



「手作り料理と調理」アンケートまとめ

「手作り」の分岐点は、自分なりのアレンジでオリジナリティがあるか

昨年秋、共働き世帯が、単身世帯を除く総世帯の55.3%となり過去最高を更新したと話題になった。そこで、働く主婦が増えるに従って食事はどの程度手作りしているのか、現状を調べてみた。

全国のミセス673人(専業主婦56.9%、フルタイム勤務18.3%、パート・アルバイト他24.8%と一般に比べ専業主婦が多め)に3食を手作りしているか聞いたところ、全て手作りしているという人が58.2%、2食が32.2%。1食が8.2%だった。特に夕食では、7日間毎日手作りする人が69.7%、6日が18.7%、5日が6.6%と、意外にも7割方が毎夕食を手作りしていると回答。その手作り度合いもほぼ100%手作りが半数近く。

では「手作り」と思う分岐点を探ろうと、25項目の具体例を挙げて手作りと思うものを選んでもらった。予想以上に手作りに対する厳しい目を感じられた。例えば、麻婆豆腐の素にひき肉と豆腐を入れて作ったものを「手作り」と思う人は全体で47.4%と半数弱。市販のルーを使ってカレーを作ったのも「手作り」認定は73.8%、カレー粉を使ってルーを自作しても81.8%で、「手作り」の分岐点の詳細を知るには、定性調査が必要だ。

レトルトや合わせ調味料に「手作り」感が薄いと感じるのは40代以降。予想以上に自分なりの味にこだわる人が多く、レトルトや市販のルーそのままの味では「手作り」と言えないと思うようだ。

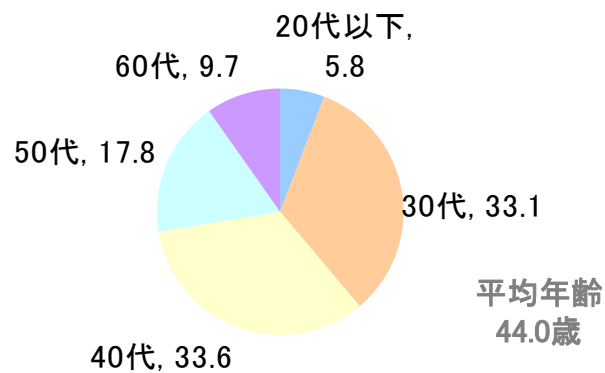
「手作り」の定義を自由回答してもらったら、何か一手間加えることと思う人が最も多く、次いで包丁を使う、味付けをするなどが挙げられた。多少なりともオリジナリティを発揮できたかどうか、「手作り」の分岐点か？



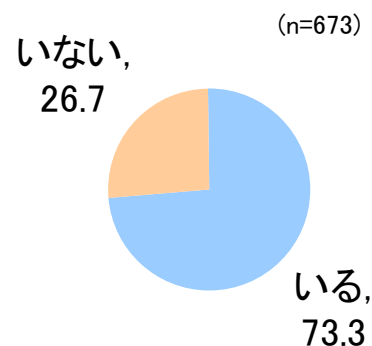
「手作り料理と調理」アンケート基本プロフィール

(数字はすべて%)

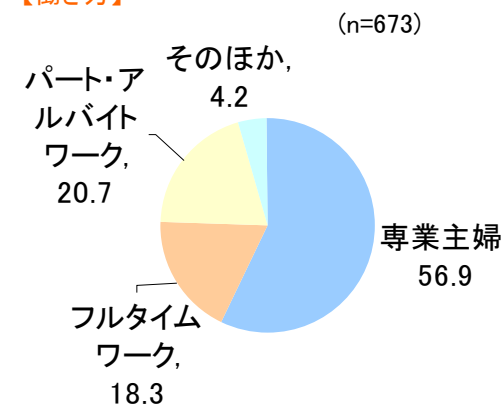
【年齢】 (n=673)



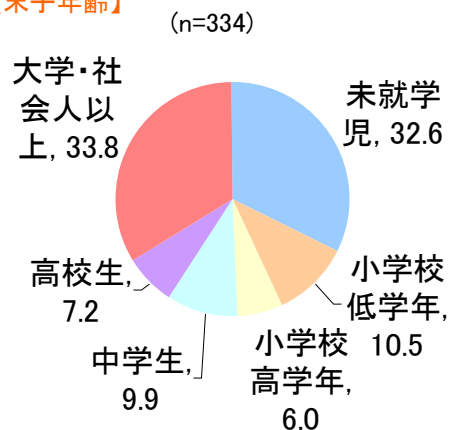
【子どもの有無】



【働き方】



【末子年齢】



【居住地】 (n=673)

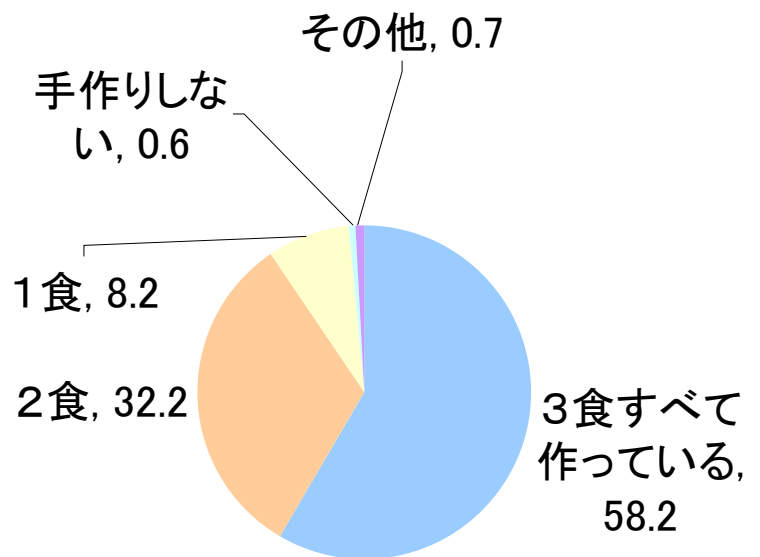
No.	居住地	%	No.	居住地	%	No.	居住地	%
1	北海道	2.4	14	神奈川県	15.6	27	和歌山県	0.1
2	青森県	0.1	15	石川県	0.9	28	鳥取県	0.1
3	岩手県	0.3	16	福井県	0.1	29	岡山県	0.7
4	宮城県	1.2	17	長野県	0.1	30	広島県	1.3
5	秋田県	0.1	18	岐阜県	0.6	31	山口県	0.3
6	山形県	0.3	19	静岡県	1.3	32	徳島県	0.1
7	福島県	1.0	20	愛知県	5.5	33	香川県	0.3
8	茨城県	0.3	21	三重県	0.3	34	愛媛県	1.0
9	栃木県	0.6	22	滋賀県	0.7	35	福岡県	3.7
10	群馬県	0.3	23	京都府	2.7	36	佐賀県	0.3
11	埼玉県	6.5	24	大阪府	12.6	37	長崎県	0.3
12	千葉県	8.5	25	兵庫県	10.7	38	熊本県	1.2
13	東京都	16.8	26	奈良県	0.4	39	宮崎県	0.1

リビングくらしHOW研究所 女性の意識と行動を分析・研究する、リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。
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。
ウェブサイト <http://www.kurashihow.co.jp>
問い合わせ TEL03-5216-9420 FAX03-5216-9430

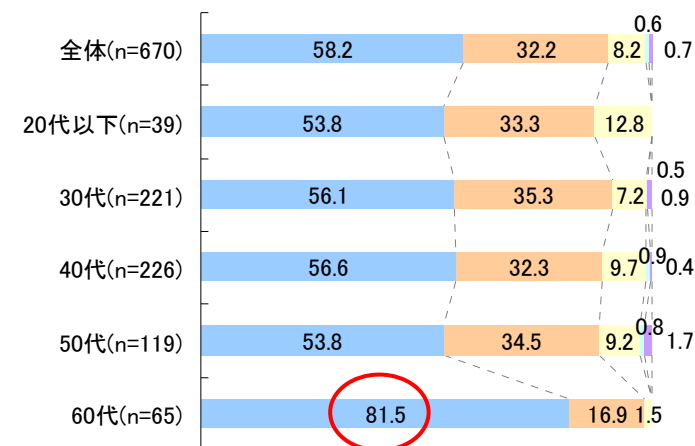
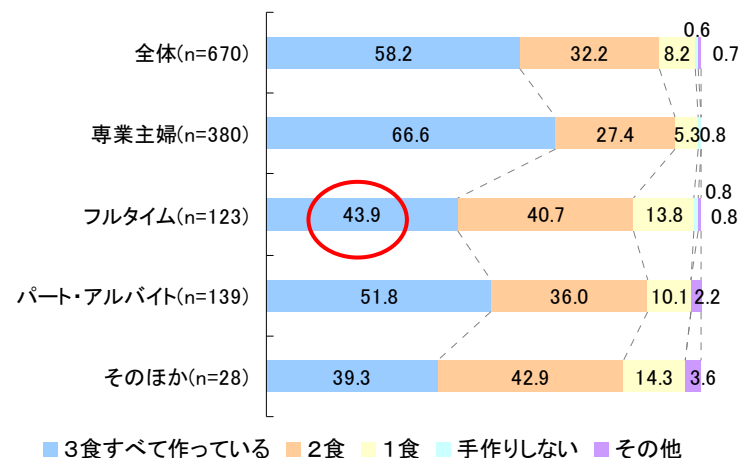


「3食すべて作っている」人は、全体では6割弱だがフルタイムは4割強と少なめ。60代は8割と飛びぬけて多い。

【1日に何回、食事を“手作り”していますか？】



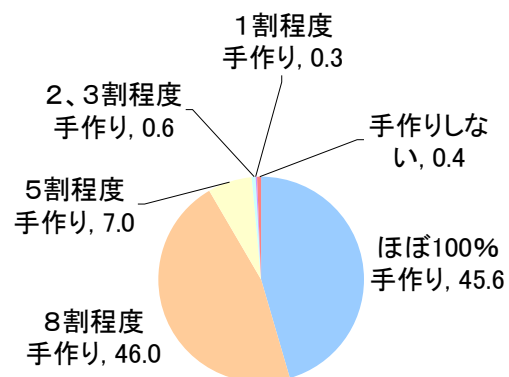
(数字はすべて%)



