

【生活トレンド研究所レポート 2014 vol.14】

“節約”と“健康”がキーワード

## 第三次からあげブーム到来!?

「鶏むね肉からあげ+ソース」が新たなトレンドに!

ソースは甘味、酸味、塩味等に“辛味”や“しびれ”が加わった「怪味(かいま)」に注目

株式会社オールアバウト（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長 兼 CEO：江幡哲也）が運営する「生活トレンド研究所」は、2014年第14弾のレポートとして2015年に向けた「食トレンド予測」をまとめました。

“食トレンド”は、海外にある店舗が日本に進出することで話題になったものや、著名人や料理研究家などの紹介により人気となる調味料など、多岐にわたります。今年の“食トレンド”は、昨年に引き続き「パンケーキ」や「ポップコーン」、「グラノーラ」の専門店などが話題になりました。また、料理研究家が著書などで紹介した調味料「塩レモン」は、今年多くのメディアで作り方や使い方が取り上げられました。

そこで、「生活トレンド研究所」では、食に詳しい専門家（ガイド）と共に新たに話題になりそうな“食トレンド”について、次のように予測しました。

■「生活トレンド研究所」のURL：[http://allabout.co.jp/trend\\_lab/](http://allabout.co.jp/trend_lab/)

【サマリー】

### 1) 「鶏むね肉のからあげにソースの組み合わせが“第三次からあげブーム”になると、からあげの専門家が予測

今からあげ専門店や専門家間で注目されている「怪味ソース」とは!?

今後、“鶏むね肉からあげ+ソース”の組み合わせが人気になるという、新たな「第三次からあげブーム」が来ると、からあげの専門家が予測。ソースは、現在全国のからあげ専門店や居酒屋など約140店舗で展開されている「怪味ソース」が注目されています。「怪味」とは、中国四川省生まれの調味料で、辛味、甘味、酸味、塩味に加えて“しびれ”も加わった混合調味料です。味わえば味わうほど複雑な味わいが楽しめるこの調味料を日本人向けにしたのが、「怪味ソース」です。

### 2) 「鶏むね肉からあげ」の台頭と共に“鶏むね肉”が外食・内食ともに人気食材に！人気の理由は「節約」と「健康」、特に“イミダペプチド”の抗疲労効果に注目

鶏むね肉は100gあたり86円と鶏もも肉よりも約50円近く安く、主婦向け雑誌などでもレシピ特集が多く組まれるように。また、鶏むね肉に特に多く含まれるという「イミダゾールジペプチド（イミダペプチド）」という成分は運動性の疲労状態を抑制するとして注目されています。

### 3) からあげ専門店の味を家庭でも再現！

「鶏むね肉からあげ」と「怪味ソース」の作り方を専門家が紹介！

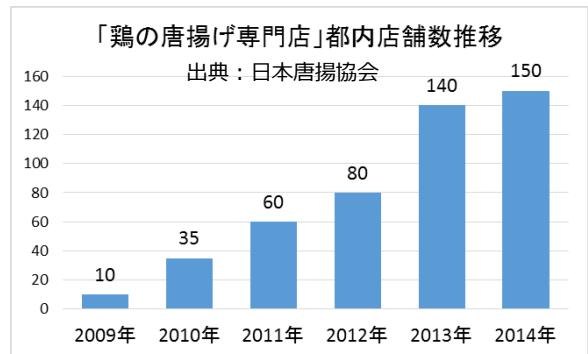
主婦の6割が「加熱するとパサついてしまう」と悩む鶏むね肉の調理法。まず熱を通す前に冷蔵庫から出して置いて常温に戻すことを第一に、「揚げる」、「焼く」、「蒸す」それぞれにコツがあります。

今回は調理のコツと、家庭で再現できる専門店の味「鶏むね肉からあげと怪味ソース」をご紹介します。

# 1) 「鶏むね肉のからあげにソースの組み合わせが“第三次からあげブーム”になると、からあげの専門家が予測 今からあげ専門店や専門家の中で注目されている「怪味ソース」とは!?

## ■第三次からあげブームは「鶏むね肉からあげ」と「ソース」が決め手!?

昔から食卓には欠かせない“からあげ”は、老若男女を問わず人気のおかずです。“日本唐揚協会”によると、一番最初にブームになったのは昭和40年代前後で、北海道の「ザンギ」などといったご当地系のからあげが洋食として登場しました（第一次からあげブーム）。第二次からあげブームとなったのは2008年頃で、それぞれの味付けなどにこだわるからあげの“専門店”が各地に出店。現在では東京都内のからあげ専門店の店舗数は約150店となっており、2009年時点と比べると約15倍に増えています。



