

# Press Release

2010年5月13日

報道関係各位

株式会社リビングくらしHOW研究所  
株式会社サンケイリビング新聞社

～ ミセスが選ぶ「参考になる料理研究家・有名人」アンケート ～

## 今、主婦に人気の料理研究家トップ3は 栗原はるみ・ケンタロウ・奥菌壽子

- ◆ 20～30代主婦は「印象アップレシピ」「ガッツリ&簡単レシピ」を支持
- ◆ 40代以上では、時短・健康レシピが人気

「リビングくらしHOW研究所」では、サンケイリビング新聞社が運営するウェブサイト「えるこみ」と、ケータイサイト「シュフモ」ユーザーである全国の主婦2032人に、「家庭での料理の参考になると思う料理研究家・有名人」を調査（※詳細4ページ参照）。結果をランキング形式でまとめました。

### ◆ 主婦が「参考になる」と感じる料理研究家・有名人のトップ3は 「栗原はるみ」「ケンタロウ」「奥菌壽子」

全国の主婦2032人に“「参考になる」と感じている料理研究家・有名人”を回答してもらったところ、ランキング第1位は「栗原はるみ」。次いで「ケンタロウ」、「奥菌壽子」。このトップ3はどの年代にも人気が高く、各年代別でも上位にランクインした。

### ◆ 20代・30代主婦には「栗原はるみ」「ケンタロウ」が、 40代以上には「奥菌壽子」が支持される傾向あり

年代別では、20代は「ケンタロウ」「栗原はるみ」が同率で第1位。30代も1位「栗原はるみ」、2位「ケンタロウ」が僅差で並んでおり、若い主婦への人気の高さがうかがえる。40代以上になると一気に「奥菌壽子」の支持率が上がりトップに。

### ◆ 選ばれたポイントは「いつもの素材にひと手間印象アップ」 「夫が喜ぶガッツリ系で簡単」「手間を省いておいしく栄養バランスよし」

それぞれの料理研究家の「どんなところが参考になると思うか」を聞くと、「栗原はるみ」を挙げた人は“いつもの素材にひと手間加えて印象アップ”、「ケンタロウ」は“男性目線のガッツリ料理は夫も喜び、シンプルで簡単”、「奥菌壽子」では“手間を省いておいしく栄養バランスよくできる”という点を挙げる人が多く、三者三様の個性が評価されている。

- \* 当リリースの数値は、小数点二位以下を四捨五入で表記しています。
- \* 当社が公開するデータは、<http://www.kurashihow.co.jp/>に掲載しています。

【データに関するお問い合わせ先】  
株式会社リビングくらしHOW研究所  
くらしHOW研究室 藤田/近藤  
TEL:03-5216-9420/FAX:03-5216-9430  
[info@kurashihow.co.jp](mailto:info@kurashihow.co.jp)

# Press Release

## ◆ 主婦が「参考になる」と感じる料理研究家・有名人 トップ3は「栗原はるみ」「ケンタロウ」「奥菌壽子」

ウェブサイト「えるこみ」およびケータイサイト「シュフモ」ユーザーである全国の主婦に、「参考になる」と感じている料理研究家・有名人についてのウェブアンケート調査を実施し、2032人の回答を得た。第1位になったのは「栗原はるみ」で得票率15.7%。第2位は「ケンタロウ」同14.1%で第3位は「奥菌壽子」で同12.6%だった（複数回答）。

## ◆ 20代・30代の主婦は「栗原はるみ」「ケンタロウ」を支持 40代以上では「奥菌壽子」が圧倒的（表1）

年代別に見ると20代は、「ケンタロウ」「栗原はるみ」が各14.5%で第1位。次いで「こうちゃん（相田幸二）」6.7%、「奥菌壽子」6.1%と続く。30代でも1位「栗原はるみ」と2位「ケンタロウ」が16%台と僅差で並んでおり、若い主婦への人気の高さがうかがえる。3位は「奥菌壽子」で12.3%。20代、30代の主婦は、基本的なメニューをおいしく、かつ簡単に作れるレシピを教えてくれて、さらにちょっとした個性的なアレンジを加えていることに魅力を感じているようだ。

