

令和6年1月17日

報道関係者各位

全国農業協同組合連合会（JA全農）

JA全農の鍋革命！？簡単×絶品の鍋レシピを大公開！

## JA全農「冬の！東京1K鍋レシピ集」公開

～調査では東京で一人暮らしをする若者の約7割が、

自炊で「鍋」料理を作った経験ありと回答～

全国農業協同組合連合会（JA全農）は、2023年4月に公開した「東京1Kごはん」の第4弾となる「冬の！東京1K鍋レシピ集」の特設WEBサイトを2024年1月17日（水）に追加公開します。寒い冬、手軽に作れて身体も温まる料理と言えば「鍋料理」。JA全農が実施した「若者の冬の自炊に関する意識調査」では、東京で一人暮らしをする若者の約7割が、自炊で鍋料理を作った経験があると回答。そのうち約6割が、自炊で鍋料理をつくる時に「材料が余ってしまうことが気になる」、約8割が「もっといろいろな鍋料理のレシピを知りたい」と考えていることがわかりました。

このような背景からJA全農は若者に向けて、一人暮らしでも、食材を余すことなく手軽に栄養が摂れる鍋レシピ集を公開します。



「冬の！東京1K鍋レシピ集」WEBサイト：<https://dodontodonburi.com/1kgohan/>

### 「東京1Kごはん」

全農は2023年4月6日に、一人暮らしのために上京してきた若者に向けて、自炊テクニック集「東京1Kごはん」を公開しました。一人暮らしに胸を躍らせて上京してきた若者は自炊デビューにも気合が入ります。しかし、そんな若者たちを待ち受けるのは都会の洗礼。狭すぎるキッチン問題です。ひとくちコンロは当たり前。まな板を置くスペースはどこにもありません。「東京1Kごはん」は、そんな大都会で生きていくための自炊テクニック集です。

## 【東京1Kごはんのポイント】

- ① 極狭キッチンでも、1口コンロで作れる！
- ② 調理器具も、洗い物も、最低限に！
- ③ おいしさも、栄養も、諦めない！

## 【「冬の！東京1K鍋レシピ集」概要】

今回は「東京1Kごはん」の第4弾となる「冬の！東京1K鍋レシピ集」を公開します。狭いキッチンでも、簡単においしい1人前の鍋が作れる、あったか〜いレシピ集です。



全農の管理栄養士・越野彩と料理家・松岡ゆり子さんが考案した、「身体をいたわって、必ず1つは野菜が摂れる」「加熱コンロは1つのみ」「包丁要らず」の条件を満たす、超簡単な鍋レシピを10点公開いたしました。定番の和風鍋から、朝ご飯にぴったりな野菜中心の鍋、さらにはデザート鍋など、バラエティ豊富な鍋レシピが揃っています。さらに、鍋と言えば「メ（シメ）」も欠かせません。残ったスープで作るおいしいメレシピも公開中。一人暮らしでも、食材を余すことなく手軽に栄養が摂れる、東京1Kの鍋レシピ。寒い日の空腹時、料理を頑張るモチベーションが起きない時は、是非トライしてみてください！

➤ 「冬の！東京1K鍋レシピ集」WEBサイト：<https://dodontodonburi.com/1kgohan/>

## 【「冬の！東京1K鍋レシピ集」レシピ】

<まるごと玉葱鍋> ~玉葱をまるごと使った栄養たっぷりの楽チン鍋~



### 【材料】（1人分）

- ・玉ねぎ（小さめ） 1個
- ・ウィンナー 5本（1袋）
- ・ブロッコリー 4房（40gくらい）
- ・水 300ml
- ・コンソメ 小さじ2
- ・ブラックペッパー 適量
- ・バター 10g

【道具】 鍋、ハサミ、電子レンジ、ラップ

### 【作り方】

1. 玉ねぎは丸ごとラップをして電子レンジで5分加熱する。皮をむき、ハサミで芯を取り、十字に切り込みを入れる。
2. ウィンナーは斜め半分、ブロッコリーはハサミで小房に切る。
3. 鍋に水、コンソメ、具材を入れて蓋をして5分程煮る。
4. 火が通ったら中心にバターを乗せ、ブラックペッパーをかける。

