

# 食卓の行方

時代や社会の影響を受けやすい「食」。この連載では、今注目される食の事象から背景や経緯を考察し、今後の食の新たな視点を探っていく。今回は様変わりする家庭料理と食卓について。

スーパーマーケットの惣菜コーナーが、随分拡大したと思う今日この頃。入口付近から惣菜が並ぶスーパーマーケット、2層構造の場合は、1階が惣菜とフロアで2階が生鮮食材というパターンもよく見るようになった。生鮮食材の隣にはミールキットが陳列され、冷凍食品のケースも巨大。スーパーマーケットの主役はもはや生鮮食材ではない、ということだろうか。20年後、家庭で料理する人は絶滅危惧種になるのかも。買い物をしてながらそんな思いが頭をよぎる。一方、ネット検索をすれば、洪水のように大量なレシピが出てくる。レシピ専用サイト、料理家のYouTube、従来メディアのWeb版レシピ。料理をつくる人は減っているのに、レシピの供給は増えている？ この現象、一体どういうことなのか。日本の食卓は、現在、どうなっているのだろうか。

## 販売の現場からみる食卓

食の外注化といわれて久しいが、果たしてどこから外注化なのか。今の食は選択肢が複雑だ。従来の分類、内食・中食・外食は互いに侵食し合っている。線引きできないカテゴリーの商品やサービスが次々に生まれているのが、今の食卓を最も物語っているということなのかもしれない。

例えばミールキット。炒めたり混ぜたり、一部調理行為を伴う点では内食でもあるし、加工されている点では中食でもある。店からデリバリーで届く料理は外食か内食か。コンビニで買った惣菜(中食)を店のイートインコーナーで温めてその場で食べたら税率的には外食扱いだ。ややこしい。

1960年代までの食卓は、食材は八百屋やスーパーマーケットで買い、家で調理

する(内食)というシンプルな構造だった。現在は食材だけでなく、惣菜、弁当などを購入することもあり、購入先はスーパーマーケット、コンビニ、百貨店、惣菜専門店、ネット、宅配、量販店、ドラッグストアなど多岐にわたる。食材も生鮮食品一択でなく、加工度合いや温度帯(生・冷蔵・冷凍)での選択肢もある。

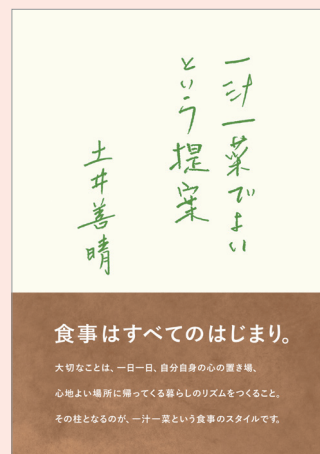
『2026年版惣菜白書』によれば、日本の中食市場は11兆7075億円(対前年+3.7%)。その内訳はコンビニ(30.8%)、スーパー(30.3%)、惣菜専門店(27.4%)で、伸長率が高いのはコンビニよりもスーパーや惣菜専門店だ。もともと中食に強いコンビニには伸び代がなく、生鮮食材から中食にシフトするスーパーや新規の惣菜専門店が増加しているのがわかる。

また、2025年の冷凍食品の市場は1兆3614億円(対前年+4.1%)。人手不足や働き方改革により業務用の冷凍食品という需要が増加したが、近年は家庭用の需要に勢いがある。急速冷凍技術の汎用化により、冷凍食品の品質が向上し、家庭料理が簡便化する傾向がますます強まっている。

## 簡便化料理と罪悪感の戦い

家庭における調理の簡便化は、1986年の男女雇用機会均等法を潮目に、女性の就業率増加とともに今も伸長が続く長期のトレンドだ。しかしこの間、働く女性たちは、家庭料理は本来手づくりされるべきものという社会観念に縛られ、惣菜店やコンビニを利用しながら、理想と現実のジレンマに悩んできた。2010年を迎え時短が社会的注目となっても、料理の時短や簡便化は、手抜きという後ろめたい気持ちとともにあった。2016年に料理研究家・土井善晴氏の著書『一汁一菜でよい