40代以上では、料理の段取りも分かったベテラン主婦としてもう一工夫したいところ。さらに健康に対する意識もアップしてくる。そのためか一気にスピード料理を中心とした時短テクニック&健康レシピが魅力の「奥菌壽子」がトップに。19.8%と40代の約2割が「参考になる料理研究家」として挙げた。また、「栗原はるみ」の人氣も根強く、18.8%で第2位。「どんな年代にも合う味」と、幅広く評価されている。50代以上では、「奥菌壽子」を挙げた人が24.4%と圧倒的になる。

表1 年代別「参考になる料理研究家・有名人」ランキング

20代以下 (n=732)		(複数回答)	30代 (n=724)		(複数回答)
1	ケンタロウ	14.5 %	1	栗原はるみ	16.6 %
1	栗原はるみ	14.5 %	2	ケンタロウ	16.2 %
3	こうちゃん(相田幸二)	6.7 %	3	奥菌壽子	12.3 %
4	奥菌壽子	6.1 %	4	グッチ裕三	5.2 %
5	北斗晶	5.3 %	4	コウケンテツ	5.2 %
6	コウケンテツ	4.6 %	6	こうちゃん(相田幸二)	3.9 %
7	グッチ裕三	3.7 %	7	平野レミ	3.2 %
8	平野レミ	2.7 %	7	北斗晶	3.2 %
8	SHIORI	2.7 %	9	枝元なほみ	2.2 %
10	辻希美	2.3 %	9	小林カツ代	2.2 %

  

40代 (n=400)		(複数回答)	50代以上 (n=176)		(複数回答)
1	奥菌壽子	19.8 %	1	奥菌壽子	24.4 %
2	栗原はるみ	18.8 %	2	栗原はるみ	10.2 %
3	ケンタロウ	13.8 %	3	グッチ裕三	9.1 %
4	グッチ裕三	7.5 %	4	平野レミ	5.1 %
5	小林カツ代	3.5 %	5	ケンタロウ	4.5 %
6	平野レミ	3.3 %	5	上沼恵美子	4.5 %
7	こうちゃん(相田幸二)	2.8 %	7	こうちゃん(相田幸二)	2.3 %
7	コウケンテツ	2.8 %	7	コウケンテツ	2.3 %
9	枝元なほみ	2.3 %	7	小林カツ代	2.3 %
9	上沼恵美子	2.3 %	10	品川祐	1.7 %

# Press Release

## ◆ 主婦が感じる“役立つ”ポイントは「いつもの素材にひと手間加えて印象アップ」 「夫が喜ぶ男の人目線のガッツリ料理が簡単に」「手間をはぶいておいしく健康に」

それぞれの料理研究家について、主婦が“ここが役立つ”と感じる点をフリーアンサーで記入してもらったところ、以下のような意見が多く挙げられた。

### 「栗原はるみ」“いつもの材料・調味料で”“ひと手間加えて”“印象アップ”

「スタンダードな料理にひと手間加えた感じのレシピが食卓に取り入れやすい」（東京都/28歳）、「印象がいいから」（東京都/29歳）、「いつもの材料で豪華にみえる。食卓が楽しくなる」（兵庫県/35歳）、「我家は3世代同居ですが、どの世代の口にも合う味付けなので、よくレシピを利用している」（大阪府/45歳）、「（栗原さんは）一般家庭にある調味料で料理をする事が多いので簡単に取り入れることが出来る」（北海道/50歳）と、取り入れやすさとオシャレ感が主婦の心をくすぐるようだ。

### 「ケンタロウ」“男の人目線”“夫がよろこぶガッツリメニュー”“シンプルで簡単”

選ばれた理由としては、「ケンタロウさんのご飯は男の人目線でお肉も野菜もガッツリ食べられて、手順も簡単なので参考になる」（福岡県/24歳）、「小林ケンタロウさんのレシピは簡単でおいしいです。こまごまとたくさんの材料を使うレシピより、シンプルな材料でガツガツ食べられるケンタロウさんの“男の料理”が夫も私も大好きです」（神奈川県/28歳）、「男の人の目線で作る料理と、女の人の目線で作る料理は違うことを教えてもらえるので。旦那が喜ぶメニューが多いこともすごく良い」（兵庫県/36歳）、「比較的、家にある食材で気取らずおいしいものをつくることができます」（静岡県/43歳）など、簡単でおいしくて男性も喜ぶ料理という評価が高い。

