

## 「夏の食の好み」に関する意識調査

全国的に平年よりも暑くなると予想される2018年夏

## 夏になると“赤い”&amp;“辛い”料理を食べたくなる人が増加

夏に体の不調を感じている人の約85%が「夏バテ」に悩まされていることから「夏バテ予防」や「スタミナがつく」料理への関心が高い

6割の人が「TABASCO®ソース」のレシピを「試してみたい」と意欲的  
フードコーディネーター・綱淵礼子さんがおすすめする、この夏を楽しむスパイシーレシピを紹介

世界195カ国以上、25カ国の言語で販売されている「TABASCO®ソース」は、全国的に平年よりも気温が高い日が多くなると予想される今夏を迎える前に、「夏の食の好み」に関する意識調査を全国の20～50代男女計400名を対象に実施しました。

さらに今回の調査結果を参考に、TABASCO®ソースを活用した、今夏におすすめのスパイシーレシピ3品をフードコーディネーターの綱淵礼子さんに考案していただきました。



## 主な調査結果

## 1 半数以上が夏に体の不調を感じており、その85%が「夏バテ」。

- ◆ 夏になると、約2人に1人が何かしらの体の不調を感じている。10人に1人は「ほぼ毎日」体調が優れないと感じている。
- ◆ 体調不良の症状は、1位が「夏バテ」（85%）。続いて、「クーラー病」（36.9%）、「食欲不振」（33.5%）という結果に。

## 2 多くの人が夏に食べたくなるのは、「赤色の料理」や、「辛味のある料理」。「夏バテ予防」になるような食事への注目度が高い。

- ◆ 6割以上の人々が夏は「辛味のある料理」を食べたいと思っている。
- ◆ その理由として、「夏バテ予防の為」（53%）、「スタミナをつける為」（44.53%）、「刺激のあるものを取り入れる為」（37.65%）と回答。
- ◆ 「酸味」、「塩味」、「苦味」のある料理においても、「夏バテ予防」になる食事への関心が高い。
- ◆ また色別では、「赤色の料理」（54.3%）が最も人気。2位は「白色の料理」（15.8%）、3位は「緑色の料理」（15.5%）との結果になった。

## 3 「TABASCO®ソース」を日常的に使っている人は約3割。しかし、6割以上が「レシピや使用用途がわかれば利用してみたい」。

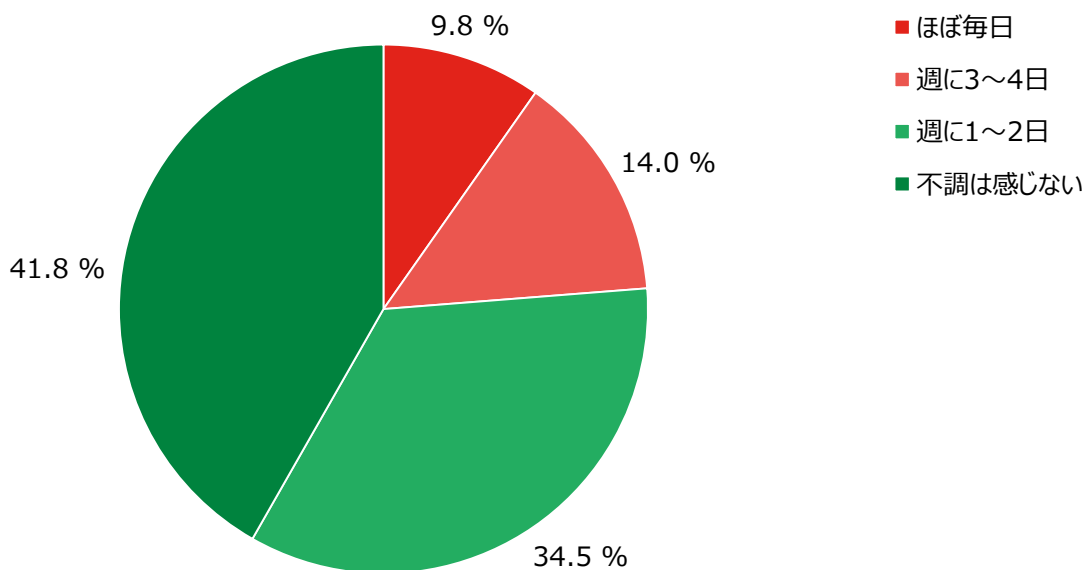
- ◆ 「TABASCO®ソース」の使用頻度は、「全く使わない」（44.25%）、「ほとんど使わない」（26.0%）が全体の7割を占め、日常的に使っている人は、約3割にとどまる。
- ◆ 6割の人が「TABASCO®ソース」のレシピや用途がわかれば「試してみたい」と思っている。
- ◆ その中でも最も興味のあるのは、「イタリア料理」（71.1%）に「TABASCO®ソース」を使えるレシピ。