という提案』がベストセラーになったとき、世の女性が料理をつくらない罪悪感にこれほど苦しめられていたのかと同性ながら驚いた。土井氏はこの本を書いた動機を「台所に立つ人を楽にしたい」と語り、女性にとっては“あの土井先生が言ってくれるのだから”という絶大なお墨付き効果となったと思われる。



土井善晴著『一汁一菜でよいという提案』(グラフィック社)。日常の食事は、ご飯と具沢山の味噌汁があれば良いと提案した。現代の和食文化のミニマルな枠組みを提示し、大きな話題となる。単行本と文庫版(2021年)を合わせて約32万部を記録

総務省「令和3年社会生活基本調査」によると、女性(25〜54歳)の毎日の食事管理時間は106.7分(2016年)から87.3分(2021年)へ、5年間で約20分間短縮されている。60代以上の最も家庭料理に縛られてきた世代の主婦たちにも「料理定年」のような提案がなされる。東京家政大学名誉教授・女性評論家の樋口恵子さんは2020年前後から複数の著書の中で、女性は毎日の手づくりから卒業して外食、中食もうまく使い、調理の負担を減らそうという考え方を「調理定年」と名付けて話題となった。こうして主婦も共働きの女性たちも義務の料理から真に解放されていった。長年のジレンマ、つくりた

早稲田大学卒業後、(株)ジェイアール東日本企画入社。2004年に退社。  
イタリアのスローフード協会設立の「食科学大学」マスターコースを修了(1期生)。  
帰国後、(株)三越伊勢丹研究所の食品ディレクターを経て、  
20年(株)KOTODAMA PRESS設立。食の情報発信やコンサルティング業に従事。

い理想と日々つくってられないという  
現実を橋渡しし、落とし所として脈々と  
機能してきたのが“簡便化料理”だろう。

## レシピの現場から見える食卓

ネットのインフラが整うと、時間を無駄にしないタイパ(タイムパフォーマンス)が社会の是となった。合理化重視は簡便化料理にとってますますの追い風に。TVや雑誌で発信されてきた料理研究家による料理から、素人発も含めたSNSでのレシピ、さらに動画でレシピが発信される時代に。

ネットや動画の台頭で家庭料理はどのように変わったのか。1カ月当たりのアプリ及びウェブの利用者数が3100万人以上という国内のレシピサービス「デリッシュキッチン」創業者メンバーで、株式会社エブリーの取締役を務める菅原千遥さんに利用者の実像を聞いた。

「当社が動画レシピを始めたのは2015年。ネット環境が4Gになり、動画で皆が知りたいサービスは何だろうと幾つかのコンテンツを試し、反応の良かったのが

料理レシピでした。短時間で伝えられるコンテンツで、文字よりもわかりやすく、直感的においしさが伝わったのだと思います」

同社のレシピはすべて、管理栄養士監修によるものだ。誰もがレシピ投稿可能になり、個々のレシピが埋没しがちな中「安心安全なレシピ」の信頼性が同社の差別化になっていると語る。発信側都合ではなく、日々ユーザーの評価やコメントから「家庭で実際に使われている調理器具や定番になった調味料」には常に気を配り、よりつくりやすいレシピに更新を重ねているのだという。いわば集団知としてのレシピだ。例えばパスタのレシピで使う道具といえば、従来は高さのある大鍋が前提だった。しかし、現実そんな鍋のある家庭は少ない。

「鍋で時間をかけて茹でなくてもレンジ調理が可能なレシピ、パスタを折ってフライパンで茹でるレシピを提供しました。調味料でいえばナンプラーやオイスターソースは、10年前は一般的ではなくレシピに使わないようにしていましたが、今は家庭で常備される調味料になりレシピも増えています」

