

春の新生活は味噌汁の季節！？

だし料理の王道 味噌汁は寒い冬よりも4月が一番食卓にあがることが判明

だしは近い存在、しかし使いこなせているのはわずか約4割

ヤマキだし活プロジェクト調査結果発表



ヤマキ株式会社（本社：愛媛県伊予市 代表取締役社長：城戸善浩）は、だしの魅力を再発見させる活動として「だし活プロジェクト」を行っています。「だし活プロジェクト」は「だしの7つのいいところ」を掲げ、日本の食卓を支えてきた「かつお節・だし」の価値やパワーをもっと日本中へ、そして世界へ広げていこうというプロジェクトです。

春は進学、進級、就職、転勤、引っ越しなど心機一転新しいことにチャレンジしようと思える季節。そこで、春の新生活スタートに向けて、日本人の誇るべき食文化「味噌汁」や「だし」についての調査を実施しました。

【調査結果総括】

今回の調査では、だしを使う料理の中で最も調理されるのは80.4%と味噌汁であることが分かりました。その味噌汁の一年間の食卓出現頻度（TI値※）のデータからは、4月に最も食卓にあがる頻度が高いという結果となりました。4月5月は新生活時のタイミングで調理される頻度が高いということが想定されます。また、味噌汁の具材比較では、11月から2月にかけての寒い時期は、豚汁が多く喫食されていることも分かりました。

だしへの意識に関する調査では、だしが自分にとって距離がある（疎遠）と答えた人は8.8%にとどまりました。9割を超える人がだしが自分にとって近い存在だと感じている中、だしを使いこなせていると感じているのは約4割となり、46.4%の乖離があることが分かりました。

味噌汁の悩みでは、1位はマンネリ化13.0%、2位塩分が気になる9.4%、3位味噌の使い勝手8.0%となり、味噌汁メニューのマンネリ化が一番悩みとして多いことが分かりました。また、だしの取り方のランキングでは、1位がだしの素で50.4%と過半数を占める結果となりました。その一方、2位だしパック17.0%、昆布・かつお節・煮干しなどの素材から煮出す15.3%と、二つを足すとお湯で煮出してだしを取るという方法が32.3%まで及ぶことがわかりました。日本人のだしへの意識の高さが伺えます。また、年代ごとの比較では、だしの摂取率は若い年代ほど低くなるという結果が出ました。