# 半数以上の人が夏に体の不調を感じることもあり、 約10人に1人は「ほぼ毎日」、体調の悪さを感じていることが判明！ そして、夏に不調を感じる人の約85%が「夏バテ」と回答。

全国の20～50代男女計400名を対象に、夏に体の不調を感じる事がどの程度あるかを質問をしたところ、「週に1～2日」と回答した人が34.5%、「週に3～4日」が14.0%、「ほぼ毎日」が9.8%という結果となり、全体で58.3%の方が、夏に何かしらの不調を感じていることが判明しました。

Q1. あなたは夏に不調を感じる事がどの程度ありますか。

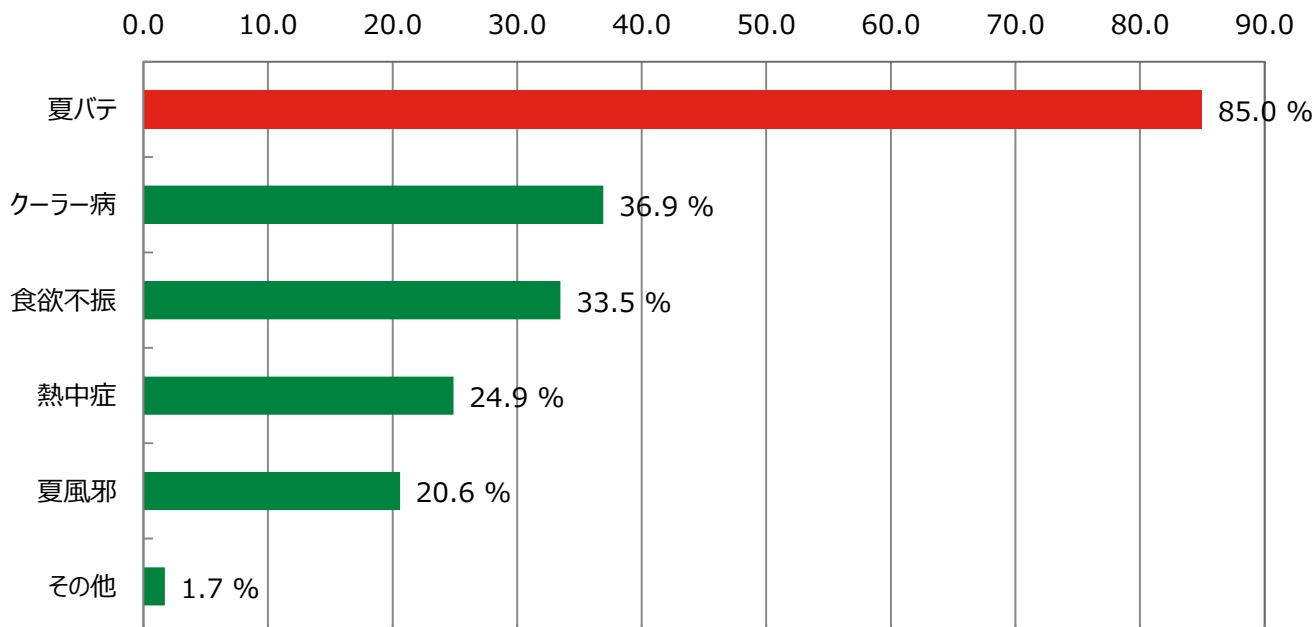
(n=400)



夏に「不調を感じる」と回答した人の中で、84.9%の人が「夏バテ」による不調を感じていることが判明し、これは性別、年齢別に見ても、全回答項目の中で著しく高い結果となりました。また、「夏バテ」に続いて、「クーラー病」が36.9%、「食欲不振」が33.5%、「熱中症」が24.9%と続いており、一年で最も暑くなるこの時期の気温差に、私たちの身体が適応できず、自身の体調管理に多くの方が悩まされていることがわかります。