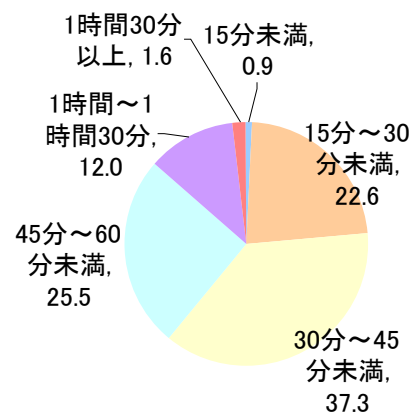


夕食の献立の中で手作りする割合は「ほぼ100%手作り」が45%。60代は6割弱と高い割合。

【夕食の献立の中で“手作り”する割合】

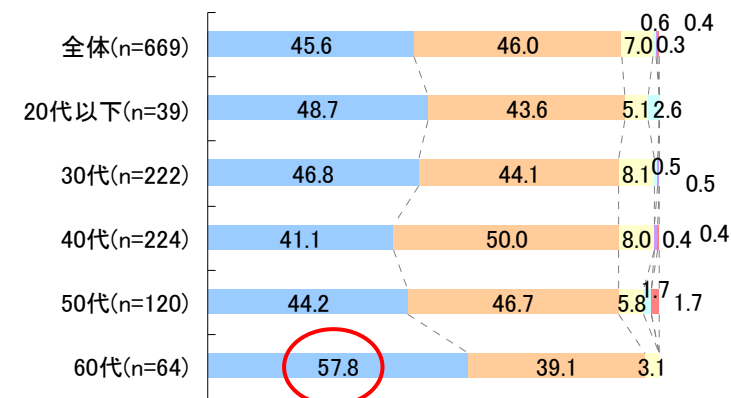
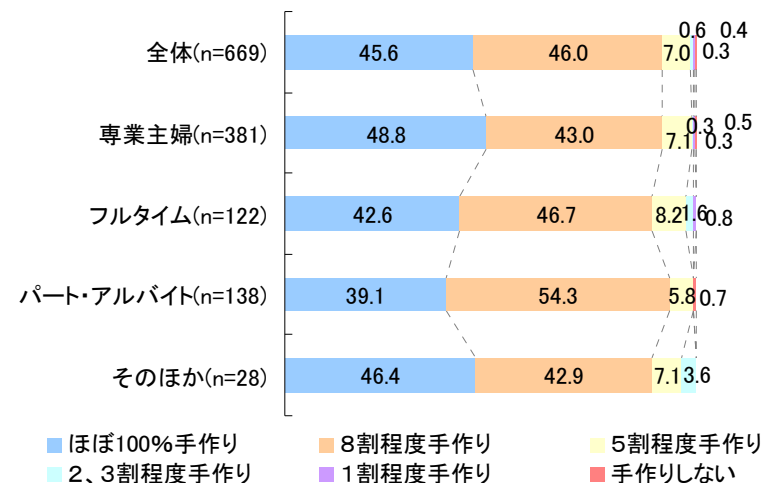


【夕食を手作りする際、どのくらい時間をかけますか？
(下ごしらえの寝かし時間は除く)】



(数字はすべて%)

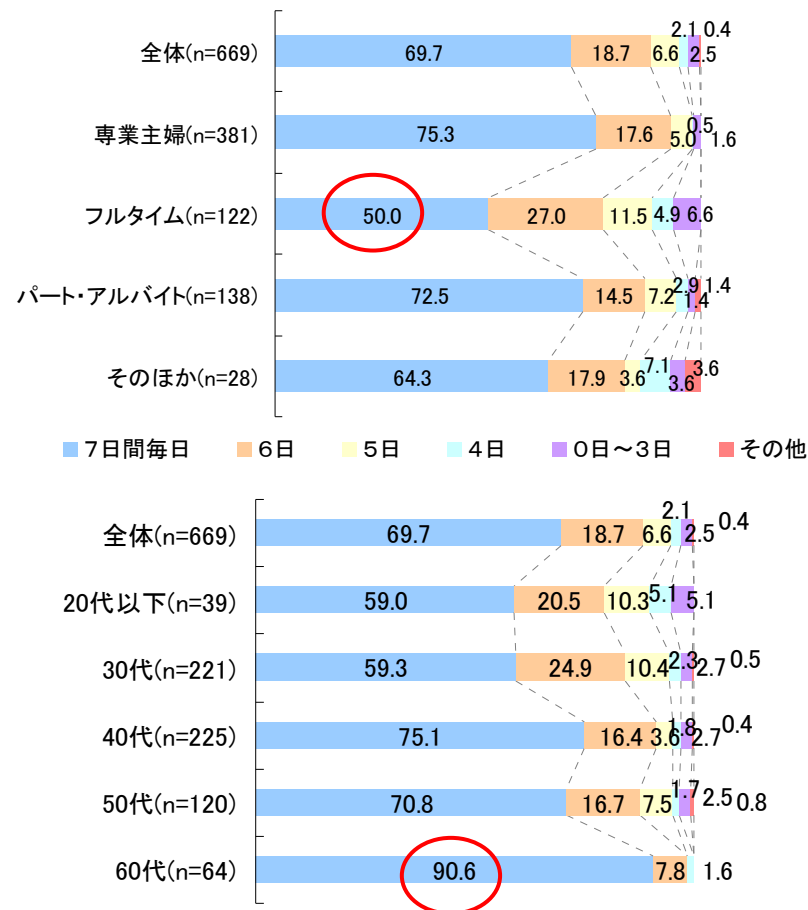
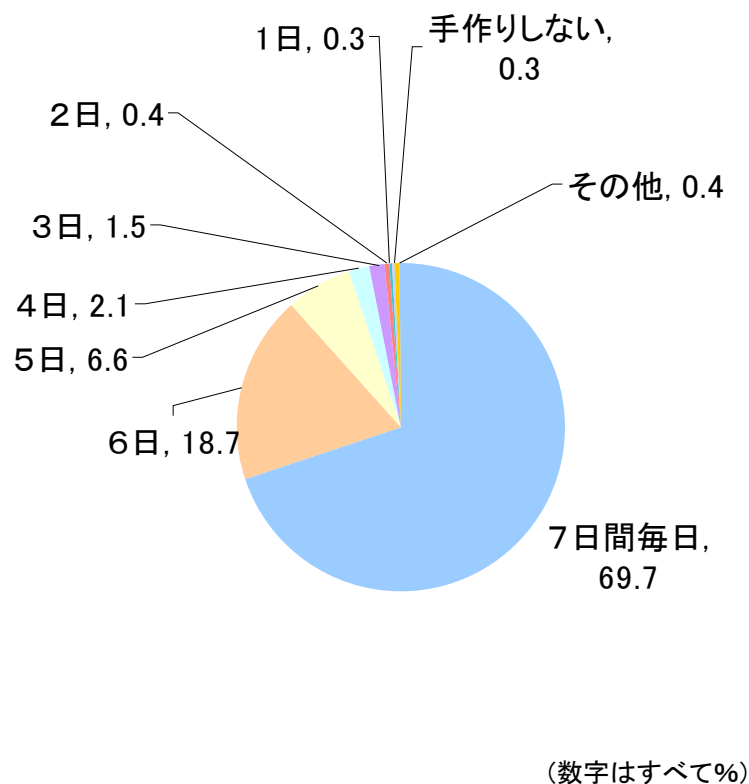
【夕食の献立の中で“手作り”する割合】





夕食の手作り頻度は、全体では「毎日」が7割弱だがやはりフルタイム主婦は5割と少なめで、60代主婦は9割と特に多め。

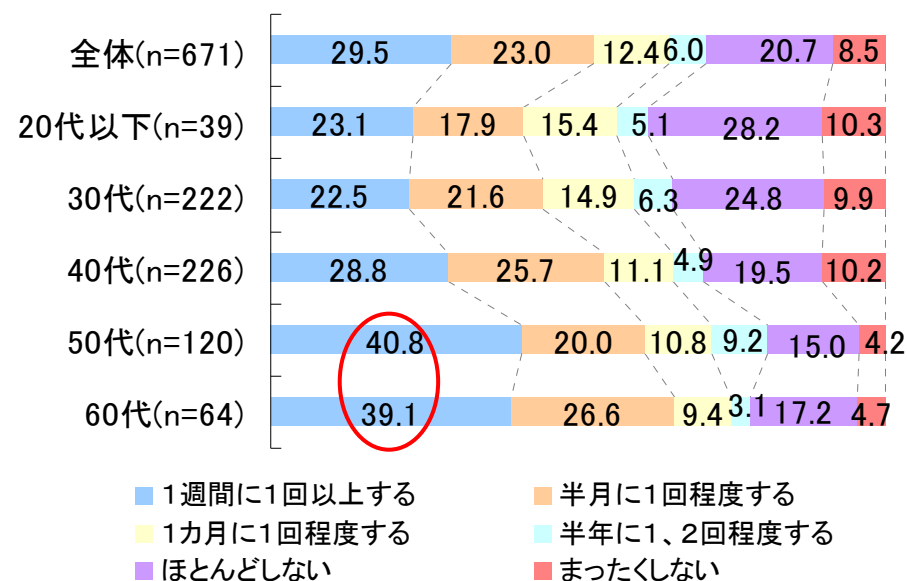
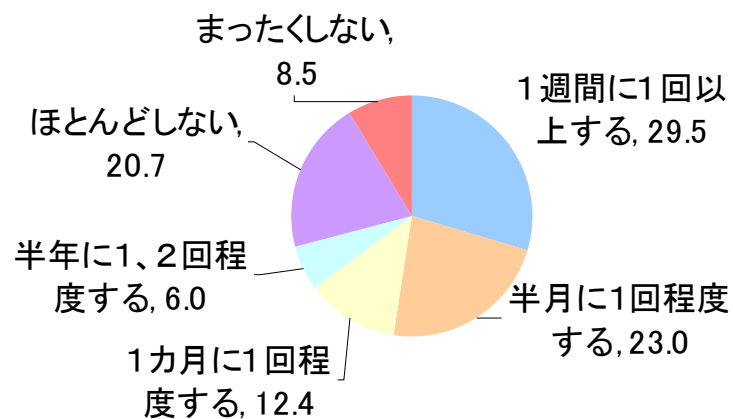
【夕食を1週間に何回、“手作り”していますか？】