このブームは更に進化し、今後さらに“鶏むね肉からあげ+ソース”

の組み合わせが人気になるという、**「第三次からあげブーム」**が来ると、からあげの専門家である日本唐揚協会の八木宏一郎専務理事は予測しています。その理由として、八木氏は次の2点を挙げています。

- ① **最近店舗数が増えている鶏からあげ専門店では店頭さまざまな味のソースが置いてあり、「鶏むね肉からあげ」はこういったソースとの相性が抜群であるため、鶏むね肉のからあげにはソースをつけることが定番になっている**
- ② **からあげ好きである“カラアゲニスト”の間では、調理の難しい「鶏むね肉」のからあげが美味しいお店は、どのメニューも美味しいお店として注目されている**

## ■特に注目されているソースは、甘味や酸味等に“しびれ”が加わったフクザツな味の「怪味ソース」

「第三次からあげブーム」で注目されている“鶏むね肉からあげ+ソース”ですが、日本全国にチェーン展開しているからあげ専門店や居酒屋など約140店舗では、“怪味ソース”というソースが店頭で置かれ、話題になっているそうです。

All About「節約」ガイドで家事アドバイザーの矢野きくの氏はこうした現象に対して次のように見えています。

### ➤ **鶏のからあげが再注目されている理由は「ソースの多様化」**

ただからあげを食べるのではなく、美味しく食べるためのソースが多様化しているためである。家庭料理でもからあげソースのアレンジは注目されている。

### ➤ **「タルタルソース」や「柑橘系」など既存のソースが台頭していた中で、最近の注目株が「怪味ソース」**

これまでは他の料理に使っていたソースをからあげに試してみたり、逆にからあげに使われているソースを他の料理に試してみたりなどアレンジされていたが、最近の注目株は、からあげ専門店などでよく見かける『怪味ソース』。耳慣れない名前のソースだけでなく日本人の味覚にあったソースで今話題のサラダチキンにもあうのではないかと。ひとつのソースでさまざまな料理に使える『万能なソース』というのも人気があるソースの要因である。

矢野氏も注目している「怪味ソース」について、All About「世界のおうちご飯」ガイドで栄養士の佐藤わか子氏は次のように解説しています。

### ➤ **“怪味”とは中国の四川省生まれの調味料**

辛味、甘味、酸味、塩味に加え、しびれや香り高さも加わった混合調味料のこと。芝麻醤をはじめ、花椒、豆板醤、ごま油、醤油、砂糖、酢、香味野菜などが入っているだけあり、味わえば味わうほど複雑な味わいが楽しめるのが特徴。

### ➤ **『怪味ソース』は日本人向けのマイルドなコクのあるソース**

このようなリッチなソースをかけると、淡泊な味わいのむね肉のからあげが飽きずに食べられ、満足度も高まる。ソースに含まれる適度なオイル分もまた旨味がアップし、美味しさが増す。



## 2) 「鶏むね肉からあげ」の台頭と共に“鶏むね肉”が外食・内食ともに人気食材に！ 人気の理由は「節約」と「健康」、特に“イミダペプチド”の抗疲労効果に注目

「第三次からあげブーム」で人気となる「鶏むね肉のからあげ」ですが、からあげ専門店だけでなく、ローソンの“からあげくん”や今年4月に発売された西友の惣菜「中津からあげ」など、今や外食・中食産業でも欠かせない食材となっています。こうした「鶏のむね肉」人気は、“節約”と“健康”の二側面から今後家庭でも普及される見通しです。

