

## 目玉焼きにかける調味料の人気 No.1 はしょうゆ！ ～キッコーマンが「目玉焼き」について徹底調査！～

キッコーマン株式会社は、新学期が始まる9月に向けて、朝食の主菜として最も食べられているメニュー（\*1）である目玉焼きに関するオンラインアンケート（\*2）を実施しました。

### ■目玉焼きにはしょうゆ派が約60%！

目玉焼きにかける調味料（複数回答）は、しょうゆ：61%、塩：43%、こしょう：35%、ソース：22%の順で、何もかけないと回答した人は6%でした。

### ■北海道、東北地方は、しょうゆ派の割合が高い！

地域別にみると、目玉焼きにしょうゆをかけると回答した人の割合は、北海道と東北地方では70%を超えました。関西地方の割合が最も低く、この傾向は、2001年に当社が実施した調査（\*3）と同様でした。

### ■半熟の黄身派が80%超！

目玉焼きの好みの焼き加減をたずねたところ、半熟の黄身が好きと回答した人が80%を超えました。トロットとした黄身に魅力を感じる人が多いようです。

### ■上手な目玉焼きを作るのは難しい！

卵料理に関する悩みを聞いたところ、「毎回同じように焼けない」「黄身が端に寄る」「黄身を好みの焼き加減にするのが難しい」といった声が挙がりました。卵1つで手軽にできて朝食にぴったりの目玉焼きですが、上手に作るのが難しいと感じている人が多いこともわかりました。

### 【目玉焼きの焼き方をわかりやすく解説！】

キッコーマンのレシピサイト「[ホームクッキング](#)」では、「基本の焼き方」のほか、「蒸し焼き」「揚げ焼き」「両面焼き」の4つの焼き方を画像付きで分かりやすく解説したウェブマガジン「[ホームクッキング通信](#)」の記事を本日公開しました。「目玉焼きのつけパスタ」「目玉焼きのしょうが焼き」など、目玉焼きが主役のアレンジレシピも紹介しています。



キッコーマンは、コーポレートスローガンである「おいしい記憶をつくりたい。」のもと、お客様のこころとからだの健康を応援し、毎日を明るい笑顔で彩りたいと考えています。これからも、おいしく、楽しく、すこやかな食生活をお手伝いするため、心身の健康を応援するレシピや情報をお届けしてまいります。

以上

（\*1）出典：（株）ライフスケープマーケティング「食MAP®」より

（\*2）2024年7月 n=2,737 キッコーマン調べ

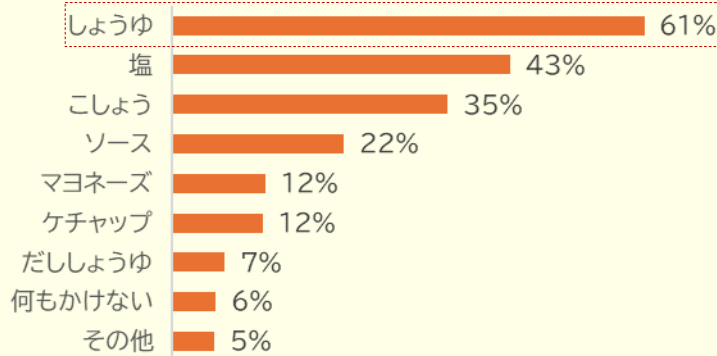
（\*3）2001年5月 n=2,933 キッコーマン調べ

## 目玉焼きに関するアンケート結果

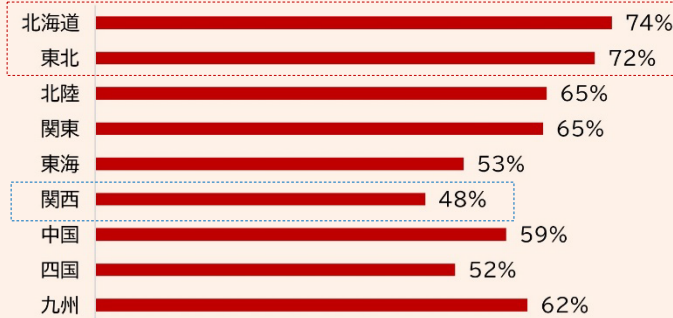
### Q1.目玉焼きに何をかけて食べますか？

目玉焼きにかける調味料人気 **No.1** は、「しょうゆ」でした。北海道や東北地方は、70%以上がしょうゆ派、一方で関西地方では50%未満となるなど、地域による差が明確になりました。