全体では「揚げ物を1週間に1回以上する」人は3割だが50代・60代では4割と少し多くなる。

【揚げ物をしますか？】

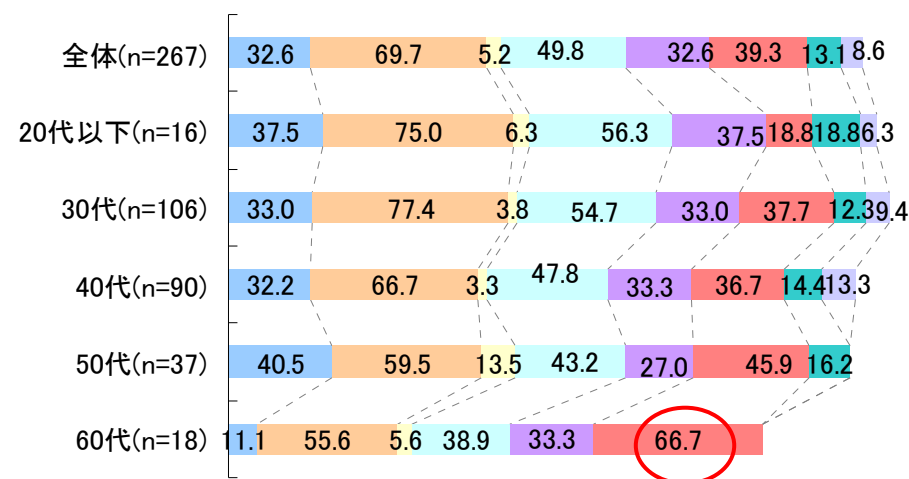
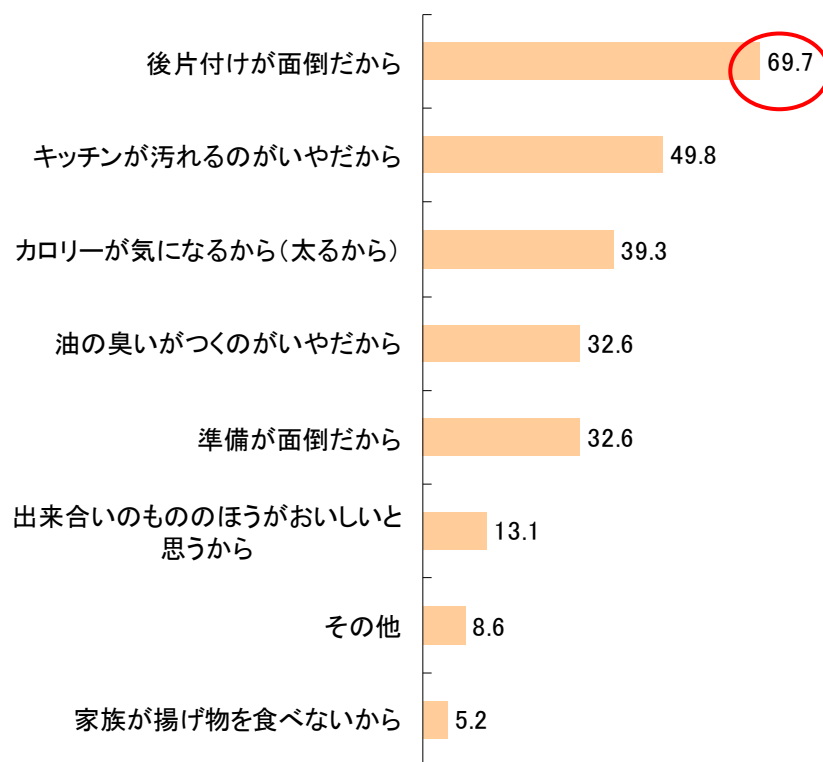


(数字はすべて%)



揚げ物をしない理由は「後片付けが面倒」が圧倒的。60代は「カロリー摂取」が気になるようだ。

【揚げ物を「ほとんどしない」「まったくしない」人のその理由(複数回答)】

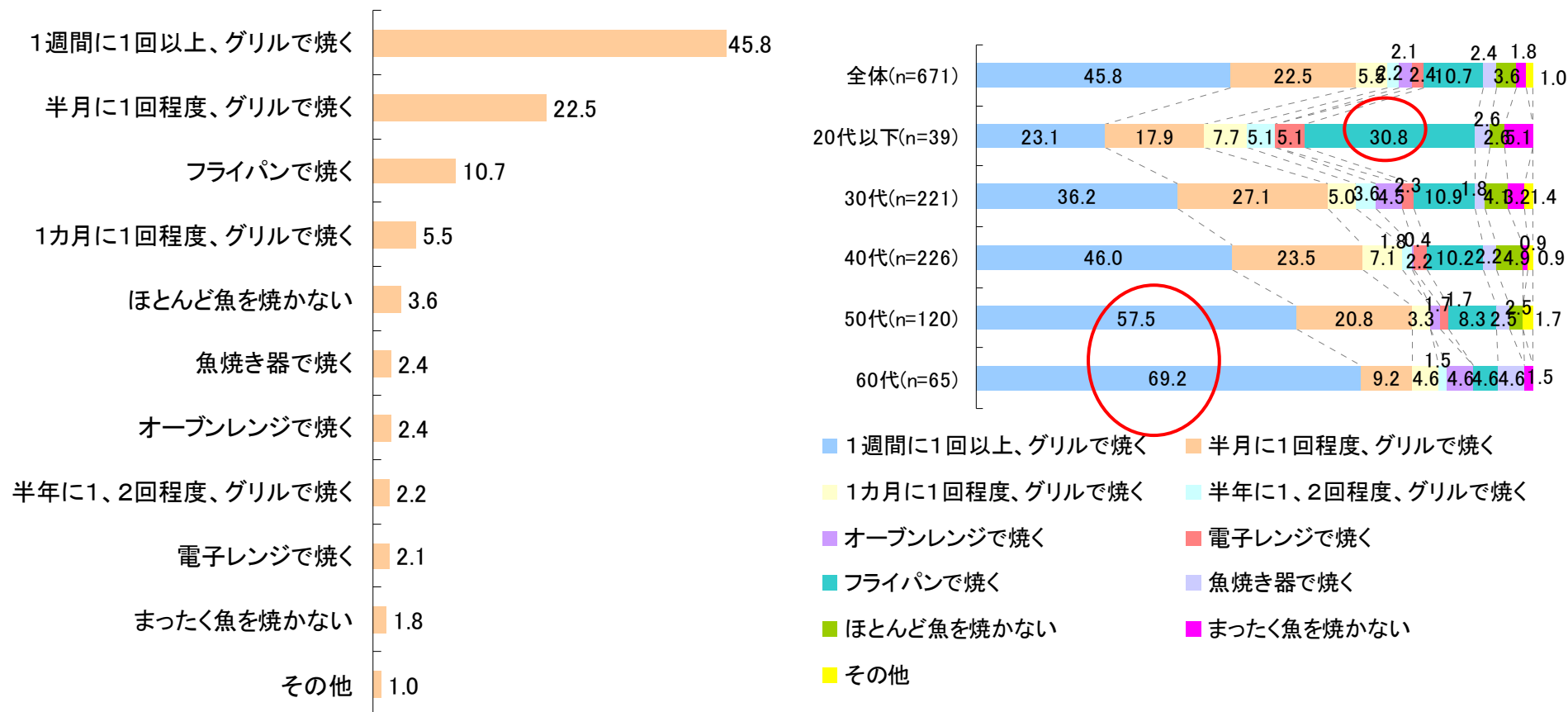


- 準備が面倒だから
- 後片付けが面倒だから
- 家族が揚げ物を食べないから
- キッチンが汚れるのがいやだから
- 油の臭いがつくのがいやだから
- カロリーが気になるから(太るから)
- 出来合いのものの方がおいしいと思うから
- その他



「1週間に1回以上、グリルで魚を焼く」のは50代・60代主婦が多い。20代以下は3割が「フライパンで焼く」と回答。

【グリルで魚を焼きますか？】

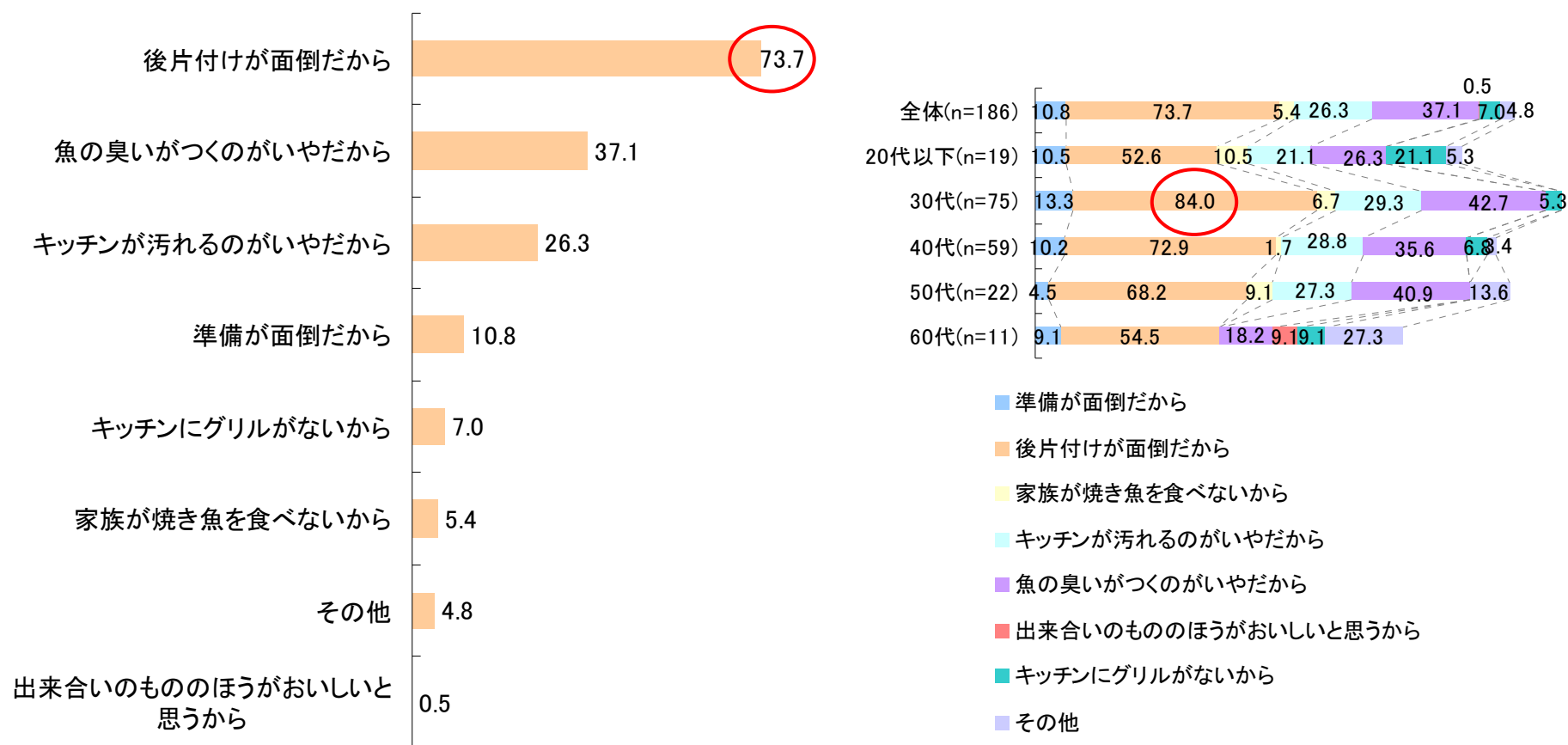


(数字はすべて%)



