってから野菜と魚を蒸し焼きにする。
- ②味噌や砂糖、みりんを混ぜたものを入れ、バターで風味を出します。

サンマのトマト煮

by まゆりんさん

圧力鍋にニンニク、玉ネギの薄切り、ケチャップ、パジル、コンソメ等を入れて煮ます。骨まで柔らかくなるし、イタリアンな感じでパスタとも合います。いつもの煮つけと違って、子どもも食べてくれます。

煮魚〜韓国風

by ねじぼろさん

サンマやイワシ、サバの煮物に、ニンニクとコチュジャンを加えて、韓国風になります。

鮭のホイル焼き

by ぼの子65さん

- ①アルミホイルに、野菜(キノコや玉ネギ、キャベツ、ニンジン)を並べます。
- ②サケの切り身を載せ、その上に味噌だれ(味噌に砂糖とお酒を入れたもの)をかけて、グリルで焼きます。

タラの酒蒸し

by sunnyさん

野菜とタラをシリコンスチーマーなどに入れて、酒と塩をふり、レンジでチンするだけ。

焼き鮭のチーズのせ

by 春さん

- ①甘塩サケに軽くコショウを軽くふり、両面を焼きます。
- ②焼き上がったら、とろけるチーズを片面にのせ、溶けるまで蒸し焼きにします。

アクアパッツァ

by Junさん

タラとアサリが安く手に入ったら作ります。

- ①フライパンにタラとアサリと酒を入れて蒸し煮にします。
- ②アサリが開いたらミニトマトを入れます。塩はタラの塩分によってお好みで。パセリを散らして完成。