だし活プロジェクトで掲げている「だしの7つのいいところ」に関する設問では、どの項目も約8割が魅力的だと感じているという結果となりました。

※TI値…1,000食卓当たりのメニューの出現数（TI値＝メニューの出現回数/食卓数×1,000）

株式会社インテージ キッチンダイアリーより

【調査結果サマリー】

■だしを使った料理メニュー

1位：味噌汁（80.4%）、2位：うどん（59.3%）、3位：煮物（56.0%）、4位：肉じゃが（52.4%）

⇒だしを使う料理は味噌汁が一番多い

■食卓出現頻度（TI値）

・味噌汁：4月（198.5）、5月（194.3）、3月（193.3）、6月・10月（189.7）

・豚汁：1月（15.7）、11月（15.1）、12月（15.0）、2月（13.6）、10月（12.5）

⇒味噌汁は3月から増え始めて4月5月の新生活時期が一番多いが、豚汁は10月から増え始めて寒い時期に山場がきている

味噌汁が春に食卓に増えるのは新生活で料理への意欲が高まっているからだと推測できる

■だしへの意識

・自分にとってのだしの存在

料理の味方（43.1%）、身近（19.5%）、使いやすい（14.0%）、欠かせない（10.7%）、安心感（3.3%）

・だしを使いこなせているか

かなりだしを使いこなせている（8.1%）、まあまあだしを使いこなせている（36.1%）

⇒9割を超える人がだしが自分にとって近い存在だと感じている一方、だしを使いこなせていると感じているのは約4割で46.4%の乖離がある

■味噌汁に関する悩み

1位：マンネリ化（13.0%）、2位：塩分が気になる（9.4%）、3位：味噌の使い勝手（8.0%）

⇒味噌汁の悩みはマンネリ化が一番多い

■だしの取り方

1位：だしの素（50.4%）、2位：だしパック（17.0%）、3位：昆布・かつお節・煮干などの素材から煮出す（15.3%）

⇒だしの素が1位で50.4%と過半数を占める一方、3割以上がお湯で煮出してだしを取っている

■だしの摂取頻度×年代

・「週4日以上」だしを摂取している

60代（45.0%）50代（45.0%）40代（42.5%）30代（37.5%）20代（26.5%）

⇒年代が上がるほどだしの摂取頻度が高く、若い年代ほど低くなっている

■だしの7つのいいところ（だしの魅力）について

・「魅力的に感じる」

おいしく減塩できる（80.5%）、野菜がおいしくなる（82.1%）、ヘルシーな和食（低糖・低脂肪）が作れる（76.2%）、いろいろな素材の味がひとつにまとまる（80.2%）、どんな料理も簡単に味付けできる（80.7%）、素材のうま味や風味を引き出す（81.1%）、身体にやさしく心を落ち着かせる（77.9%）