### 「奥菌壽子」“主婦目線で”“手間をはぶいておいしく”“栄養バランスが良い”

「ズボラと言っているけどアイデアで手間を省いておいしい料理をつくるテクニックが参考になるから」（福岡県/38歳）や、「簡単に手早く出来る料理が多い。主婦目線な感じがします」（神奈川県/25歳）、「手を抜けるところは抜きつつも美味しく、バランスの良い料理を作っているのだから」（千葉県/41歳）、「（たけしの健康エンタテインメントによく出る）。とても肌がきれいでも手際が良く、栄養面もよい調理を紹介してくれる」（東京都/47歳）と、手早くできて栄養面もバランスがとれるという主婦感覚のアイデアに一目置いている人が多い。

## ◆ 幅広い層から支持、「グッチ裕三」「こうちゃん」「コウケンテツ」

今回名前が上がった料理研究家、有名人は総計154人にも及んだ。その中で上記3人以外に、共通して幅広い層に支持されているのが、テレビの情報番組やバラエティ番組などにも顔を見せている「グッチ裕三」「こうちゃん（相田幸二）」「コウケンテツ」、「北斗晶」「平野レミ」などである。全体に“身近にある安い食材で簡単に作る”“楽しく簡単に料理しているのだから”など身近で気軽な感じが受け入れられる要因のひとつであるようだ。

20代では、ブログや料理本で注目を集めているフードコーディネーターの「SHIORI」、30代・40代では料理番組や生活情報番組で活躍している「枝元なほみ」、家庭料理を得意とする「小林カツ代」も根強い人気だった。また、50代以上では、料理番組の司会もつとめ、手際の良い料理が評価の高い「上沼恵美子」が5位にランクインするなど、年代による特徴がみられた。

# Press Release

## 【回答者のプロフィール】 ※すべて既婚女性

平均年齢： 38.0歳

年代： 20代 25.3%、30代 35.5%、40代 24.5%、50代 9.8%、60代以上 4.9%

職業： 専業主婦 62.1%、パート・アルバイト 22.4%、フルタイム勤務 12.4%、その他 3.1%

## 【調査データ概要】

調査方法： (A) サンケイリビング新聞が運営する女性向けウェブサイト『えるこみ』のユーザーを対象としたWEBアンケート、(B) 主婦を中心としたケータイサイト「シュフモ」ユーザーを対象としたケータイアンケート

調査期間： (A) 2010年3月25日～2月29日(5日間)、(B) 2010年4月1日～4月4日(4日間)

回答者： (A) 既婚女性 975人、(B) 既婚女性 1249人、合計 2224人  
そのうちランキングの回答者は 2032人

調査・集計・分析： リビングくらしHOW研究所

<リビングくらしHOW研究所について> <http://www.kurashihow.co.jp/>

リビング新聞グループのマーケティング情報カンパニーとして、あらゆる消費の中心に存在する女性生活者と、より深く、効果的なコミュニケーションを実現するための情報を発信しています。

【えるこみ】 <http://www.lcomi.com/>

サンケイリビング新聞社が運営する、フリーペーパー「リビング新聞」の公式ウェブサイトです。1700人のミセスブロガーズが活躍し、発言したり応募したり、気軽に参加できるコーナーも多数。毎日をイキイキと前向きに過ごしたい女性のためのロコミ情報、お得情報を盛り込んだ、好奇心旺盛で行動力にあふれた女性のための生活情報サイトです。

【シュフモ】 <http://shuf.jp/>

ニフティとサンケイリビング新聞社が運営する主婦を対象とした無料のケータイサイト。サービスコンテンツは全国のスーパーのチラシ情報、レシピ、コミュニティ、地域情報ほか。自分が日ごろ使うスーパーを登録すれば、チラシ情報やその日の特売情報をチェックできるほか、店舗をまたいで特定商品の価格見比べも可能。レシピ情報や地域のお店で使えるクーポンも満載です。節約・お得志向の強い、20代・30代の若い主婦がメインユーザーです。

## 【データに関するお問い合わせ先】

株式会社リビングくらしHOW研究所  
くらしHOW研究室 藤田/近藤  
TEL:03-5216-9420/FAX:03-5216-9430  
[info@kurashihow.co.jp](mailto:info@kurashihow.co.jp)