グリルで魚を焼かない理由も「後片付けが面倒」が圧倒的。30代は特に「後片付けが面倒」を挙げた人が多かった。
60代は他の年代ほど多くを気にせず魚を焼いているようだ。

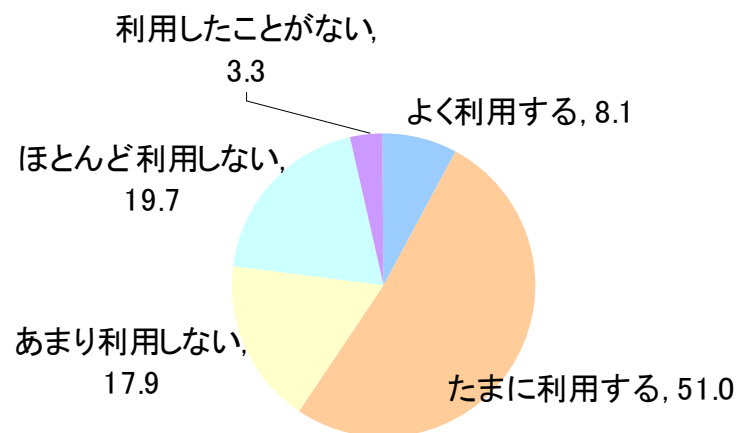
【グリルで魚を焼かない人のその理由(複数回答)】





スーパーなどの調理済み惣菜は約6割が利用。
利用する理由は「忙しいときのお助け」が最多(特に50代、フルタイム)。

【スーパーなどの調理済みの惣菜を利用していますか？】

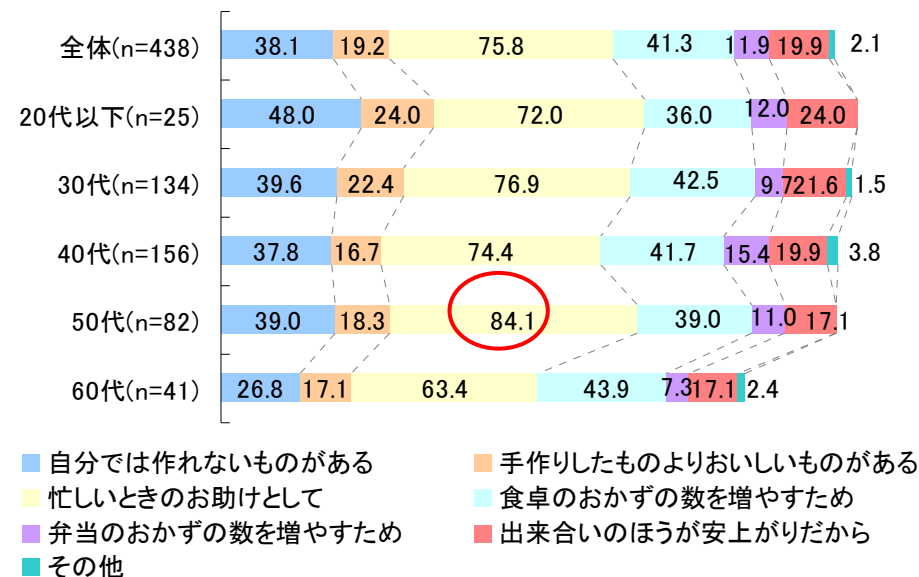


リビングくらしHOW研究所 女性の意識と行動を分析・研究する、リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。あらゆる消費の中心に存在する女性生活者と、より深く、効果的なコミュニケーションを実現するための情報を発信しています。

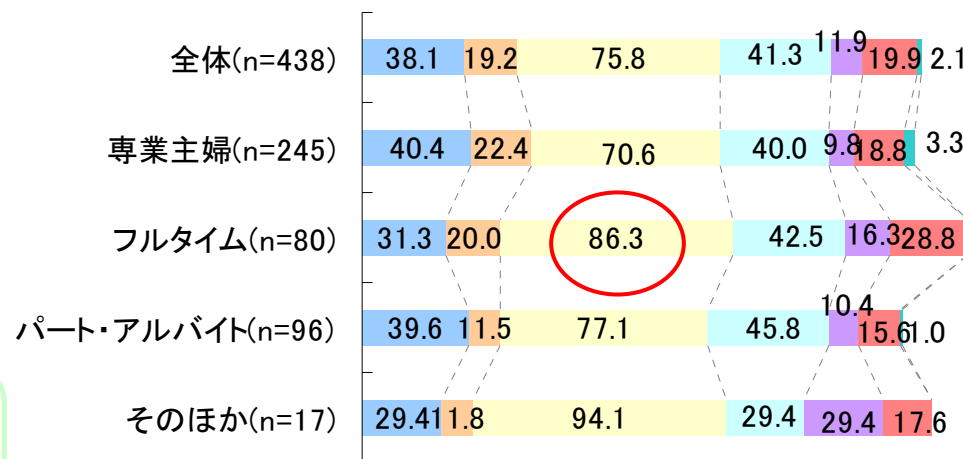
ウェブサイト <http://www.kurashihow.co.jp>

問い合わせ TEL03-5216-9420 FAX03-5216-9430

【調理済みの惣菜を「利用する」人のその理由(複数回答)】



- 自分では作れないものがある
- 忙しいときのお助けとして
- 弁当のおかずの数を増やすため
- 食卓のおかずの数を増やすため
- 出来合いのほうが安上がりだから
- その他

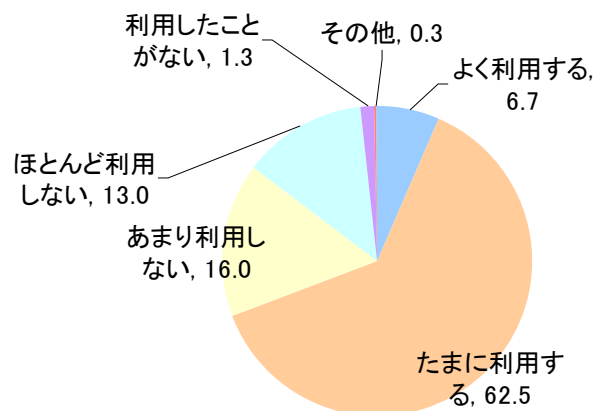


(数字はすべて%)

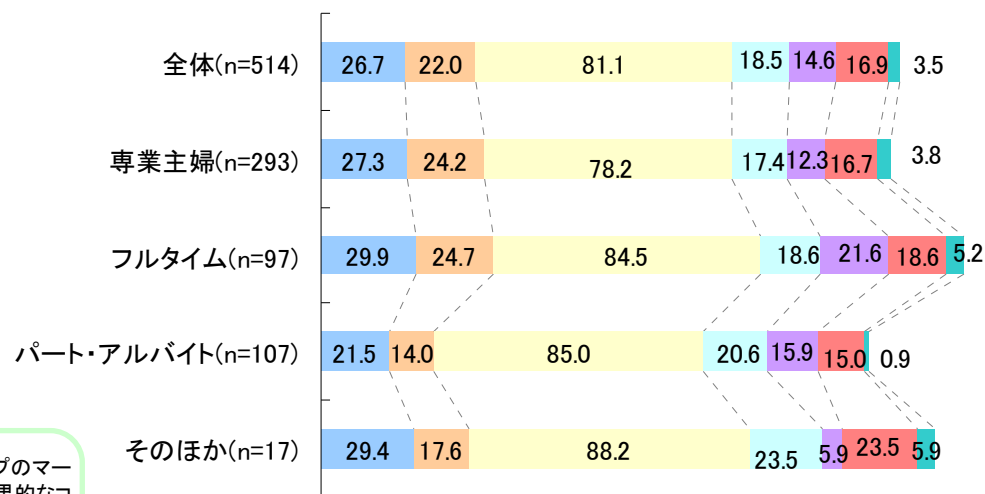
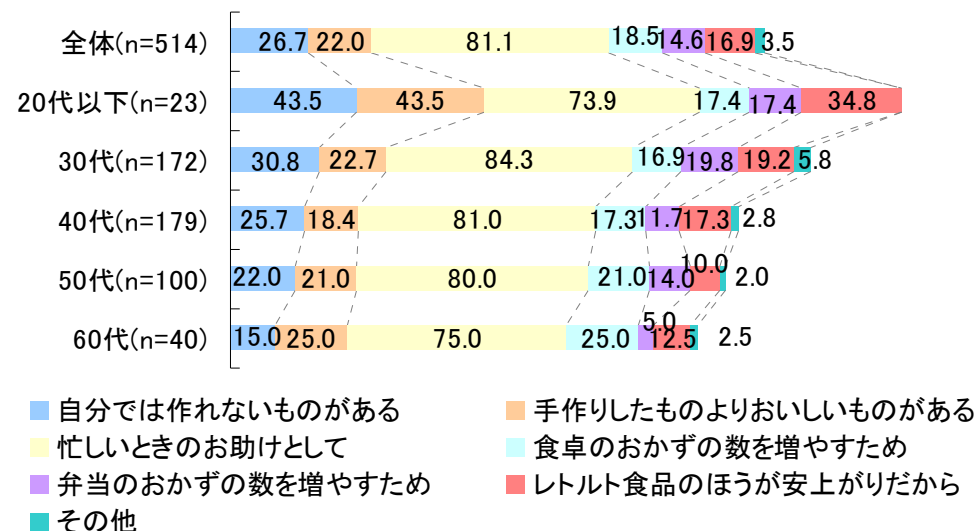