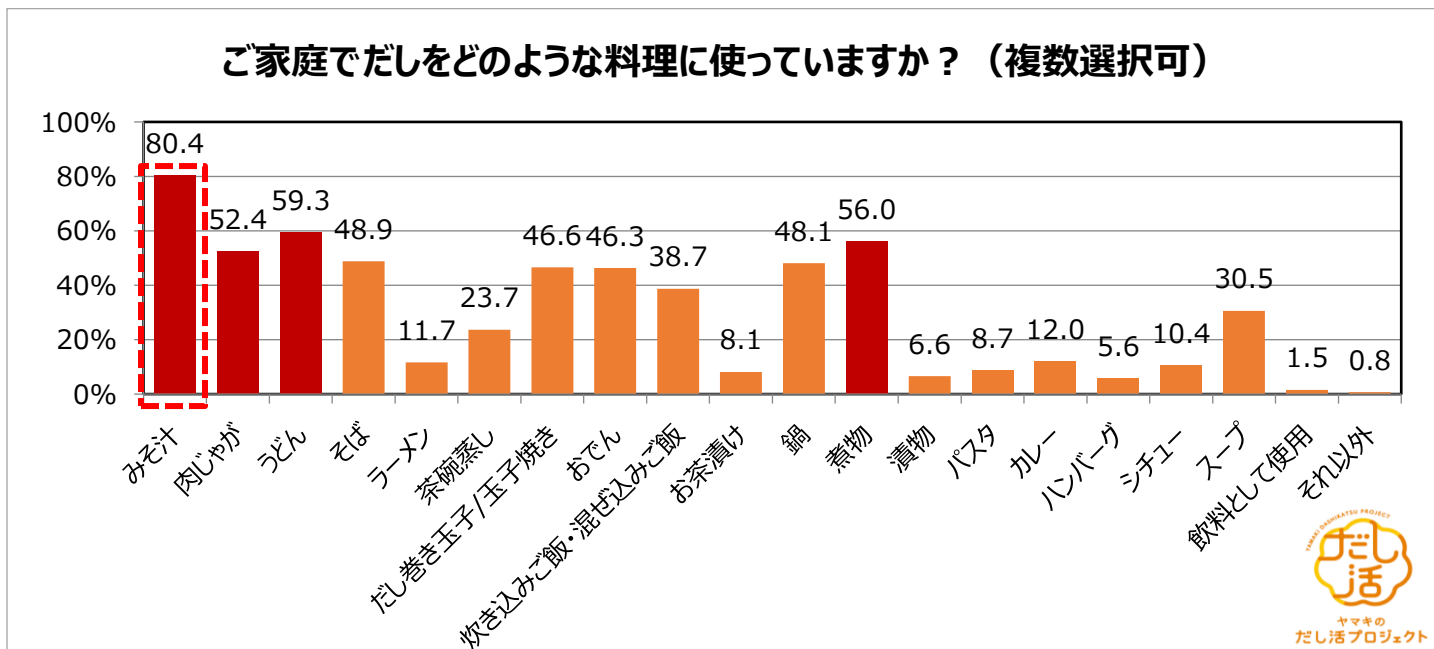
⇒どの項目も約8割がよいと感じている

【調査結果】

<だしを使った料理メニュー>

1位：味噌汁（80.4%）、2位：うどん（59.3%）、3位：煮物（56.