### ■節約面

節約面で鶏むね肉が普及しやすくなる理由について、矢野きくの氏は次のように解説しています。

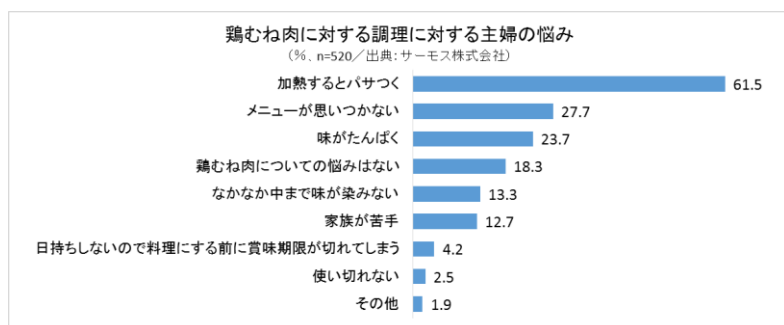
- **人気の理由はやはり価格の安さ。100gあたり鶏もも肉はむね肉よりも1.5倍の価格！**  
鶏もも肉が100g135円のところ、鶏むね肉は86円（独立法人農畜産業振興機構調べ H26年8月の国産鶏肉の小売価格平均より）、業務用食品を販売している店では100g 40円前後で購入できる場所もあります。
- **鶏むね肉がからあげ専門店やコンビニ商品に普及。主婦向け雑誌でもレシピ特集が組まれるようになった**  
最近では、からあげ専門店などでむね肉を使っている店舗も多く、また、昨年大ヒットして一時期は販売中止にまでなったセブンイレブンのサラダチキンをはじめとし、コンビニエンスストアなどでも鶏むね肉を使った商品が多数発売されています。さらに、主婦向け雑誌などでも鶏むね肉を使ったレシピの特集なども組まれることが多くなりました。
- **電子レンジ調理器具や、レシピ研究の進化などにより、鶏むね肉を抵抗なく使えるようになった**  
電子レンジで使えるスチーム調理器など、加熱し過ぎるとパサパサになるという鶏むね肉の弱点を簡単に補える調理器具の登場もひとつの理由だと思われます。また調理研究というのはプロ・アマを問わず日々進んでおり、鶏むね肉をパサパサにせず美味しく食べられる調理法が広く認識されてきたのも一因でしょう。

### ■健康面

鶏むね肉がもつ“健康面”の良さについては、以下の3点が挙げられます。

- **鶏むね肉に多く含まれる「イミダペプチド（イミダゾールジペプチド）」には抗疲労効果がある**  
鶏の羽の付け根、つまり翼を動かす筋肉（＝むね肉）に豊富に含まれる「イミダペプチド」という成分が大阪市立大学の実験により抗疲労の効果があることが判明しています。
- **さらに、「イミダペプチド」には認知症予防作用もある**  
2011年に発表を行った東京大学では、「毎日の食事の中で、食肉や魚肉を適量摂取することは、体にとって必要なイミダゾールジペプチドを適切に補うことにつながり、結果として脳や心の健康維持に貢献する可能性が期待される」と示しています。2014年に同学ではイミダゾールジペプチドには神経心理機能に改善傾向をもたらす効果があることがわかったとも伝えています。
- **鶏むね肉は皮を取り除けば低脂肪高栄養のヘルシーミートで良質なたんぱく質も含んでいる**  
栄養士の佐藤わか子氏は、「ダイエット中の人にはもってこいの食材。うまみ成分であるイノシン酸やグルタミン酸も多く含まれているため、調理法を工夫すれば、食べ応えも満点。心身ともに豊かになる食材です」とコメントしています。

## 3) からあげ専門店の味を家庭でも再現！ 「鶏むね肉からあげ」と「怪味ソース」の作り方を専門家が紹介！



専門店等で人気になっており、家庭でも多用化の兆しを見せている“鶏のむね肉”を使ったからあげですが、サーモス株式会社が2012年に520名の主婦を対象に実施した調査によると、6割が「加熱するとパサついてしまう」ことに悩みを持っていることが明らかになっています（左グラフ）。鶏むね肉をうまく調理するコツについて佐藤わか子氏は次のように解説しています。

「どのような調理法でも共通することは、まず熱を通す前に冷蔵庫から出し、常温に戻しておくこと。こうすることで火の通りが早くなり、加熱のしすぎによるパサつきを防ぐことができます。揚げる、焼く、蒸すといった調理ごとのコツについては、次に詳しく解説しましょう」

### ■揚げる場合

揚げる前に水分を含む調味料をしっかりと含ませ、しばらく置くこと。調味料は醤油、酒などのほか、ヨーグルトもおすすめ。ヨーグルトには肉を柔らかくする効果があるためです。揚げる際は、水分を少し残し、粉をたっぷり絡めて揚げます。温度は160℃くらいの低めの温度である程度火を通し、いったん取り出して数分休ませ、高温の油で表面をカリッと揚げます。こうすることでふくらとジュシーなからあげができあがります。

### ■焼く場合

そぎ切りにした後、小麦粉などの粉をまぶしてから焼くと水分が外に逃げずにジュシーに仕上がります。

### ■蒸す場合

厚手の鍋に酒、水、あれば生姜、長ねぎの青い部分などを入れて蓋をし、沸騰するまで強火、沸騰したら弱火にし、13～15分ほど火を通します。火をとめたら粗熱が取れるまで蓋をしたまま置きます。粗熱が取れたら鍋に残った水分とともに食品用保存袋に入れ、中の空気をしっかりと抜いて鶏肉が水分に常に覆われている状態で保存。こうすることでしっかりとした状態が保てます。