レトルト食品に関しては約7割が利用している。
理由は「忙しいときのお助け」が8割とダントツ。

【あなたは、レトルト食品を利用していますか？】



【レトルト食品を「利用する」人のその理由(複数回答)】



(数字はすべて%)

リビングくらしHOW研究所 女性の意識と行動を分析・研究する、リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。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。

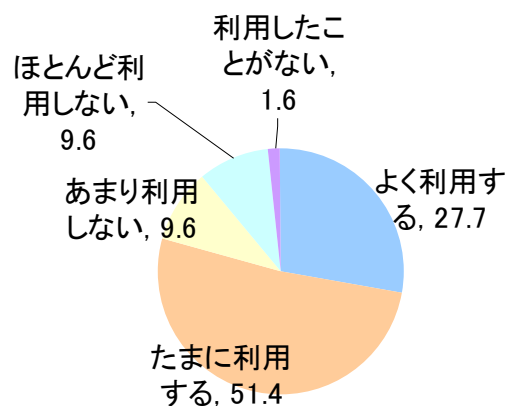
ウェブサイト <http://www.kurashihow.co.jp>

問い合わせ TEL03-5216-9420 FAX03-5216-9430



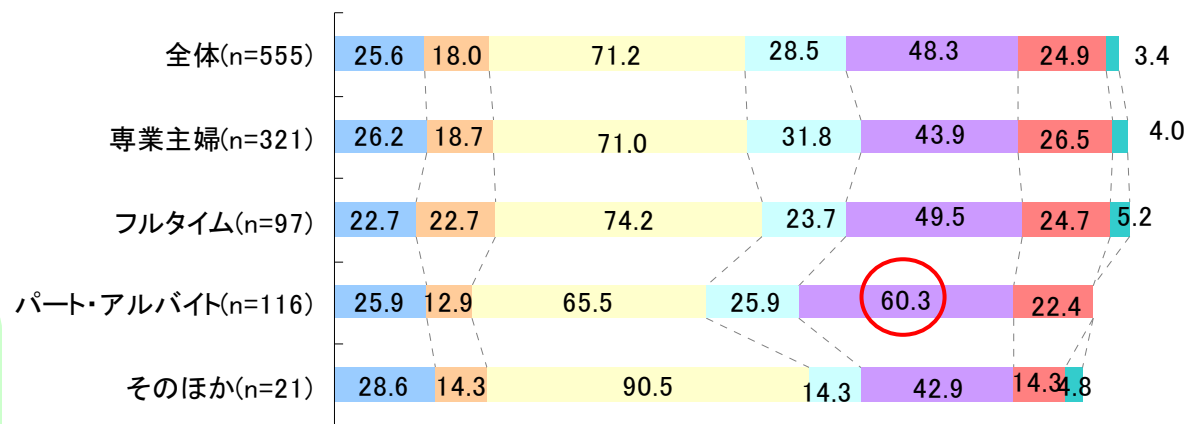
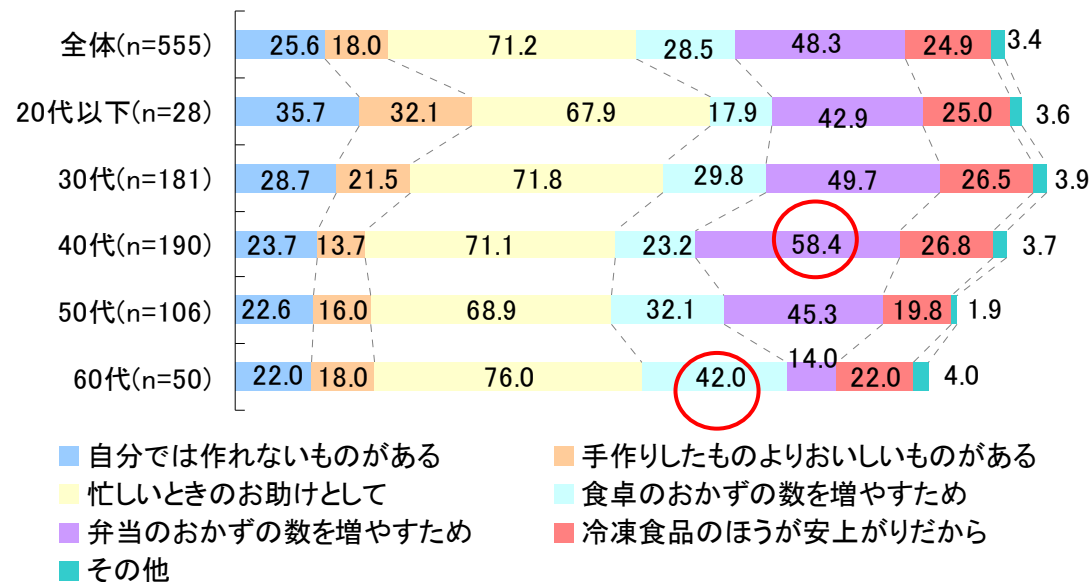
冷凍食品は8割弱の人が利用。
利用の理由はやはり「忙しいときのお助け」がトップだが
冷凍食品は「お弁当のおかず」利用も多いようだ。
40代、パートアルバイトは
「お弁当のおかずの数を増やすため」、
60代は「食卓のおかずの数を増やすため」という人の
割合が高い。

【あなたは、冷凍食品を利用していますか？】



リビングくらしHOW研究所 女性の意識と行動を分析・研究する、
リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。
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。
ウェブサイト <http://www.kurashihow.co.jp>
問い合わせ TEL03-5216-9420 FAX03-5216-9430

【冷凍食品を「利用する」人のその理由】

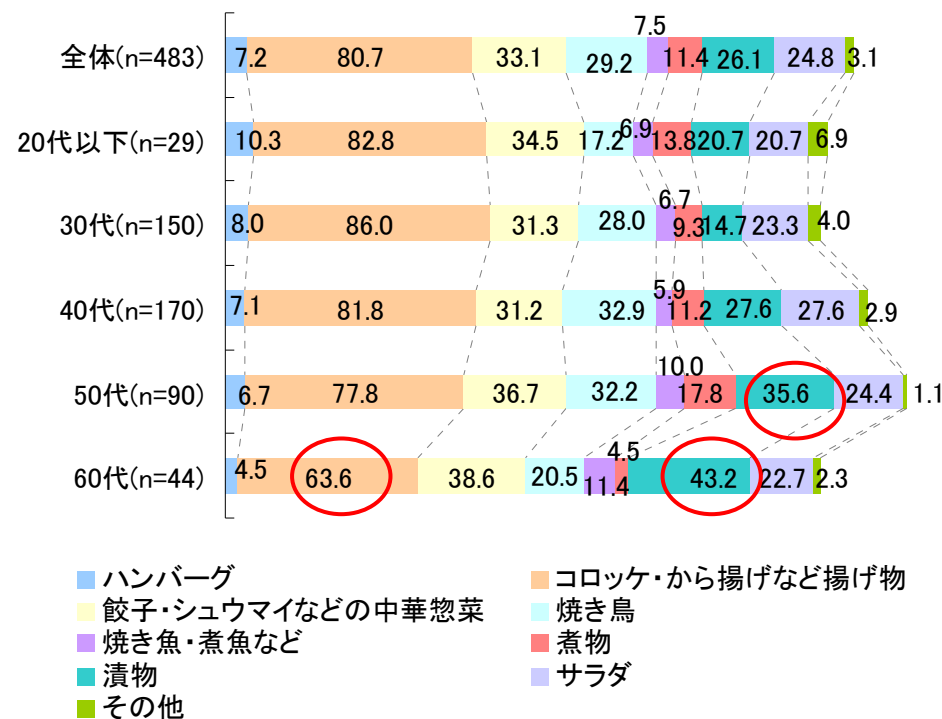
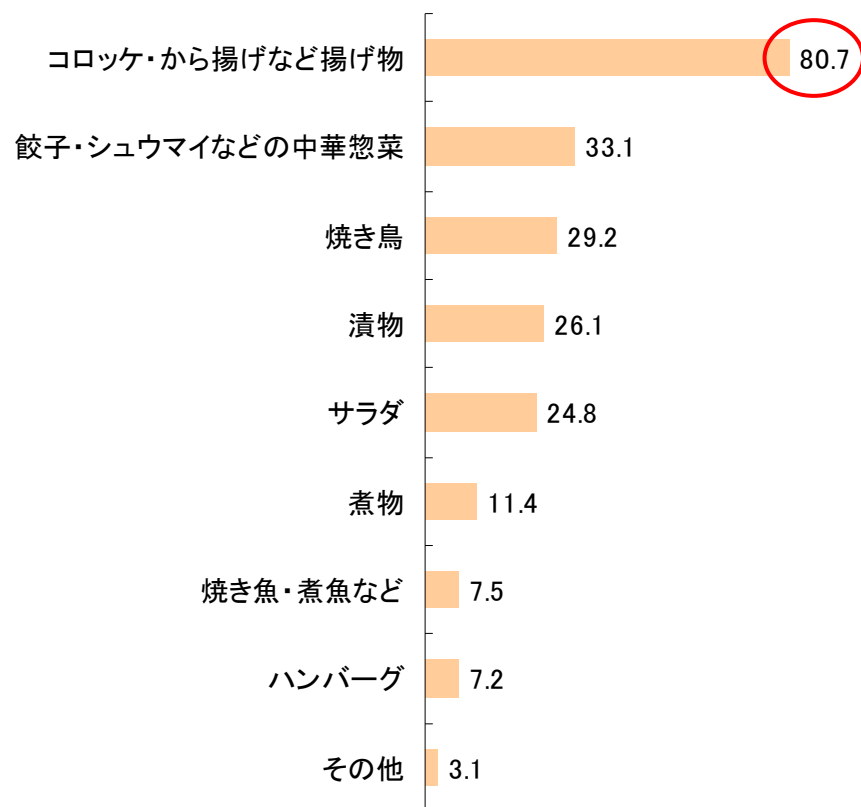


(数字はすべて%)