0%）、4位：肉じゃが（52.4%）

⇒だしを使う料理は味噌汁が一番多い

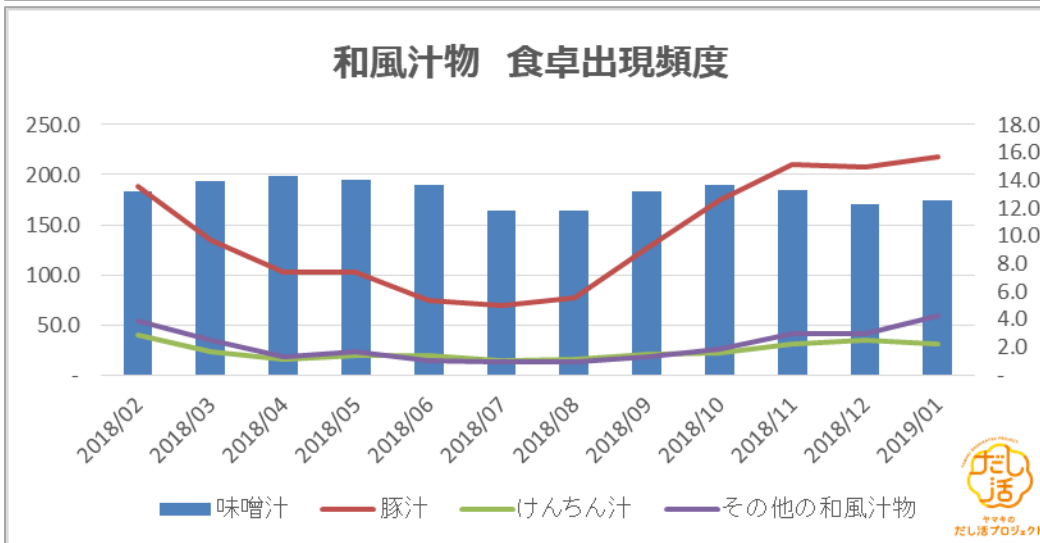
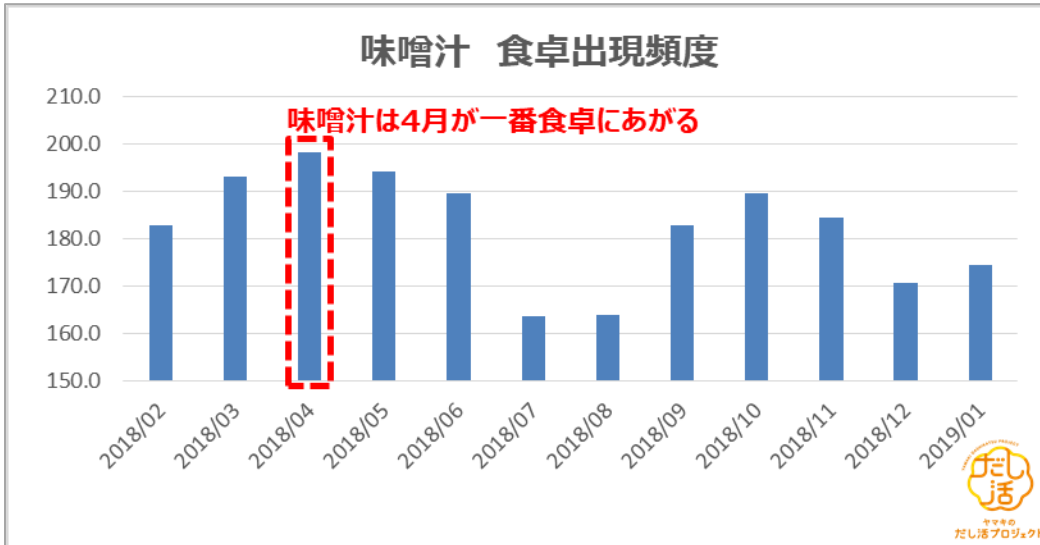