Q2. 具体的にどのような不調を感じる事がありますか。(複数回答)

(n=233)

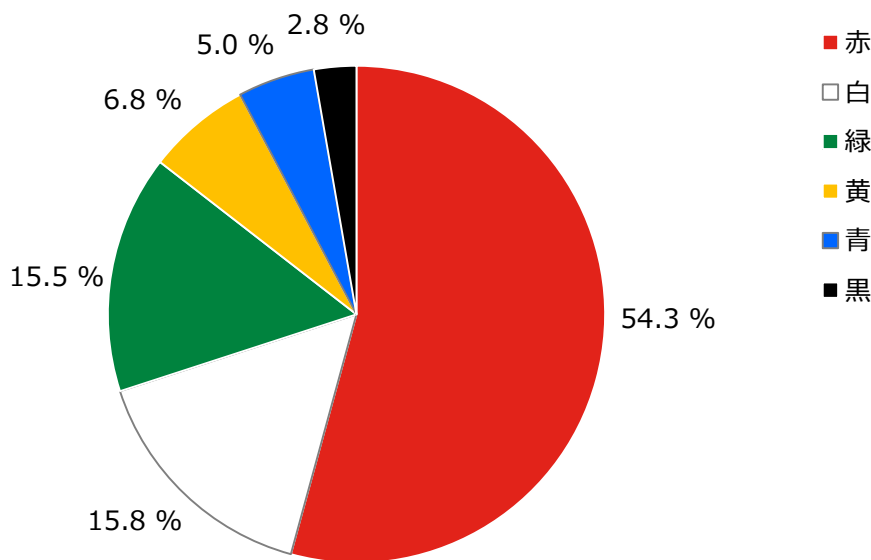


# 夏になると「赤色」の料理（54.3%）や、「辛味」のある料理（61.8%）を食べたくなる傾向があることが判明！ 「夏バテ予防」や「スタミナをつける」料理への関心が高くなる。

夏に食べたくなる「色」を調査したところ、半数以上が「赤色」の料理と回答しました。赤やオレンジ、黄色などの暖色系の色は、食欲を増進させる色と言われており、中でも代表的なカラーとしてイメージされる赤色が最も高い結果になりました。続いて、お米や麺、豆腐など日本食に多い「白色」の料理が2位（15.8%）、葉菜類などの「緑色」の料理が3位（15.5%）でした。

Q3. 夏に最も食べたくなる料理の色は何色ですか。

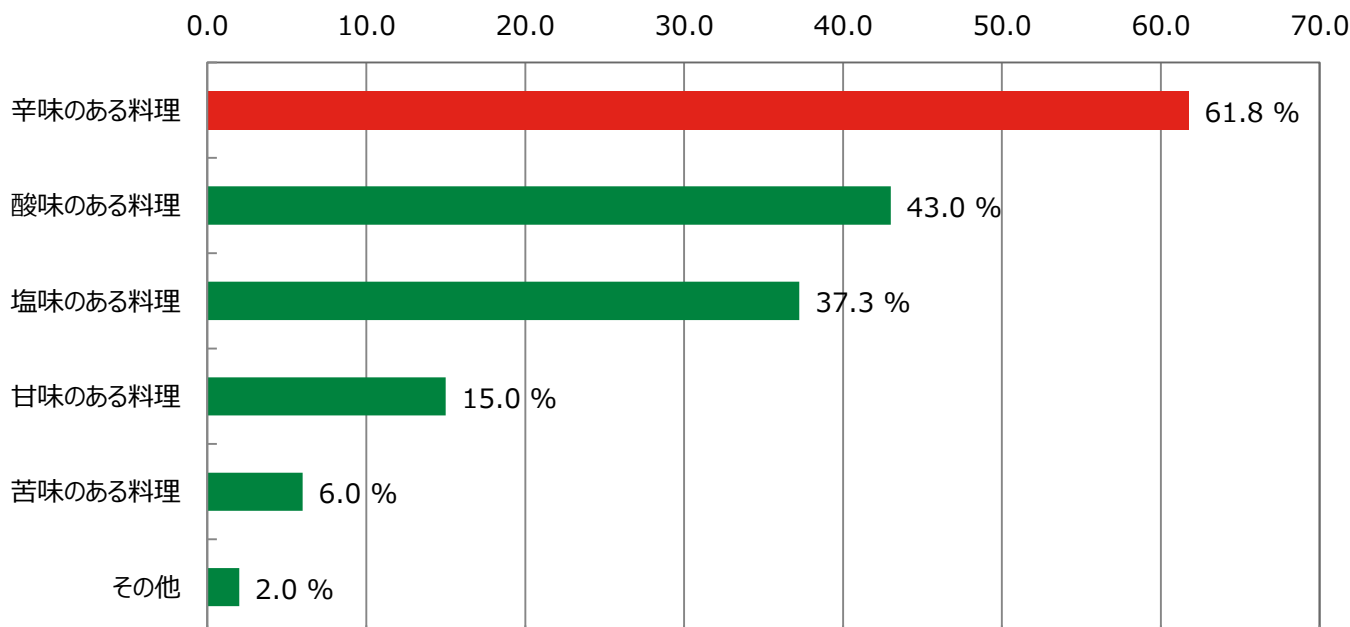
(n=400)