主婦の8割が調理済みの「コロッケ・から揚げなど揚げ物」をよく利用している。
60代は「揚げ物」利用はやや少ない。50代・60代は「漬物」の利用が多いよう。

【調理済み惣菜でよく利用するのはどんなものですか？(複数回答)】

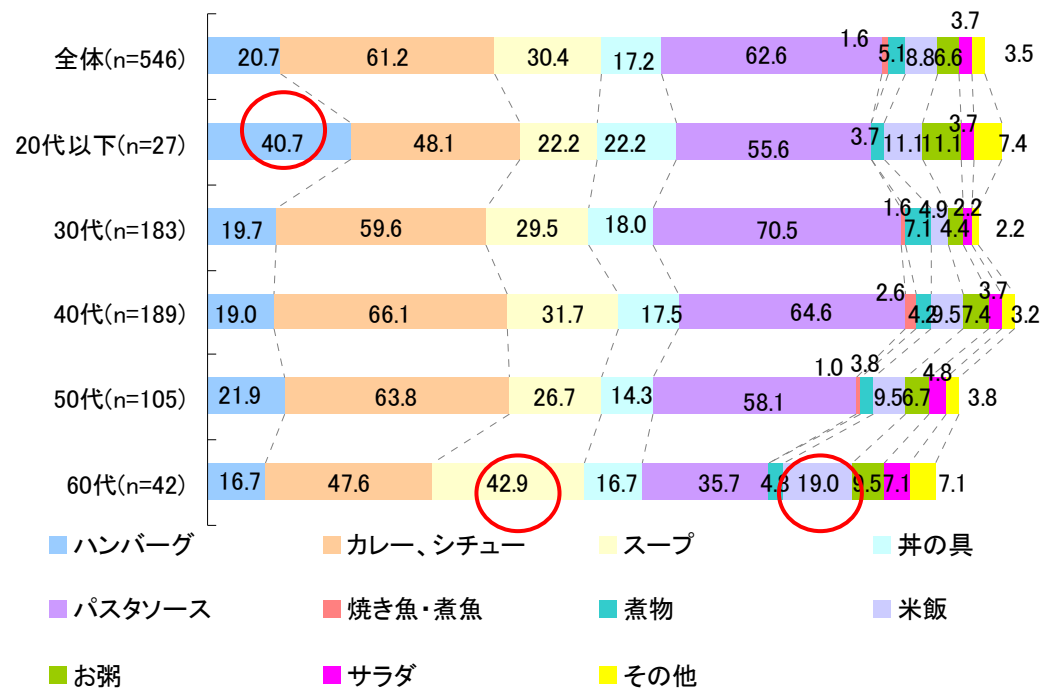
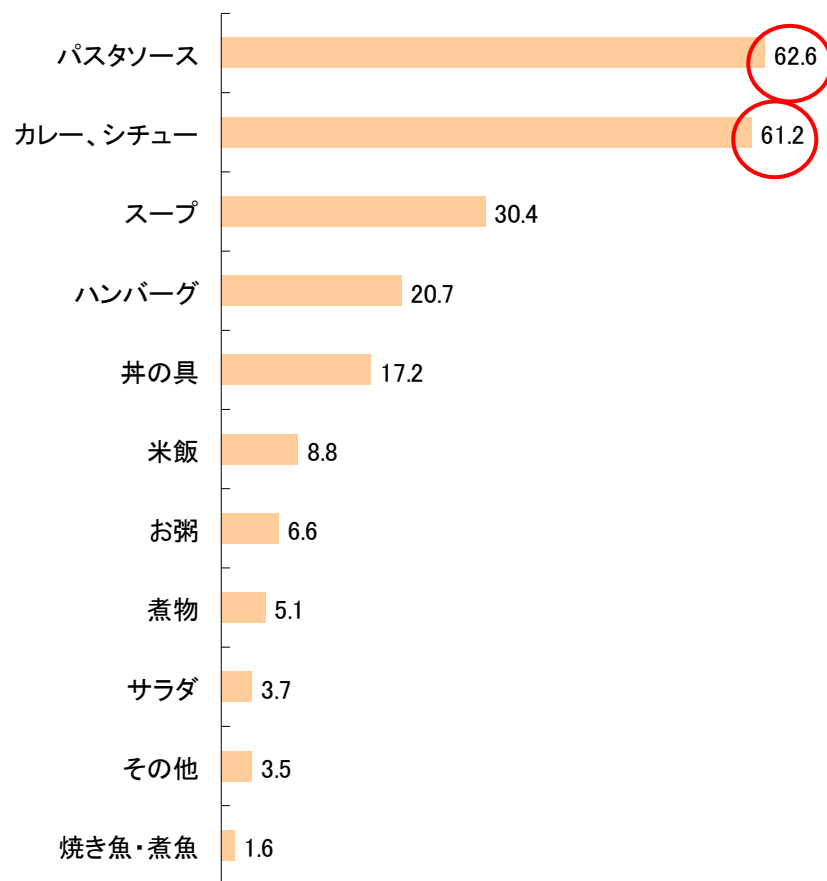


(数字はすべて%)



主婦の6割がレトルトの「パスタソース」「カレー、シチュー」をよく利用している。
20代以下は「ハンバーグ」、60代は「スープ」「米飯」も多い。
また60代は「カレー、シチュー」「パスタソース」の利用は比較的少なめ。

【レトルト食品でよく利用するのはどんなものですか？(複数回答)】

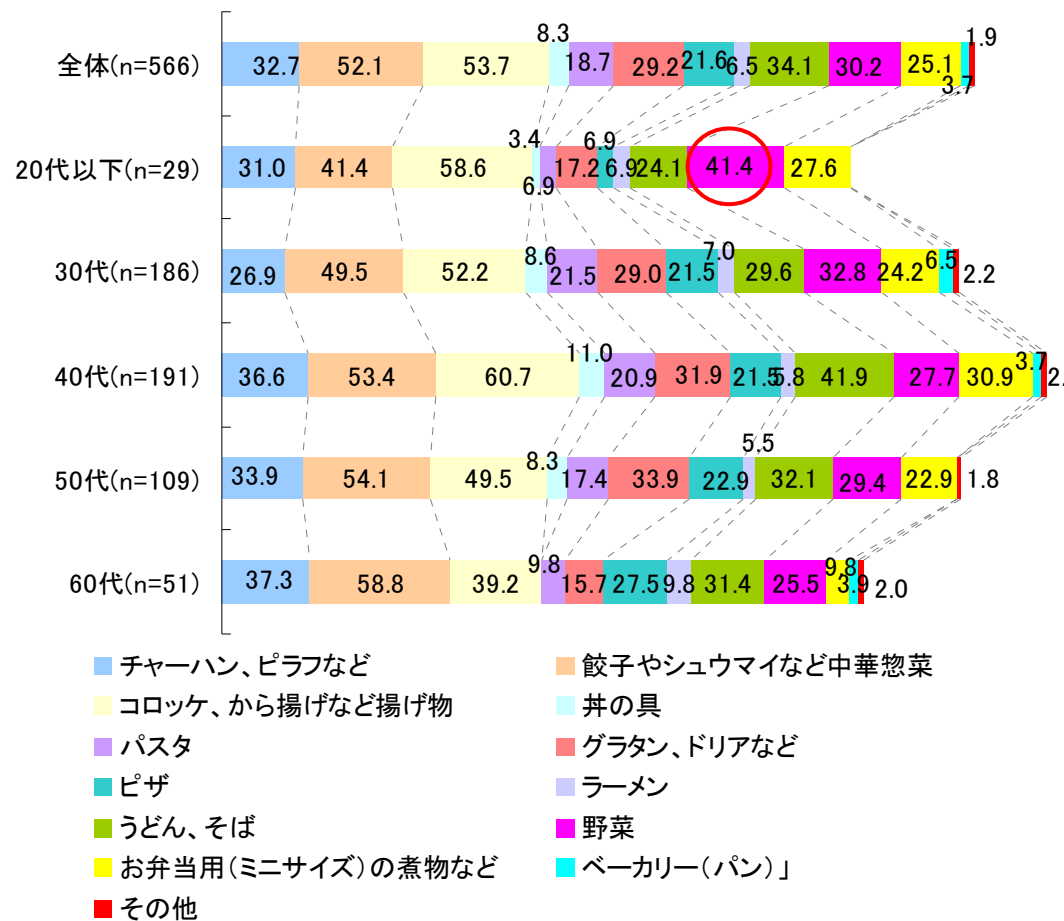
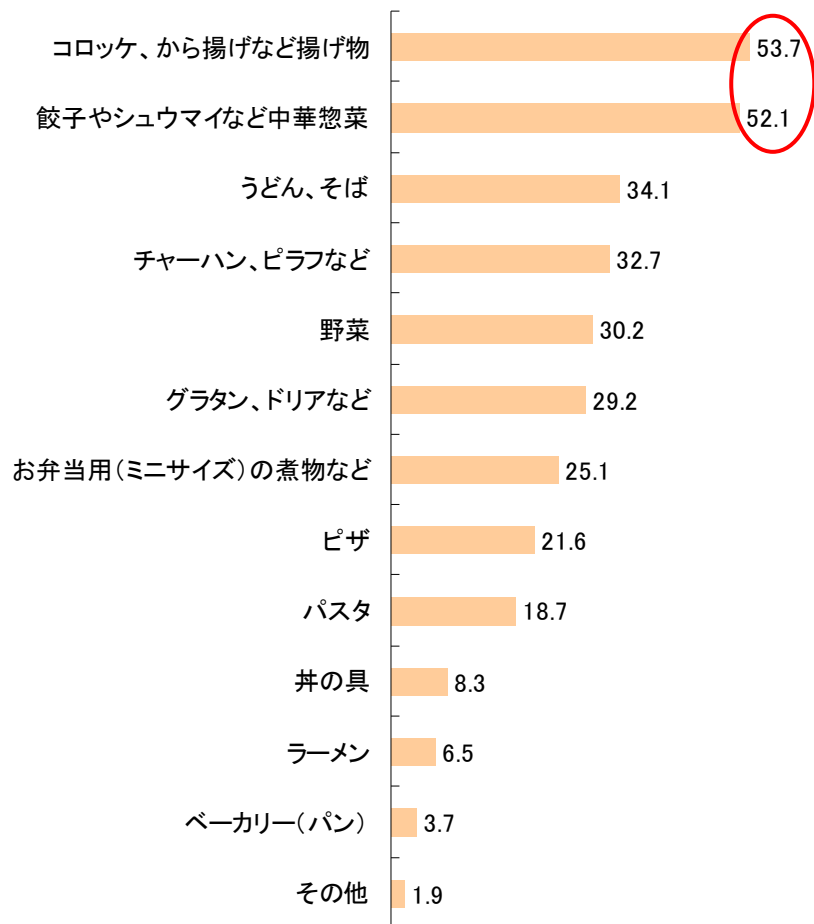


(数字はすべて%)