<味噌汁やその他汁物メニューの食卓出現頻度>

・味噌汁：4月（198.5）、5月（194.3）、3月（193.3）、6月・10月（189.7）

・豚汁：1月（15.7）、11月（15.1）、12月（15.0）、2月（14.2）、10月（12.5）

⇒味噌汁は3月から増え始めて4月5月の新生活時期が一番多いが、豚汁は10月から増え始めて寒い時期に山場ができています
味噌汁が春に食卓が増えるのは新生活で料理への意欲が高まっているからだと推測できる



出典：株式会社インテージ キッチンダイアリーより

<だしとの距離感>

・自分にとってのだしの存在

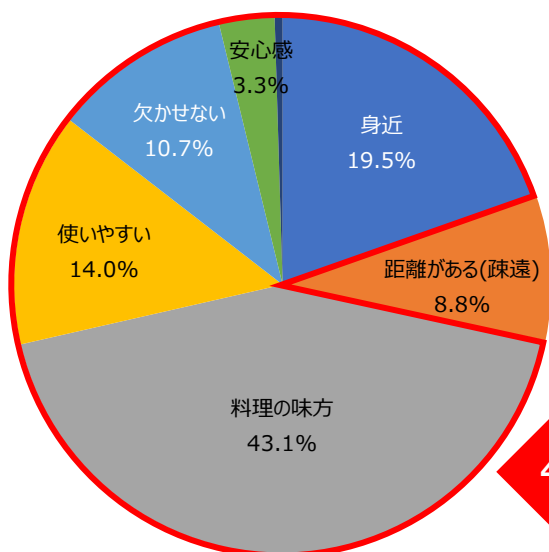
料理の味方（43.1%）、身近（19.5%）、使いやすい（14.0%）、欠かせない（10.7%）、安心感（3.3%）

・だしを使いこなせているか

かなりだしを使いこなせている（8.1%）、まあまあだしを使いこなせている（36.1%）

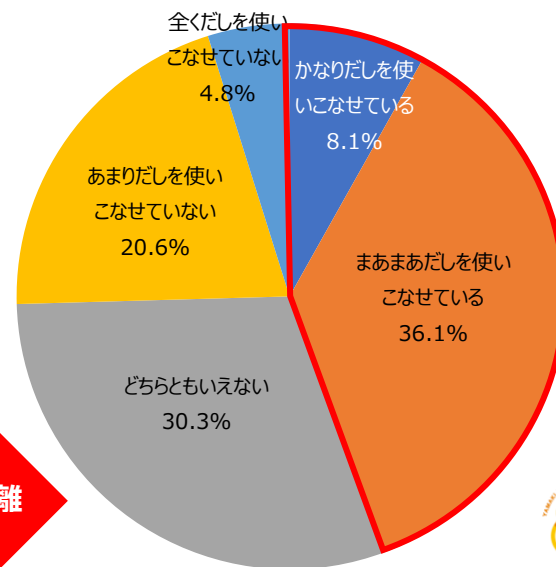
⇒9割を超える人がだしが自分にとって近い存在だと感じている一方、だしを使いこなせていると感じているのは約4割で46.4%の乖離がある