また、夏にどんな料理を食べたくなるのかを調査したところ、1位が「辛味のある料理」（61.8%）と回答し、続いて「酸味のある料理」（43.0%）、「塩味のある料理」（37.3%）となりました。

Q4. 夏に食べたくなる料理はどのようなものですか。（複数回答）

(n=400)

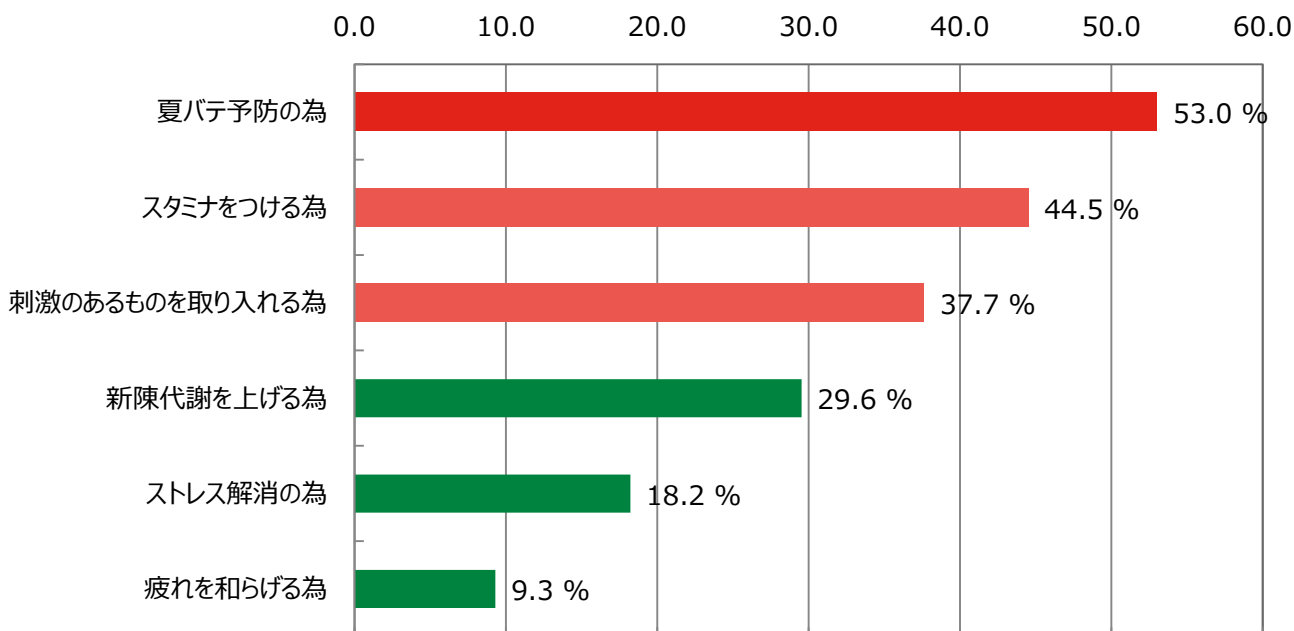


それぞれの味の料理を選んだ理由についても調査したところ、夏に食べたくなる料理としてもっとも多くの票が集まった「辛味のある料理」においては、「夏バテ予防の為」(53.0%)、「スタミナをつける為」(44.5%)、「刺激のあるものを取り入れる為」(37.7%)という理由であることがわかりました。

