

アイデア次第で
なべをもっとおいしく! ✨



なべ料理のお悩みは?
(複数回答)

いつも同じ味&材料になってしまうというマンネリに加え、家族によって味の好みが変われる、家族が揃わないとできないというご意見も。ほかには「子どもが喜ばない」「土鍋が重く、片付けが面倒」などの意見も。

- 1位 たくさんの食材が必要で
お金がかかる 39.5%
- 2位 味がワンパターンになる 37.5%
- 3位 家族の夕食の時間が合わない 17.5%
- 4位 家族それぞれの好みに対応できない 14.0%
- 5位 途中で飽きる 13.5%
- 6位 子どもが喜ばない 12.5%



工夫ひとつで主婦の味方に!

なべのお悩みを解決するアイデア集



たっぷりすりおろした
長いものがポイント!
とろっ鍋



こんな
かわりなべは
いかが?

材料 (4人分)

- 鶏もも肉 1枚 にんじん 1/2本
- 白菜 1/4個 しめじ 1パック
- 水菜 1/2袋 長いも 1本

鍋調味料

- ミツカン プロが使う味[®] 白だし 80ml
- 水 4カップ

ミツカン 味ぼん[®] 適量

オススメ

- ご飯...200g 長いも...適量 卵...1個

作り方

- 1 鶏肉、野菜は食べやすい大きさに切る。長いもは皮をむきすりおろす。
- 2 鍋に「プロが使う味[®] 白だし」と水を入れ煮立てる。
- 3 煮えにくい具材から鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- 4 仕上げにすりおろした長いもを加え、ふたをし、1~2分程度加熱する。器によそい、「味ぼん[®]」につけていただく。

メの作り方

残ったつゆにご飯を加え、少し煮立てたところに溶いた卵を加える。ふたをして火を消し、少し蒸らす。器によそい、角切りにした長いもを乗せて召し上がる。



**「ワンパターンになる」を
味のバリエーションに♪**

「雑炊にする時にゴマ・のり・とろろ昆布・小エビ・シラスなど、乾物や冷蔵庫の残り物をたっぷり入れます。味も変わり、冷蔵庫整理にもなって一石二鳥。」
(40代・札幌市)

「子どもが好きなカレー鍋とトマト鍋は、チーズで風味をプラス。その際のメはカレーならうどん、トマトならご飯と玉子を回しかけ、オムライス風にします。」
(40代・札幌市)

**「途中で飽きる」を
メで解決**

「ラーメン、ごはん、マカロニ、もちなどメのバリエーションを楽しみ尽くすのが家。むしろメの方が「お楽しみ」だったりします(笑)。」
(札幌市・40代)

「トマト鍋ならメはリゾットかパスタ、カレー鍋の残りはリゾット。汁がたくさん余ったら、次の日にスープカレーにアレンジすることもあります。」
(札幌近郊・40代)

「夏に残ってしまったそうめんもメに。」
(札幌市・60代)

お役立ちプチ情報

「なべの途中で足りたんぼが足りなくなり、急遽ごはんをすり鉢でつぶして、丸めて焼いて、「なんちゃってきりたんぼ」が完成。これが予想以上に高評価。手軽にできるようになりました!」
(40代・札幌市)

**「子どもが喜ばない」を
大好物に♪**

「食が進まない子どものためにキャラクターのかまぼこをいれたり、なるとをお花に見立てて、見た目も楽しくなるように工夫しています。」
(30代・道央)

「普段は市販のもち巾着を入れるのですが、時間があるときは油揚げの中に子供の苦手なひじきやシイタケをひき肉&豆腐と合わせたタネを詰めて巾着に。こうするとよく食べてくれます。」
(30代・札幌近郊)

「ギョウザを入れると子どもたちは大喜び! ギョウザを作る時に少し多めに作って、冷凍しておいたものを凍ったままなべに投入! 野菜多めのギョウザなので、ヘルシーです。」
(20代・札幌市)

**「お金がかかる」を
経済的に!**

「1日目はおでん、2日目はみそを加えてちゃんこ、3日目はさらにカレー粉を入れてカレーなべ、4日目はメンチと水を追加してカレーうどん、5日目はとろけるチーズを投入しておじや...。同じなべで、5日間もたせたことがあります。」
(30代・札幌市)

「モヤシを入れて、かさを増しています。安いし、食べ応えも満点!」
(30代・札幌近郊)

「骨つき鶏肉とゴボウ、中華スープの素を使うと簡単においしいなべのスープが出来上がります。」
(50代・札幌市)

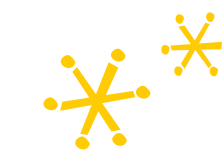


家族みんなのおいしいを追求!