あなたにとってだしは どのような存在ですか。



**9割以上がだしとの
距離が近いと感じている**

だしをどれくらい使いこなせていると 感じますか。



**だしを使いこなせているのは
約4割**

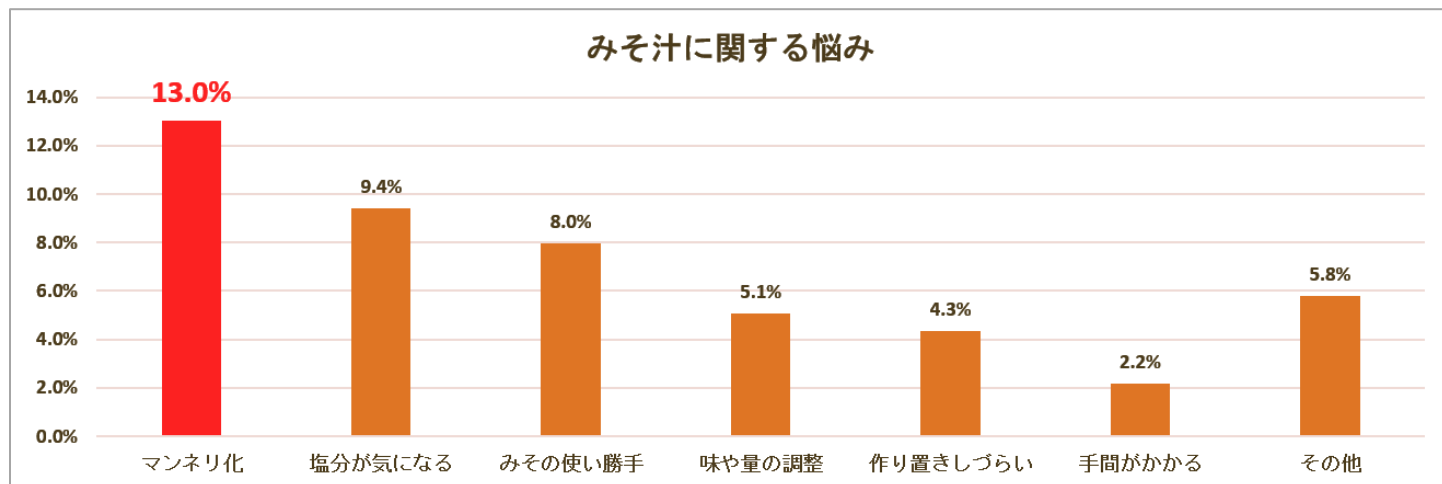
46%の乖離



<味噌汁に関する悩み>

1位：マンネリ化（13.0%）、2位：塩分が気になる（9.4%）、3位：味噌の使い勝手（8.0%）

⇒味噌汁の悩みはマンネリ化が一番多い



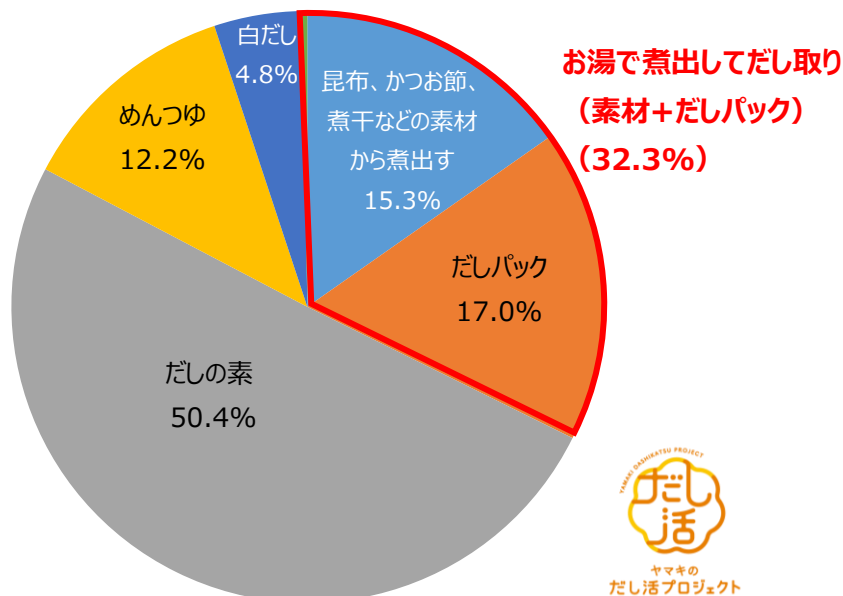
出典：料理写真共有アプリ「スナップディッシュ」調べ

<だしの取り方>

だしの素（50.4%）、だしパック（17.0%）、昆布・かつお節・煮干などの素材から煮出す（15.3%）

⇒だしの素が1位で50.4%と過半数を占める一方、32.3%がお湯で煮出してだしを取っている

ご家庭で普段、どのようにだしを取っていますか。



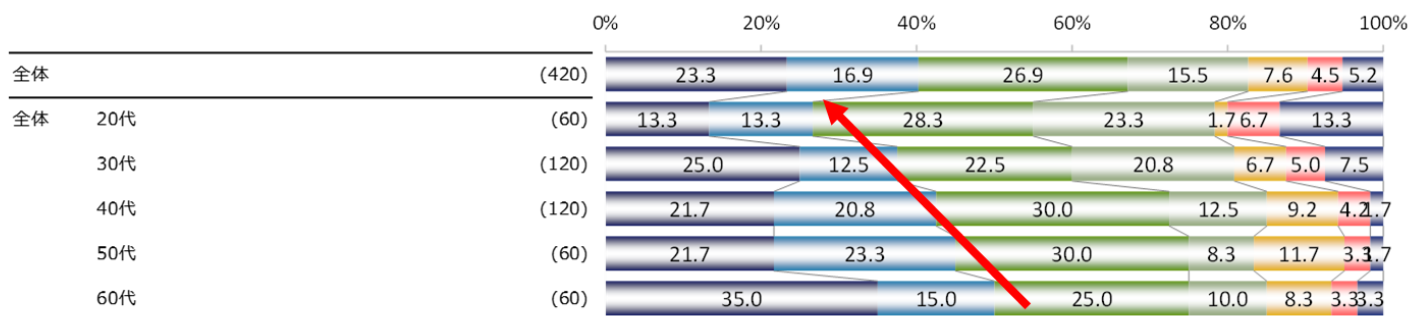
<だしの摂取頻度×年代>

・「週4日以上」だしを摂取している

60代 (45.0%) 50代 (45.0%) 40代 (42.5%) 30代 (37.5%) 20代 (26.5%)

⇒年代が上がるほどだしの摂取頻度が高く、若い年代ほど低くなっている

普段どのくらいの頻度でだしを摂取していますか。(摂取頻度×年代)