Q5. その料理を選んだ理由はなんですか。(複数回答)

(n=247)

<辛味のある料理を選んだ理由>



また、その他の「酸味のある料理」、「塩味のある料理」、「苦味のある料理」を選んだ理由の1位にも「夏バテ予防の為」と回答する人がもっとも多い結果となりました。先述の設問から、夏に不調を感じる約85%の人が「夏バテ」を感じていることがわかったように、多くの方が「夏バテの予防策・解決策」になるような食事に対して、関心が高いことがわかります。唯一、「甘味のある料理」は、「ストレス解消の為」(55.0%)、「疲れを和らげる為」(45.0%)が上位回答として挙がっており、他の料理とは違った傾向があることが伺えます。

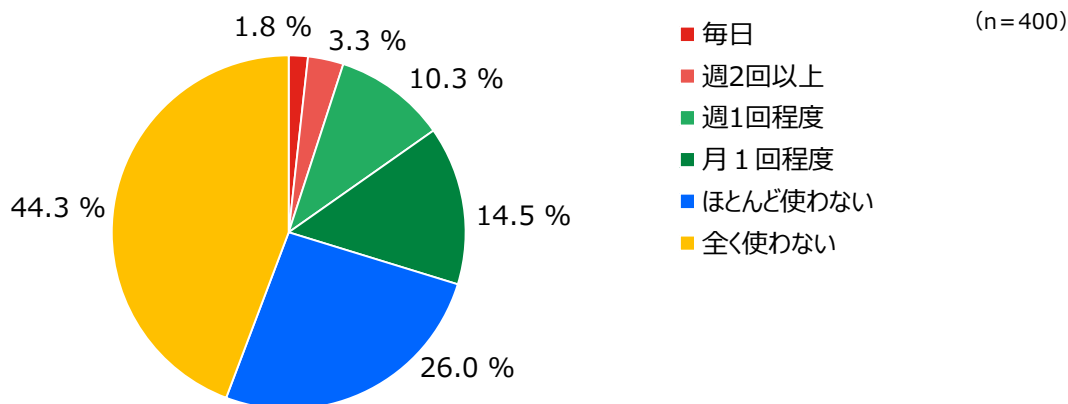
	1位	2位	3位
辛味	夏バテ予防の為 (53%)	スタミナをつける為 (44.5%)	刺激のあるものを取り入れる為 (37.7%)
酸味	夏バテ予防の為 (62.2%)	疲れを和らげる為 (41.3%)	スタミナをつける為 (25.6%)
塩味	夏バテ予防の為 (54.4%)	疲れを和らげる為 (24.9%)	スタミナをつける為 (25.6%)
苦味	夏バテ予防の為 (50.0%)	刺激のあるものを取り入れる為 (37.5%)	疲れを和らげる為 (25.0%)
甘味	ストレス解消の為 (55.0%)	疲れを和らげる為 (45.0%)	夏バテ予防の為 (28.3%)

# 「TABASCO®ソース」を日常的に使っている人は約3割。 しかし、6割以上が「レシピや使用用途がわかれば利用してみたい」と回答。 その中の7割以上が「イタリア料理」に使えるレシピに興味あり。

夏に食べたい料理として人気の高い「赤色の料理」「辛味のある料理」「酸味のある料理」と親和性の高い「TABASCO®ソース」についても調査を行いました。

「TABASCO®ソース」の使用頻度を調査したところ、「全く使わない」（44.25%）、「ほとんど使わない」（26.0%）が全体の7割を占める結果となり、日常的に「TABASCO®ソース」を使っている人は、約3割にとどまっていることがわかりました。さらに、「使わない」と回答した281名にその理由を尋ねたところ、「辛いのが苦手」（32.0%）または「使い方がわからない」（27.4%）という理由が半数以上を占め、激辛なイメージを持たれている方が多いが故に、「TABASCO®ソース」を使うシチュエーションが非常に限られていることがわかります。