むね肉は脂肪分が少なく、水分が多いため、火の通し加減が難しいこともあるかと思います。うまくいかず、パサついてしまう場合には、とろみがあり（粘度が高く）、味にメリハリがある『怪味ソース』のようなソースをたっぷりかけると、むね肉にソースが絡んでおいしくいただけます。

そこで今回、家庭で美味しく作ることができる鶏むね肉のからあげと、家庭でできる『怪味ソース』のレシピを佐藤氏に考案していただきました。

### ■鶏むね肉のからあげ 怪味ソース和え

#### <材料：2人分>

- ・鶏むね肉 1枚
- ・酒 大さじ2
- ・塩、こしょう 各少々
- ・片栗粉 大さじ3
- ・怪味ソース（下記） 大さじ2と1/2
- ・揚げ油、白髪ねぎ、レタス、トマト 各適量

#### <作り方>

1. 鶏むね肉は皮を取り除き、ラップを敷いたまな板にのせて上からさらにラップをし、めん棒などで叩く。縦1/3に切り、包丁をやや斜めに傾け、ひと口大に切る。
2. ボウルに1、酒、塩、こしょうを入れてよくもみ込み、片栗粉をまぶす。10分以上置く。
3. 揚げ油を160℃ほどに熱して2～3分揚げ、一旦取り出す。油の温度を上げ、さらに1分ほど揚げる。
4. ボウルに怪味ソースを入れ、3を和える。器に盛り、白髪ねぎをのせ、レタス、トマトなどを添える。



### ■家庭で作る怪味ソース

#### <材料：作りやすい量>

- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1と1/2
- ・酢 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・ラー油 小さじ1/2
- ・豆板醤 小さじ1/2
- ・すりゴマ 大さじ1
- ・花椒（粉） 小さじ1/2
- ・しょうが（みじん切り） 小さじ1
- ・にんにく（みじん切り） 1片

#### <作り方>

ボウルにすべての材料を入れ、よく混ぜ合わせる

※長ねぎのみじん切りを加えても。

## ■ All About ガイドプロフィール



### 「節約」ガイド 矢野 きくの (やの きくの)

家事アドバイザー・節約アドバイザー。知識としてではなく、実際に自身が実践している節約家事技の紹介が主婦の支持を得、TV ラジオ出演・クイズ番組の問題作成・雑誌、新聞、企業サイトへの執筆連載・講演などで活動。頭を使って無駄を省き、時間とお金を効率よく使った結果が節約&エコになる「スマートライフ」を提唱。



### 「世界のおうちご飯」ガイド 佐藤 わか子 (さとう わかこ)

栄養士の免許を取得後、トレンド情報をいち早く食品メーカーへ提供し、居酒屋、惣菜店、コンビニエンス、ベーカリーショップ向けにメニュー開発する会社で企画、調理を手掛けた後、独立。現在、常に新しい味を追求するために海外へ積極的に出かけ、ホームステイして家庭料理を学んでいる。また、テレビやラジオ、雑誌、インターネットなどで世界各国のレシピやレストランを紹介し、執筆活動なども行っている。自宅での料理教室「Wakka Kitchen」も主宰している。

## 「生活トレンド研究所」について [http://allabout.co.jp/trend\\_lab/](http://allabout.co.jp/trend_lab/)

「生活者のトレンドと未来をひも解くマーケティング・チャネル」であることをミッションに掲げ、総合情報サイト「All About」で活躍する住宅、マネー、健康、グルメ、一般消費財等、様々な領域における専門家（＝ガイド）が研究員となって、企業と生活者がより良い関係性を構築するための調査、市場分析を行なっています。その分野における高い専門性はもちろんのこと、生活者・実務家としての考えや想いも兼ね備えた「All Aboutガイド」ならではの分析・考察を重ねることで、表面的な定量データでは捉えられない新たな潮流や課題を浮き彫りにしていきます。

### 本件に関する報道機関からのお問い合わせ先：

株式会社オールアバウト 広報担当：大竹、大貫  
TEL：03-6362-1359 FAX：03-6682-4229  
E-mail：[pr@staff.allabout.co.jp](mailto:pr@staff.allabout.co.jp)

### 《引用・転載時のクレジット表記のお願い》

本リリースの引用・転載の際は、必ず「生活トレンド研究所の調査」である旨を示すクレジットを明記していただけますようお願い申し上げます。