年代が低いほど、だしの摂取頻度が少なくなっている

■ ほぼ毎日 ■ 週に4~5日程度 ■ 週に2~3日程度 ■ 週に1日程度 ■ 月に数回程度 ■ 年に数回程度 ■ 摂取しない



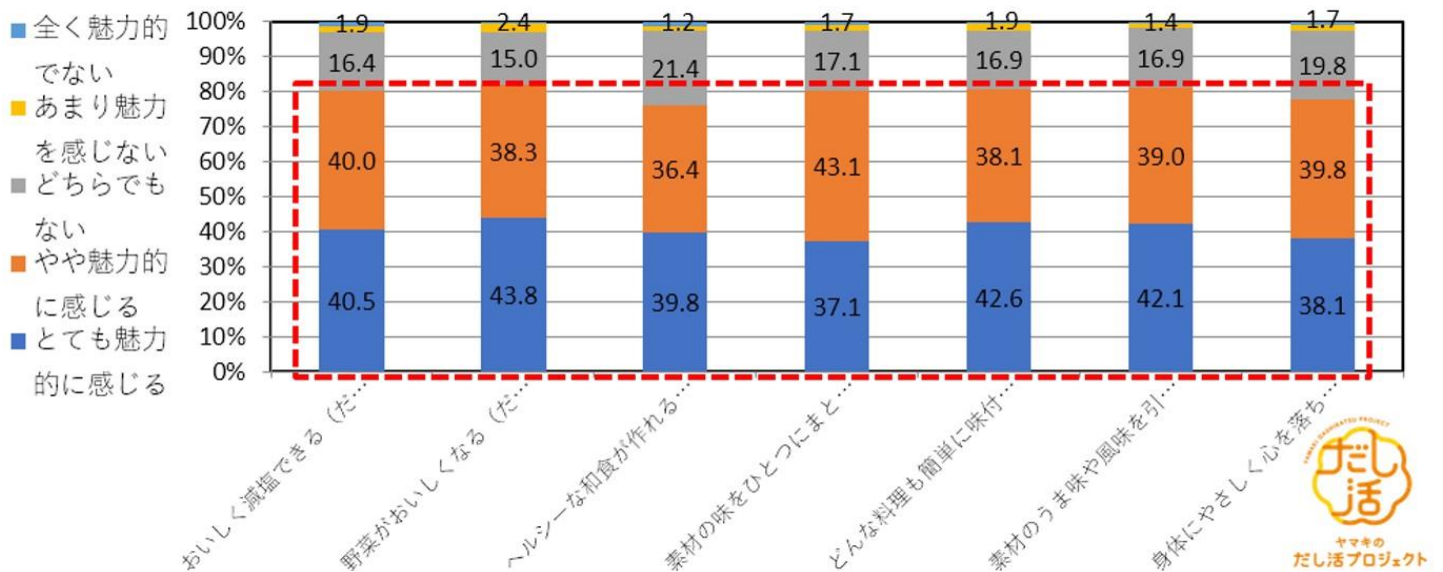
<だしの7つのいいところ (だしの魅力) について>

・「魅力的に感じる」

おいしく減塩できる (80.5%)、野菜がおいしくなる (82.1%)、ヘルシーな和食 (低糖・低脂肪) が作れる (76.2%)、
 いろんな素材の味がひとつにまとまる (80.2%)、どんな料理も簡単に味付けできる (80.7%)、素材のうま味や風味を引き出す (81.1%)、身体にやさしく心を落ち着かせる (77.9%)

⇒どの項目も約8割がよいと感じている

「だしの7つのいいところ」についてどのように感じますか



◆◆調査を受けて◆◆

本調査から味噌汁が食卓に登場する頻度が、4月が一番高いことが分かりました。春は進学、進級、就職、転勤、引っ越しなど心機一転新しいことを始めようと思える季節。春から料理にもチャレンジしようという意欲が高まっていることが推測されます。この春料理デビューする方やバランスの取れた献立作り挑戦してみようという方に、是非オススメしたいのが“だし”。

だしは素材のうま味や風味を引き出し、どんな料理も簡単においしく味付けしてくれます。春の新生活をきっかけに日本の誇るべき食文化、だしを見直して新生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。今日から始められる味噌汁レシピやだしを使った春野菜のスープレシピもご紹介いたします。

ヤマキはだしの魅力を再発見させる「だし活プロジェクト」を進めています。「だしの7つのいいところ」を分かりやすく説明しているWEBサイトもございますので、ぜひ一度ご覧ください。