Q6.「TABASCO®ソース」を、普段どれくらいの頻度でお使いになりますか。



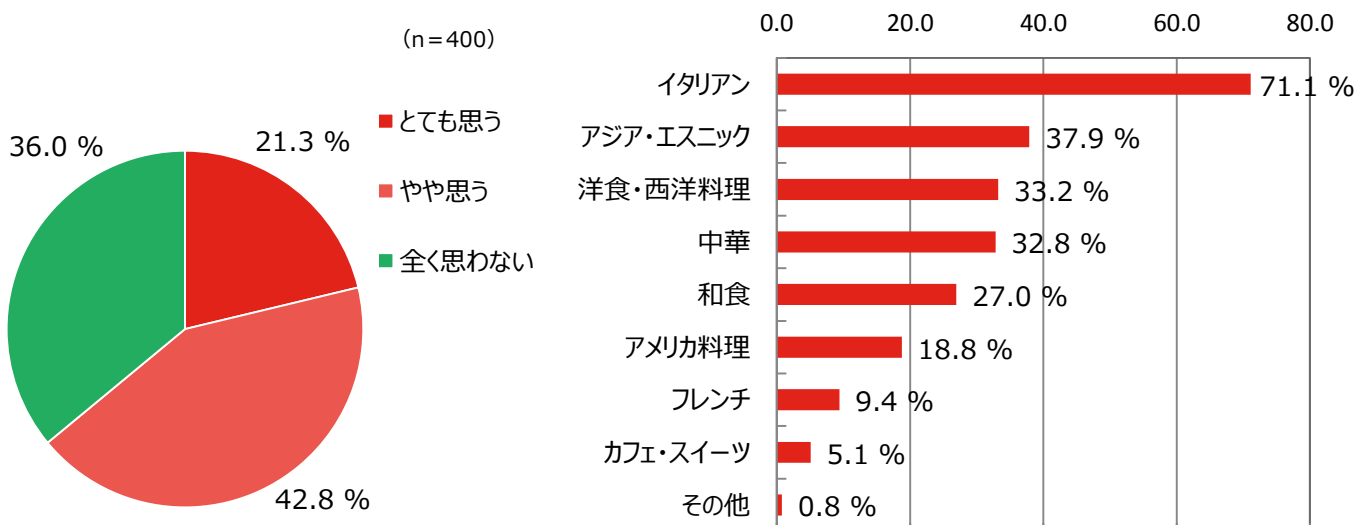
このように、現状は使用機会が限られている「TABASCO®ソース」ですが、レシピや使用用途がわかれば利用してみたいかを聞いたところ、「やや思う」が42.8%、「とても思う」が21.3%となり、6割以上の人が何か機会や情報があれば試してみたいという意思があることがわかりました。

また、「利用してみたい」と回答した256名のうち、最も興味のあるレシピは「イタリア料理」で、7割以上の方が「TABASCO®ソース」を使ったイタリア料理のレパートリーを増やしたいと思っているようです。「TABASCO®ソース」と聞くと、イタリア料理を思い浮かべる方が多いと思いますが、実は、「TABASCO®ソース」は、タバスコペパー、ビネガー、岩塩の3種のシンプルな原材料のみで製造されており、和食や洋食にも相性が良いことはご存じでしょうか。

今回は、実は幅広い料理に使える「TABASCO®ソース」を活用した、夏におすすめの“赤辛”レシピをご紹介します。

Q7.「TABASCO®ソース」のレシピや使用用途がわかれば利用してみたいと思いますか。

また、それはどんな料理のレシピに興味がありますか。（複数回答）





# フードコーディネーター・網渕礼子さんがおすすめする 「TABASCO®ソース」を使った夏のスパイシー“赤辛”レシピを紹介！

## <レシピ①> スタミナをつけるイタリア料理

### 揚げないミラノ風カツレツ スパイシーケッカソース



- 揚げずにヘルシー！焼くだけ簡単！
- イタリアンの定番「ケッカソース」にピリッと隠し味で食欲増進
- 冷製パスタ、ブルスケッタやサンドイッチ、サラダに…と使い道がいっぱいの便利なソース
- 簡単で華やか、おもてなしにも◎
- ビタミンB1の豊富な豚肉で疲労回復&夏バテ予防