主婦の半数が冷凍の「コロッケ、から揚げなど揚げ物」「餃子やシュウマイなど中華惣菜」をよく利用している。60代は冷凍「揚げ物」「グラタン、ドリア」「お弁当用の煮物など」の利用が減る傾向に。20代以下は冷凍「野菜」利用も4割と多め。

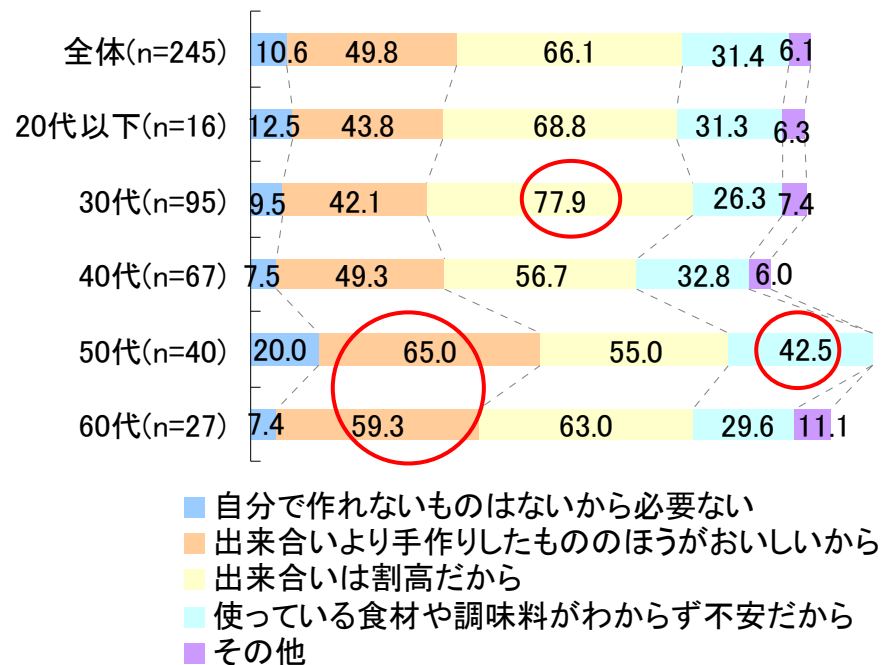
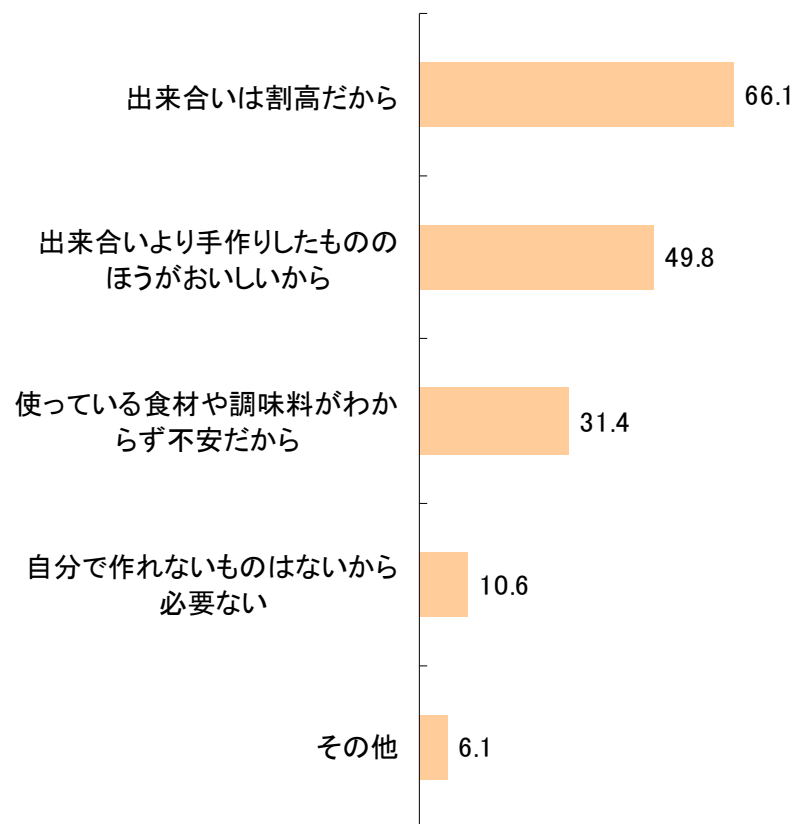
【冷凍食品でよく利用するのはどんなものですか？（複数回答）】





調理済み惣菜を利用しない理由は「出来合いは割高だから」が66.1%。
50代・60代は「手作りのほうがおいしいから」が6割超と、ベテラン主婦の自信を感じさせる。
使っている食材や原材料を気にするのは50代、割高感を気にするのは30代に多かった。

【調理済みの惣菜を「ほとんど利用しない」「利用したことがない」人のその理由(複数回答)】

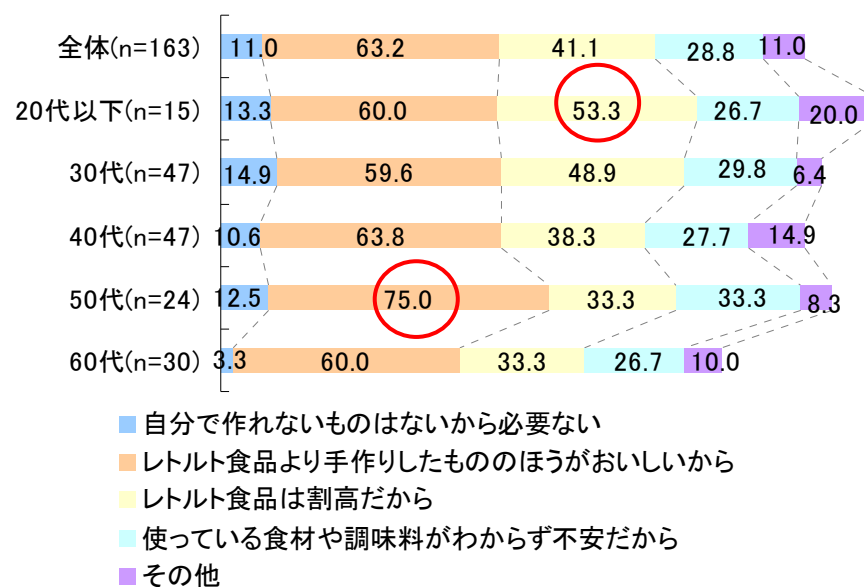
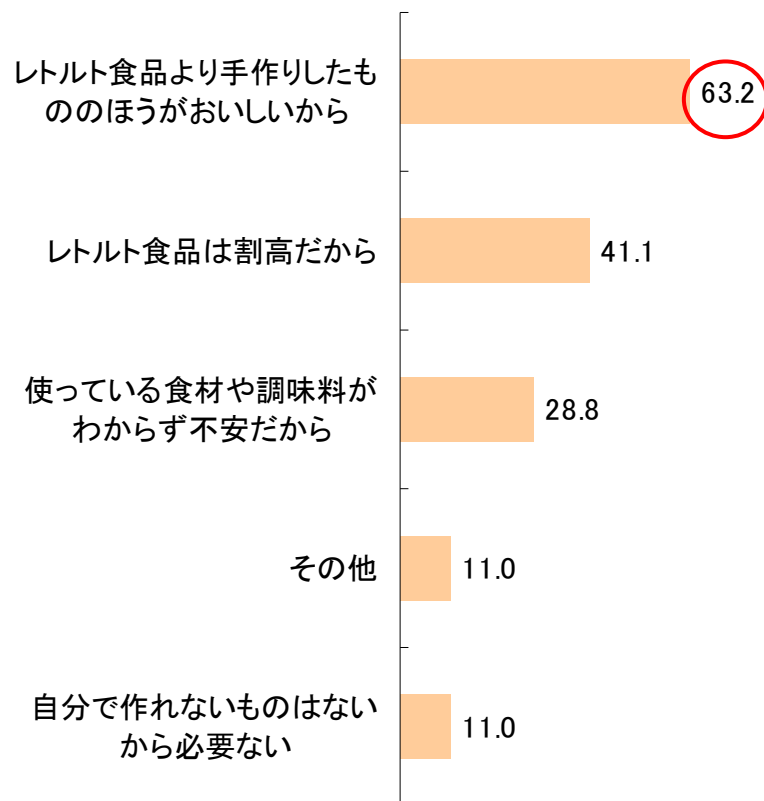


(数字はすべて%)