人気レシピの変化も興味深い。

「一昔前は、とろ〜り、サクサクなどシズルレシピが人気でしたが、今、一番検索されているのは基本の“定番家庭料理”シ

リーズ。肉じゃが、親子丼、ハンバーグがベスト3です。基本のレシピが人気なのは、家庭料理が家の中で传承されなくなり、基本を探す人が実は多いのかと。基本の家庭料理は、食文化として認識されていると思います」

また、ユーザーの変化も顕著だ。

「スタート時は女性が大半でした。それが、コロナ禍を経て今は男性の割合もかなり増えています。動画は料理初心者に難しいところをわかりやすく伝えられます。男性が増えた理由に、動画の貢献もあると思います」

料理する男性の増加は、男性料理研究家の活躍とも関連がありそうだ。作家兼料理家として活動する樋口直哉さんのレシピは、簡便化料理とは一線を画す。料理の“なぜ”をロジックで丁寧に解説するテキスト中心のレシピは、多くの男性からも支持を集める。

「私の場合、料理教室の参加者の半分以上が男性です。特に30代の男性で、子どもが産まれて家事参加というライフスタイルの変化が料理を始めるきっかけという人が多い。年配や若者で一人暮らしを始めて、体調を崩したりといった生活の変化も、料理に目覚めるきっかけです」

料理人口は増えていると思うかと樋口さんに聞くと「男性は明らかに増えていると思います。料理する人というところ、かつては毎日義務でつくる女性のことを指していました。今は、気が向いたらつく



「デリッシュキッチン」では全レシピ管理栄養士監修で、5万7000本以上のレシピを公開。最近はお店の小売店や食品メーカーとの連携を強めている



「デリッシュキッチン」で検索、お気に入り登録ともにナンバーワンは「基本の肉じゃが」。「肉じゃが」は基本バージョンのほか「レンジで肉じゃが」などの複数のレシピがある



樋口直哉。作家・料理家。経験則と科学的見地に基づく“親切すぎるレシピ”が好評。雑誌、Webなどでもわかりやすい解説で料理ファンを増やす。食品の「トリセツ」シリーズなどの連載も

る人が男女ともに増えていると思います」  
との答えが返ってきた。

レシピを気軽に検索できる環境が料理参加のハードルを下げ、義務感でつからない人たちに料理の門戸を開いたのは確かだろう。料理のコンテンツを純粋に見て楽しむ人も増えているように思う。そして、大喜利のようなレシピのネタ化も、ネット社会が生んだ傾向だろう。

「リュウジのバズレシピ」で多くのファンを持つ料理研究家リュウジさんは、ネット社会が生んだ寵児だ。大バズリした「じゃがアリゴ」はフランスの郷土料理「アリゴ」をモチーフとしながら、材料はスナック菓子のじゃがりこ(チーズ味)とさけるチーズ。熱湯を入れて混ぜると粘性のあるチーズと一体になったマッシュポテトが面白いように伸びる。多くの人を楽しませたレシピだ。

“信じてつくる”をムーブメントにしたといわれる料理家、長谷川あかりさんの「ジャガイモとちくわのバター煮」は、ジャガイモとちくわをバター、酒、塩、水で煮るだけ。Xで900万回以上再生された。

いずれも料理というより実験やノリで試せる気軽さがあり、味が想像できそうできないのも試したくなるポイントだろう。素材の組み合わせに意外性があるのも大喜利的だ。

毎日料理してきた世代にとっては「これは料理なのか」と疑義を唱えたいくなるレシピもあるかもしれない。少し飛躍した喩えかもしれないが、現代アーティスト、バンクシーの作品は、落書きかアートかで大きな論議をよび、オークションでは超高額で落札される。これまでの常識外の現代レシピが1つのカテゴリーとして存在するのも不思議はない。料理家の樋口さんは「僕の定義ですが、素材を食べやすいように工夫したらそれは料理。例えばきゅうりをそのまま齧るのは料理ではないけれど、食べやすく半分に切っ