このレシピの  
ポイントはココ！



#### 材料 (4人分)

豚ロース肉 …… 4枚 (塩 小さじ1/2、胡椒 少々)  
オリーブオイル …… 適量

#### —衣—

小麦粉 …… 大さじ4~5  
溶き卵 …… 1個分

パン粉 …… 1カップ  
パルメザンチーズ …… 大さじ5

#### —ソース— (A)

フルーツマト …… 350g  
(普通のトマトの場合：はちみつ 小さじ1を追加)  
塩 …… 小さじ1  
胡椒 …… 少々  
にんにく …… 1片

**TABASCO®ソース** …… 小さじ2~大さじ1  
エキストラバージンオリーブオイル …… 大さじ3  
バルサミコ酢 …… 大さじ1  
バジル …… 10g (10枚)

#### 作り方

- ①ソースを作る。トマトは湯むきにし、種を取って5mm角に切る。ボールに入れて塩をし、時々混ぜながらトマトから水分を引き出す。にんにくとバジルはみじん切りにする。水分が出てきたら**TABASCO®ソース**と(A)の材料を全て加えて乳化させるように混ぜる。
- ②豚肉は筋切りをし、1枚ずつラップで挟んでまな板にのせ、めん棒で叩いて5~6mm厚さにのばす。ラップを外し、両面に塩、胡椒をする。
- ③バットに細かくほぐしたパン粉、パルメザンチーズを混ぜ合わせてチーズパン粉にする。  
豚肉に小麦粉→溶き卵→チーズパン粉の順に衣をつけ、表側(器に盛ったときに上になる方)に、包丁の背で2~3cm幅の格子状に筋をつける。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、豚肉の表側を下にして入れ、弱めの中火で5~6分焼く。きれいな焼き色がついたら返して、さらに3~4分焼き、中まで火を通して取り出す。  
お皿に④を盛り、①のソースを添え、ハーブやレモンを添える。



## 和風ガスパチヨ素麺



- 栄養満点！飲む「サラダ」
- 和風のアレンジで日本人向けのガスパチヨ
- ミキサーであっという間に完成！朝ごはん、お手軽ランチに
- 食欲が落ちやすい夏にもさらっと食べやすく簡単に栄養補給
- ピリ辛の隠し味でカプサイシンによる食欲増進&疲労回復

このレシピのポイントはココ！



### 材料 (4人分)

素麺 …………… 4人分

#### ーガスパチヨベースー

トマト …………… 3個 (400g)  
 胡瓜 …………… 1/2本  
 ピーマン ……… 1個  
 赤パプリカ …… 1個  
 玉葱 …………… 30g  
 塩 …………… 小さじ1/2  
 味噌 …………… 大さじ1

オリーブオイル …………… 1/3カップ  
 白ワインビネガー …………… 大さじ2~3  
**TABASCO®ソース** …… 小さじ2~大さじ1  
 水 …………… 100cc  
 (氷対応のミキサーの場合：氷でも可)  
 バゲット …………… 2切れ

#### ートッピングー

小麦粉 …………… 大さじ4~5  
 溶き卵 …………… 1  
 鶏肉ささ身 …… 2本  
 大葉 …………… 10枚  
 生姜 …………… 20g  
 胡瓜 …………… 1/2本

### 作り方

- ①トッピングを用意する。鶏ささ身は蒸して粗熱を取ってほぐす。大葉と生姜はそれぞれ千切りにして水にさらして、ザルにあげる。胡瓜は5mm角に切る。
- ②ガスパチヨベースを作る。ミキサーに全ての材料を入れて滑らかに攪拌する。
- ③素麺を茹でてしっかりと冷やす。器に②のソースを入れ、麺を盛り、①のトッピングをあしらう。



## レシピ①・②で使った TABASCO®ソース

### TABASCO®ソース

TABASCO®ソースは、1868年にエドモンド・マキルヘニーが作り上げてから150年間変わらず、TABASCO® Brandを代表してきたオリジナルのレッドペパーソースです。原材料は、ホワイトオークバレルで熟成させたタバスコペパー、高品質なビネガー、少量の岩塩の3つのみで、辛いだけではなく、素材の味を引き出し、豊かな深みをプラスする、どのような料理にも合うスタンダードのソースです。