#### Q1.目玉焼きに何をかけて食べますか？(複数選択可)



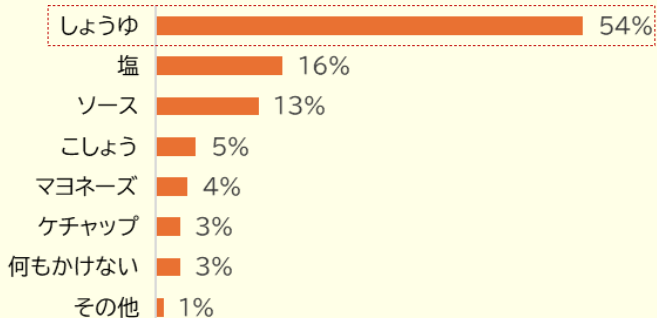
#### Q1.【地域別】目玉焼きにしょうゆをかけて食べる人(複数選択可)



2001年に当社が行った調査(単一選択)の結果は下記の通りです。調査手法が異なりますが、北海道や東北地方はしょうゆ派が多く、関西地方はしょうゆ派が最も少ないなど、同じ傾向が見られました。

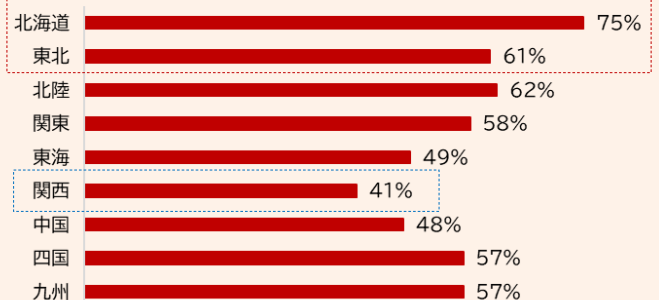
#### 2001年結果:目玉焼きに何をかけて食べますか？

(単一選択)



#### 2001年結果:【地域別】目玉焼きにしょうゆをかけて食べる人

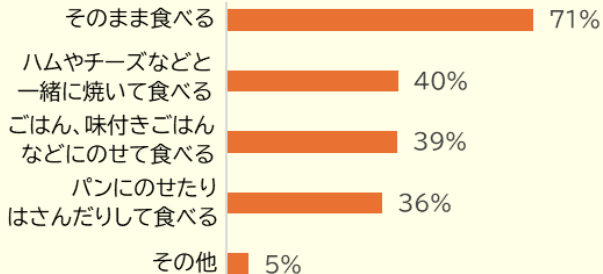
(単一選択)



## Q2.目玉焼きはどのように食べますか？

そのまま食べると回答した人が約 70%でしたが、ハムやチーズと一緒に焼いて食べる、ごはんやパンにのせるという人も約 40%でした。家にある材料や気分によって、さまざまな食べ方で目玉焼きのアレンジを楽しんでいるのがわかります。

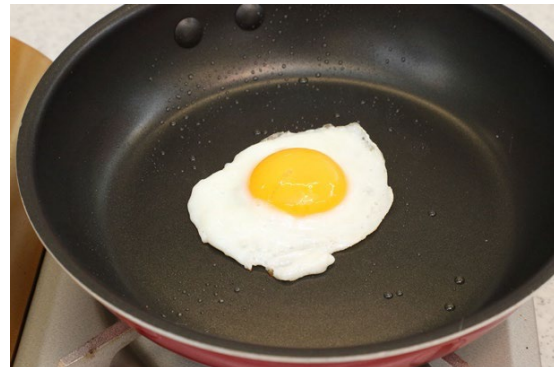
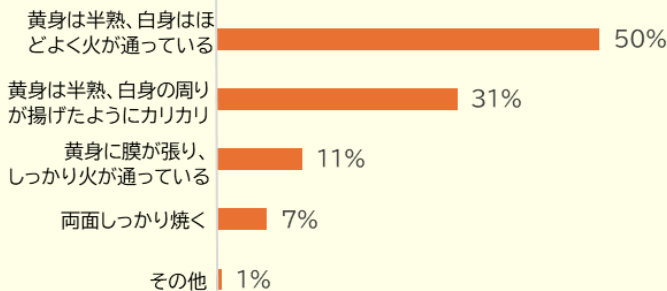
### Q2.目玉焼きはどのように食べますか？(複数選択可)