たら料理」との見解を示す。料理とは何か? と聞けば、その定義は今、人それぞれで、かつてないほど見解が一致しないとすれば、それは料理が大きく動いている証拠なのだと思う。

## 未来の食卓

「私たちはキッチン捨て、食事の大半を食品産業に委ねるようになってから、むしろ食べ物について考えたり、テレビの料理番組を見たりする時間が長くなったのではない。日々の生活で料理にあてる時間が短くなればなるほど、私たちは食べ物と他人が作った料理に引き寄せられていく」(『人間は料理をする』マイケル・ポーラン著、野中香方子訳、NTT出版、2014)

米国のジャーナリスト、マイケル・ポーランは、これを「料理のパラドックス」と呼んだ。この現象は決して米国に限らない。今はTVの時間よりネットが日々の時間を占める。パラドックスといっても、人は料理に関心を失ったわけではない。一人当たりの料理頻度は減っても、料理人口が増えているのは、未来の食卓にとって明るい材料と思う。今は、男女ともに「気が向いたら」ポジティブにキッチンに向かう時代だ。

昨年話題になったTVドラマ『じゃあ、あんたが作ってみよう』(TBSテレビ)は、若くして昭和の化石のような亭主関白男が妻に逃げられ、自分で料理をつくりながら相手の気持ちを理解し、人として成長していく話だ。多くの人の共感を得たのは、俳優の役づくりの秀逸さもあるが、自分で料理をつくる体験を通じて、つくってくれた元妻の気持ちや努力を理解していく主人公の学びの姿だったかと思う。キーになったレシピは「筑前煮」だった。

私たちの生活は、いつの間にかスマホに頼り、受動的であればあるほどスムーズだ。使いこなしているようで実は、生

活の主導権を失いつつあるようにも感じる。タイパで効率が上がれば自由な時間は増えるはずなのに、いつも時間に追われている感覚が抜けない。時間がないというけれど、本当に料理をする時間はないのだろうか。流れてくるリールをなんとなく見る30分と鍋の中で変化する野菜を見る30分、どちらに価値を見出すか。料理は毎日の生活の中で、自発的に取り組む満足感や承認欲求を思っている以上に満たしてくれる行為かもしれない。

人類学者たちは、料理は人間を動物から区別する行為と見なしてきた。火を使ったのが料理の始まりで、同じ時間に集団で食べたのが社会の始まりになったのだと。だとすれば、家族であっても火を囲むことはなく、個々に好きな時間にそれぞれに食べる現代の食卓は、採餌していた料理誕生以前に似ていなくもない。今、私たちが料理をして、食卓を囲む意味とは何だろう。料理の先には本来食材が生まれる「環境」があり、一緒に食べる食卓には「人」がいる。食卓は究極なところ、社会とつながるジャンクションなのだと思う。単身者が増えれば、必ずしも家族という形ではないとしても、誰かのためにつくり、誰かにつくってもらう「食卓」は、人が人らしくあることを確認する貴重な場となるかもしれない。惣菜や宅配も併用するハイブリッドな食卓で、手をかけてつくることは、有難い、創造的な行為としての意味を増すのではない。そしてその価値は、一人でなく相手あつての価値だと思うのだ。

(参考資料・文献)

- ・生活者総合ライフスタイル調査「CORE」2022年度版/株式会社クロス・マーケティング
- ・A Global Analysis of Cooking Around the World Year5 2022年度版/GALLUP×cookpad
- ・令和3年社会生活基本調査/総務省統計局
- ・『2026年版惣菜白書』/日本惣菜協会
- ・シンポジウム『きょうの料理』60年の歴史とこれから/NHK文研フォーラム2018
- ・『人間は料理をする』マイケル・ポーラン著、野中香方子訳/NTT出版(2014)
- ・『「食べる」が変わる「食べる」を変える』ピー・ウィルソン著、堤理華訳/原書房(2020)