**北海道のなべ事情を
リサーチしました**

CuLabo
読者の声が
ぎゅつ!



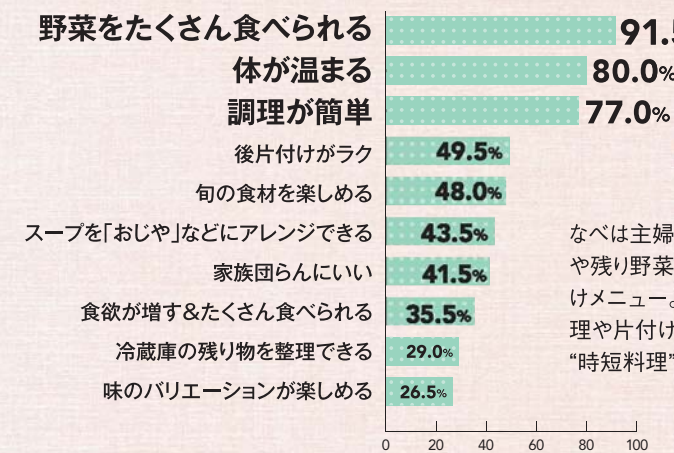
冬の定番食といえば、やっぱり「なべ」ですね。そこで今回は主婦ラボ会員200人に、なべについてのアンケートを実施。「うんうん、わかる!」と共感できるネタから、思わず「なるほど」とうなずいてしまうアイデアまで、なべにまつわる情報が満載の結果報告です♪

◆DATA
実施月/2013年10月に実施
対象/20~60代の主婦ラボ会員200人
20代 7%、30代 39%、40代 42%、
50代 9%、60代 3%

なべはココロとカラダを温める、
HappyFood♪

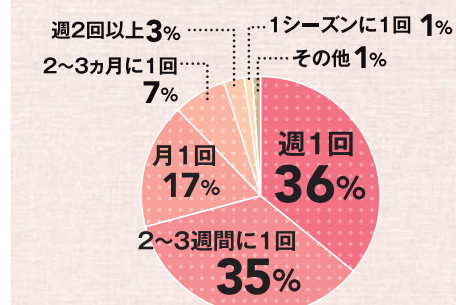


なべの“いいトコ”はどんなところ? (複数回答)



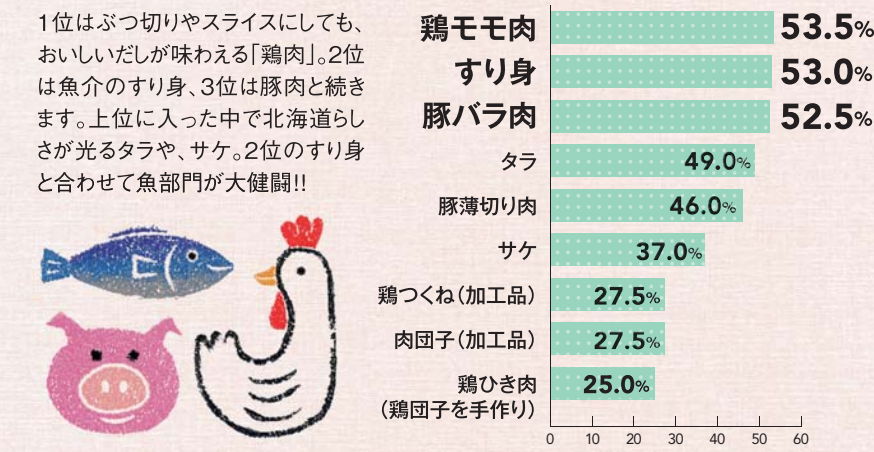
なべは主婦にとって、好きな具材や残り野菜をたっぷりとれるお助けメニュー。献立を考えたり、調理や片付けの手間が省けるので“時短料理”としても、大人気!

**寒〜い季節、おうちごはんでは
なべの登場頻度は?**



週に1回以上、食卓になべ料理が登場する家庭は36%。月に1回以上となると、なんと91%以上の家庭でなべを困っていることが判明!

なべにはどんな肉・魚を入れる? (複数回答)



よく作るなべは? (複数回答)

- 1位 寄せなべ ... 68.5%
- 2位 おでん 53.5%
- 3位 キムチなべ 45.5%
- 4位 鶏の水炊き 40.5%
- 5位 湯豆腐 33.5%
- 6位 ちゃんこ 29.0%
- 7位 石狩なべ 19.0%

寄せなべや水炊き、湯豆腐は、家族がそれぞれの好みに合わせたつけだれなどで、味をアレンジできるのが人気の秘密。北海道民の“ソウルフード”ともいえる石狩なべも堂々のランクイン!