### 【♨（リゾット）の作り方】

パックごはんを加えて加熱し、粉チーズ、ブラックペッパーをかける。

## 【「冬の！東京1K鍋レシピ集」：レシピ監修 コメント】

全農 管理栄養士 越野彩

「寒い冬にはあったか〜い鍋料理が食べたくなりますよね。鍋料理は、

- ① 材料を切って煮込むだけで簡単に作ることができる
- ② 肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質、野菜、しめのごはんや麺などの炭水化物と鍋1つで栄養バランスをよくとれる
- ③ 体が温まり免疫力もアップし風邪をひきにくくなるなどのメリットがあります。栄養をとり、内側から体を温め、寒い冬も元気に過ごしましょう！」

## フードコーディネーター 松岡ゆり子さん



「簡単で洗い物を極力少なくすることはもちろん、ちゃんと“おいしい”というところを意識しました。狭いキッチンでこそ作ってみてほしいです！」

松岡ゆり子 / フードコーディネーター、料理家。  
日々、簡単、おいしい、ヘルシーなレシピを開発しSNSで発信。料理、お菓子教室の講師や、テレビ番組の裏方として調理をしたり、レシピ本の調理、広告の調理、スタイリングなど、様々な分野で活躍中。  
Instagram @yuriko49 / Tiktok @matusokayuriko49

## 【「冬の！東京1K鍋レシピ集」キャンペーン】

～JAタウンギフトカード\*5,000円分を3名様にプレゼント～

「冬の！東京1K鍋レシピ集」の公開を記念し、JAタウンギフトカード5,000円分を3名様にプレゼントする企画を実施いたします。

➤「冬の！東京1K鍋レシピ集」WEBサイト：<https://dodontodonburi.com/1kgohan/>

※JAタウンギフトカードは、JAタウンサイト内で販売中の商品代金のお支払いにご利用いただける、専用ショッピングカードです。

### ＜応募方法＞

- ① Xアカウント (@shokui kuzennoh) をフォロー。
- ② 対象の投稿をリポスト
  - ・配信期間：2024年1月17日（水）～1月31日（水）
  - ・内容：JAタウンギフトカード5,000円分

### ＜キャンペーン応募規約＞

利用規約については下記をご確認ください。

<https://dodontodonburi.com/kiyaku/>

## 【全農からのメッセージ】

寒い冬、暖房を付けたいけど電気代を気にして我慢してしまう。そんなときは手軽にできて、体も温まる鍋料理で栄養をとりませんか？でも、毎回同じメニューでは飽きてしまいますよね？

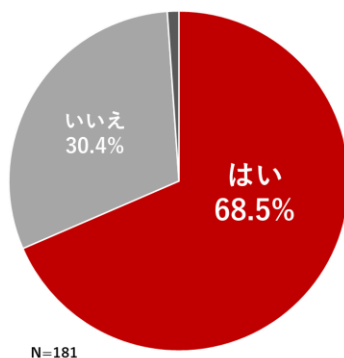
そこで今回は家にある調味料で手軽に作れる鍋レシピを10個提案しました。包丁を使わず、簡単にできて洗い物が少ない「東京1Kごはん」は、冬に特におすすめです！

国産農畜産物をたくさん食べて寒い冬を乗り越えましょう！

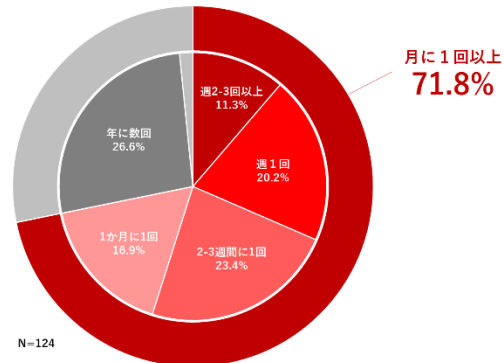
## 【背景：JA全農が「若者の冬の自炊に関する意識調査」を実施】

全農は東京都23区で一人暮らしをする若者（大学生）181人に対して「若者の冬の自炊に関する意識調査」を実施しました。調査の結果、約7割の若者が自炊で鍋料理を作った経験があると回答。うち7割は、月に1回以上、鍋料理を作っていると回答し、一人暮らしの若者にとって鍋料理は気軽につくりやすい料理であることがわかりました。