■春の新生活にオススメ！だしを使った味噌汁／スープレシピ

<野菜たっぷり味噌汁>



●作り方

- ①しめじは根元を切り、小房に分ける。にんじんは5mm幅のいちよう切りにする。長ねぎは斜め切りにし、白菜は3cm角のそぎ切りにする。小松菜は4cm長さに切る。里いもは1cm幅に切り、酢水につける。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、タテ半分にとって1cm幅の短冊に切る。
- ③鍋にだし汁を入れて沸かし、①の里いも・にんじんを加え、アクを取りながら火を通す。①のしめじ・長ねぎ・白菜・小松菜を加えて煮る。
- ④②の油揚げを加え、みそを溶き入れる。

●材料 (2人前)

| | |
|------|----------|
| しめじ | 20g |
| にんじん | 20g |
| 長ねぎ | 1/4本 |
| 白菜 | 1枚 |
| 小松菜 | 1株 |
| 里いも | 2個 |
| 油揚げ | 1/2枚 |
| みそ | 大さじ2 |
| だし汁 | カップ2・1/2 |

<もずく入りかちゅー湯>



●作り方

- ①お椀にかつお節、めんつゆ、もずく、針しょうがを入れる。
- ②熱湯を注ぎ、よく混ぜる。

●材料 (1人前)

| | |
|-------|-------|
| もずく | 30g |
| 針しょうが | 適量 |
| かつお節 | 5g |
| めんつゆ | 大さじ1 |
| 熱湯 | 120ml |

<ごろごろ春野菜の白だしスープ>



●作り方

- ①たけのこはひと口大に切り、菜の花は3cm長さに切る。アスパラはハカマを取り、3cm長さに切る。スナップえんどうはヘタを切り、スジを取る。パプリカは種を取り、ひと口大の乱切りにする。ミニトマトはヘタを取る。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、①のたけのこ・アスパラ・スナップえんどう・パプリカ・トマトを入れて炒める。表面に軽く焼き目がついたら、Aと①の菜の花を加えてひと煮立ちさせる。

●材料 (2人前)

| | |
|------------|-------|
| ゆでたけのこ | 50g |
| 菜の花 | 1束 |
| グリーンアスパラガス | 2本 |
| スナップえんどう | 4本 |
| パプリカ (黄) | 1/4個 |
| ミニトマト | 4個 |
| オリーブオイル | 大さじ1 |
| A水 | 360ml |
| A割烹白だし | 40ml |

■だしの魅力を再発見！「だし活プロジェクト」とは

ヤマキは、お客様の「おいしい」の一言を目指して、一世紀以上もの間かつお節・だしと真摯に向き合ってきました。お陰様で、数多くの商品をご愛顧いただけるようになりました。ただ、一方で日本の食卓を支えてきた「かつお節・だし」の価値や力を知らない方がまだまだ多くいらっしゃるのも事実です。

「だし活プロジェクト」とは、「かつお節・だし」のパワーをもっと日本中へ、そして世界へ広げていくことで、食卓のおいしさや健康に貢献していくことを目的としたプロジェクトです。だしのいいところについて理解して共感いただく啓発活動を、ヤマキだけではなく業界全体を巻き込みながら推進したいと考えています。

■「だし活プロジェクト」公式 HP

「だしの7つのいいところ」を分かりやすく説明しています。

<https://www.yamaki.co.jp/dashikatsu/>

■言われてみればそうだった“だしの7つのいいところ”

だし活プロジェクトを推進するにあたり、かつお節やだしについて、日々研究をしているかつお節・だし研究所の調査データを元に「言われてみればそうだった」と思える共感性の高そうな「だしの7つのいいところ」を伝えてまいります。

<だしの7つのいいところ>

- その一． おいしく減塩できる
- その二． 野菜がおいしくなる
- その三． ヘルシーな和食（低糖・低脂肪）が作れる
- その四． いろんな素材の味がひとつにまとまる
- その五． どんな料理も簡単に味付けできる
- その六． 素材のうま味や風味を引き出す
- その七． 身体にやさしく心を落ち着かせる



だしの7つのいいところ キービジュアル



だし活プロジェクトキャラクター「だしっち」