## Q3.一番好きな目玉焼きの焼き加減は？

「黄身は半熟派」が約 80%と根強い人気がある一方、白身は、「ほどよく火が通っている派」と「周りが揚げたようにカリカリ派」に分かれました。

### Q3.一番好きな目玉焼きの焼き加減は？(単一選択)



## <番外編>

### Q.卵や卵料理に関する悩みを教えてください。

卵料理に関する悩みの中で、目玉焼きに関する悩みも寄せられました。

「目玉焼きを毎回同じように焼けたことがありません。どうしたら同じように焼けますか」

「目玉焼きを焼くときに、黄身を真ん中にしたいのに、端っこの方になってしまいます」

「目玉焼きを作るとき、膜を作らずに黄身にほどほどに火を通したいのですがどうしたらよいですか」

フライパンと卵一つで手軽にできる目玉焼きですが、簡単なようで意外と悩みの多い料理であることもわかりました。

#### ◆アンケート概要

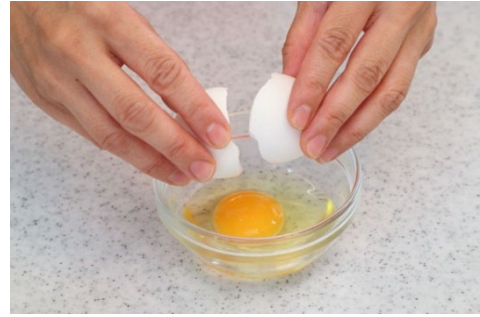
実施時期：2024年7月

対象：「[キッコーマン+（プラス）会員](#)」オンラインアンケート

n数：2,737

## 基本の目玉焼きの上手な焼き方

① 小さなボウルに卵を割り入れる。



② フライパンに油を少々入れ、中火で熱する。  
③ フライパンがしっかり温まっているのを確認する。  
(火傷に注意しながら手をかざして熱を感じれば OK)



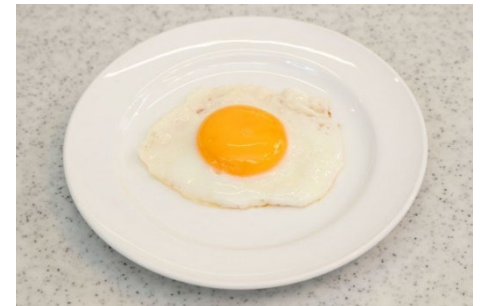
④ 卵をそっと入れたら弱火にする。



### POINT !

- ボウルをできるだけフライパンに近づけてから卵をそっと入れると油がはねにくい。
- 黄身を中央にして仕上げたい場合は、白身を半量ほど流して 10 秒くらい焼き、少し白くなってきたら黄身の位置を調整しながら残りを入れるときれいに仕上がる。

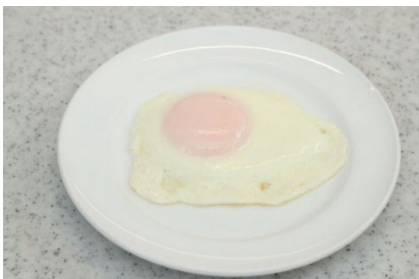
⑤ 黄身が好みの固さになるまで焼いたら完成。



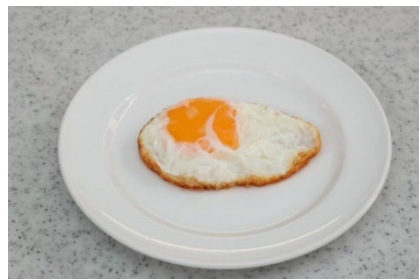
=====

キッコーマンのレシピサイト「ホームクッキング」のウェブマガジン「[ホームクッキング通信](#)」では、「蒸し焼き」「揚げ焼き」「両面焼き」の上手な焼き方についても画像付きで解説しています。

▼蒸し焼き



▼揚げ焼き



▼両面焼き