■ 販売開始：1868年

600 - 1200      1500 - 2500      2500 - 5000      7500 - 10000

■ スコヴィル辛味単位：2,500 ~ 5,000

※ スコヴィル辛味単位は、トウガラシ属の植物の果実に含まれるカプサイシンといった辛味物質の割合を測定します。

■ 相性：肉料理、卵料理、パスタソース、ピザ、牡蠣、ブラッディメアリー





## 厚揚げ焼き スパイシー薬味



- TABASCO®ソースは和食にも使い勝手が◎！ビールが進む夏のおつまみに
- 薬味たっぷりです夏バテ防止に
- 冷奴、カルパッチョ、素麺や白米、お肉や焼き魚に…アレンジが幅広い万能薬味だれ！
- 大豆製品でヴィーガンの方にも◎！
- ささっとできるスピード副菜！

このレシピのポイントはこちら！



### 材料 (4人分)

厚揚げ …… 2枚

#### 一薬味ソース

万能葱 …… 5本  
 玉葱 …… 50g  
 生姜 …… 5g  
 茗荷 …… 3本  
 塩 …… 小さじ1/2

TABASCO®ソース …… 小さじ2  
 醤油 …… 小さじ2  
 米酢 …… 大さじ1  
 胡麻油 …… 大さじ1

### 作り方

- ①厚揚げは食べやすい大きさに切り、油を引かないフライパン、オーブントースター、または、魚焼きグリルで両面を焼く。
- ②ソースを作る。万能葱は小口切りにし、玉葱と生姜はみじん切りにする。  
茗荷は小口切りにして水にさらしてザルにあげる。
- ③ボウルに②とその他の調味料、TABASCO®ソースを加えてよく混ぜる。お皿に①を乗せ、ソースを添える。



## レシピ③で使った TABASCO®ソース

### TABASCO®ハラペーニョソース

マイルドな緑のハラペーニョペパー、ピネガー、岩塩を使用した、スッキリとした心地良い刺激のある味が特徴です。TABASCO®ソースよりも辛味単位は低いですが、さまざまなレシピや料理に特徴的な風味を加えます。

■ 販売開始：1993年

600 - 1200      1500 - 2500      2500 - 5000      7500 - 10000

■ スコヴィル辛味単位：600 ~ 1,200

■ 相性：メキシコ料理、野菜料理、ドレッシング、カクテル(マルガリータ、ピニャコラーダ)







## 綱淵 礼子（つなぶち れいこ）さん プロフィール

### フードコーディネーター

江上料理学院にて江上栄子氏・江上佳奈美氏に従事。母体の料理学校業務である日々の授業で和洋中を始め各国の家庭料理の講座や親子クッキング講座などの食育業務に関わる他、開発業務（レシピ・メニュー・商品）、撮影調理（新聞・雑誌・レシピ本・TV・広告・Web・商品パッケージ 他）、企業料理講習会、企業研修（新入社員研修・チームビルディング 他）などのフードコーディネーター業務にも携わる。

現在は非常勤講師に切り替えてフリーランスのフードコーディネーターとしての活動を始め、フード撮影やレシピ開発、商品プロデュース、食育活動を中心に活動中。

<https://www.reiko-kitchen.com/>  
Instagram: @reiko.t.table

## TABASCO® Brand について

### ■ マキルヘニー社について

マキルヘニー社は、現在世界で195以上の国や地域、25カ国の言語で販売されているTABASCO®ソースの製造会社です。創業150年の歴史をもち、TABASCO® Brandのオリジナルレッドソース、グリーンハラペーニョソース、チポトレイソース、スイート&スパイシーソース、ハバネロソース、ガーリックソース、バッファロースタイルソース、シラチャーソースなど数々のペパーソースを販売しています。

### ■ エイブリー島について

エイブリー島は、アメリカ・ルイジアナ州の湾岸に位置する、岩塩ドームによって形成された5つの島のうちの1つです。これらの島は、長い年月をかけ、堆積物が古代の海水によって残留した広大な塩の土地を覆うことで形成されました。低地の沼地や湿地帯に囲まれ、エイブリー島は平均海面上163フィート（約50m）に位置しています。この島は、TABASCO®ソースの生誕地であるだけでなく、マキルヘニー家、世代を超えマキルヘニー社で働いてきた数々の家族、岩塩採取、そして何百もの生物、動物にとってのホームです。