Q. 自炊で鍋料理をしたことはありますか？

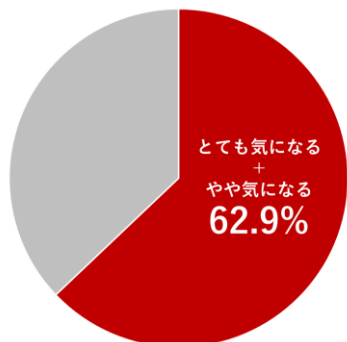


Q. 自炊で鍋料理をする頻度を教えてください。

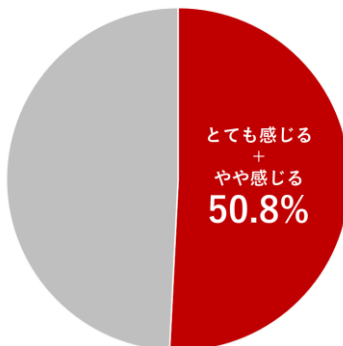


一方で、鍋料理に対して一人暮らしの若者ならではの悩みも存在するようです。自炊で鍋料理を作ると回答した人のうち、約6割が「材料が余ってしまうことが気になる」と回答。他にも約半数が「鍋料理に飽きを感じる」と答え、その解決策として8割強の人が「もっといろんな鍋料理のレシピが知りたい」と考えていることがわかりました。

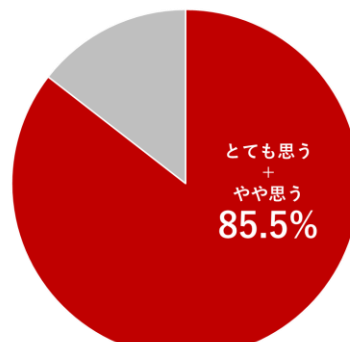
Q. 自炊で鍋料理をする時に「材料が余ってしまう」という事が気になりますか？



Q. 鍋料理に飽きを感じますか？

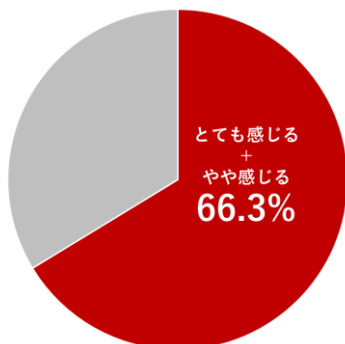


Q. もっといろんな鍋料理のレシピを知りたいと思いますか？

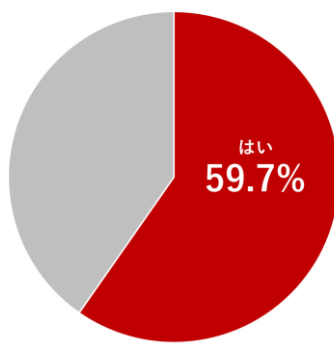


さらに昨今の電気代の高騰を受けて、6割強の若者が負担を感じていると回答。少しでも暖房を控えるために、6割が身体を温める工夫をしていることも確認できました。具体的には「温かい飲み物や食べ物を摂取する」と答える若者が見られました。

Q. 電気代が高騰しておりますが負担に感じていますか？



Q. エアコン（暖房）を控えるために、身体を温める工夫をしていますか？



Q. エアコン（暖房）を控えるために、身体を温める工夫としてどんな対策を行っていますか？

- 「温かい飲み物、身体を温める食材を摂取する」 (20歳学生)
- 「温かいものを食べ、靴下や上着を着るようにしている」 (22歳学生)
- 「電気料金がそんなにかけられない湯たんぽを使ったり暖かい飲み物を飲んだりする」 (21歳学生)

### 「若者の冬の自炊に関する意識調査」

- ・実施時期：2023年12月
- ・対象者：都内で一人暮らしをしている学生 181名
- ・実施手法：WEB アンケート

こうした背景を踏まえて、若者の皆さんが寒い冬を乗り越えられるよう、また簡単においしく作れて、食材のムダを生まない自炊鍋レシピのメニューを開発しました。キッチンが狭くても、自炊を諦めない若者の皆さん、この機会に是非、「東京1Kごはん」をお試してください。今後もWEBサイトにて、レシピを順次追加していく予定です。

## **【全農の取り組み】**

全農は国産農畜産物の魅力を伝えるために様々な取り組みを行っております。

消費者・実需者へ国産農畜産物を安定的に供給するため、JAによる生産指導やTAC活動の支援、生産性向上につながる品種や栽培技術の普及・拡大、担い手確保や労働力支援、農作業の自動化・省力化に寄与する農業ICTの導入等を通じて、生産基盤の確立をはかります。

「食と農を未来へつなぐ。」特設ページ：[https://www.zennoh.or.jp/sr/food\\_agri/](https://www.zennoh.or.jp/sr/food_agri/)