レトルト食品を利用しない理由のトップは「手作りしたもののほうがおいしいから」で、50代に特にその意見が強い。
20代以下は「割高だから」が比較的多め。

【レトルト食品を「ほとんど利用しない」「利用したことがない」人のその理由(複数回答)】

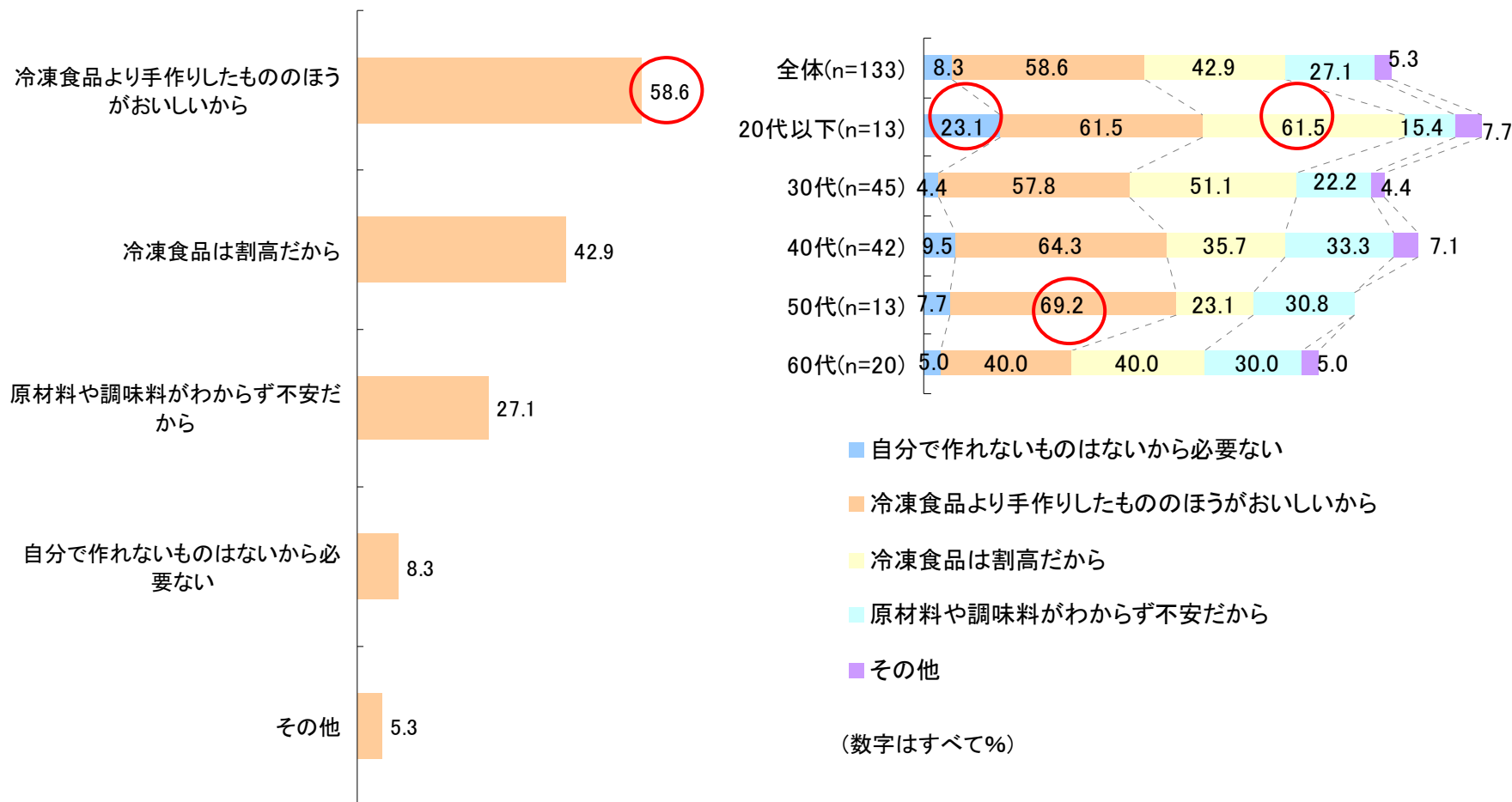


(数字はすべて%)



冷凍食品を利用しない理由はレトルト食品同様、「手作りしたもののほうがおいしいから」がトップで、50代にその意見が強いのも同じ。20代以下が比較的多く「割高感」を理由に挙げるのもレトルト食品と同じ傾向。

【冷凍食品を「ほとんど利用しない」「利用したことがない」人のその理由(複数回答)】





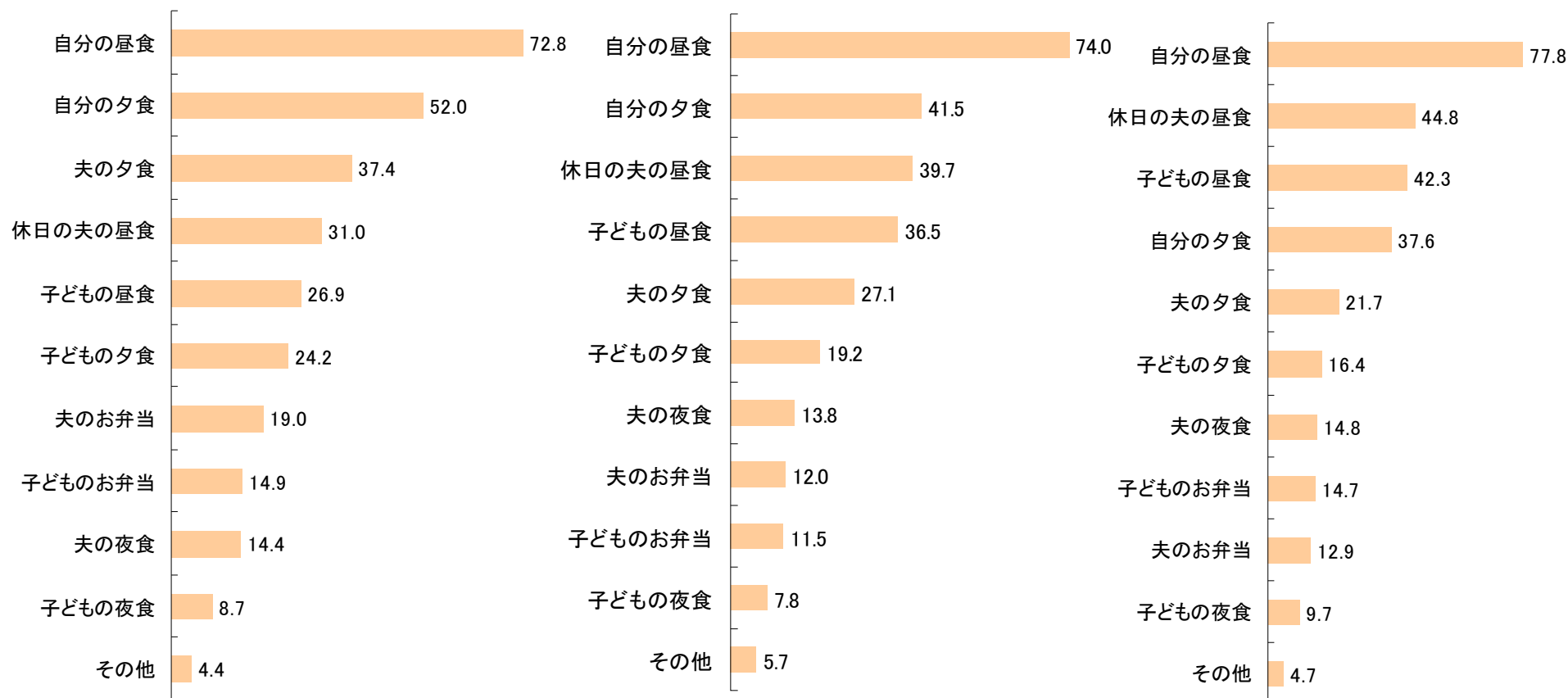
調理済み惣菜、レトルト、冷凍食品のOKシーンは「自分の昼食」がトップ。
調理済み惣菜は自分→夫→子どもとNGIになっていくようだ。
レトルトや冷凍食品は昼食に食べる人が多いよう。

(数字はすべて%)

【スーパーなどの調理済みの惣菜、
あなたはどのシーンならOK?(複数回答)】

【レトルトのカレーやハンバーグ、丼の具、
あなたはどのシーンならOK?(複数回答)】

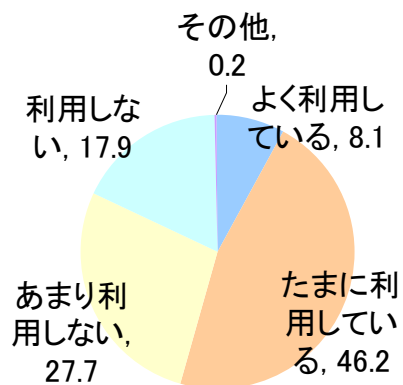
【冷凍食品のチャーハンやパスタ、
あなたはどのシーンならOK?(複数回答)】





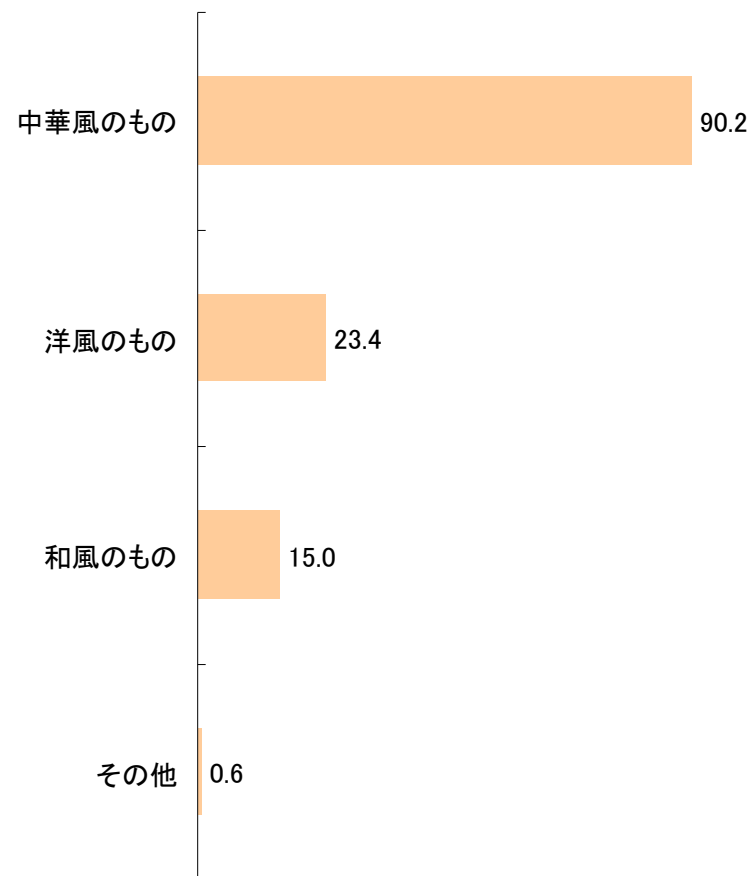
市販の合わせ調味料は約半数が利用している。中華風のがダントツ人気。

【市販の合わせ調味料(Cook Doやうちのごはんのような、野菜と肉といった食材と混ぜたり炒め合わせるだけで料理が完成する調味料)を利用していますか？】



(数字はすべて%)

【合わせ調味料でよく利用するのはどんなものですか？(複数回答)】





50代・60代は全体的に手作りと思うかどうかに対して厳しめ。

【以下の中で、“手作り”と思うものをすべて選んでください(複数回答)】 (数字はすべて%)

	カット野菜をドレッシングで合えてサラダ	野菜を切ってドレッシングで合えてサラダ	カット野菜をスチームケースに入れレンジで温野菜	野菜を切ってスチームケースに入れレンジで温野菜	麻婆豆腐の素に豆腐を入れて麻婆豆腐	麻婆豆腐の素にひき肉を追加して豆腐を入れた	麻婆豆腐の素を具にしたコロッケ	レンジでチンするから揚げ粉でからあげ(風)	フライパンでから揚げ(風)	から揚げ用カット鶏肉に衣を付けて油で揚げから揚げ	調理済みのから揚げを油で揚げから揚げ	インスタントラーメン(袋麺)を鍋で茹でた	インスタントラーメン(袋麺)を鍋で茹でねぎを刻んでのせた
全体 (n=661)	14.1	69.4	28.4	64.0	34.2	47.4	55.8	37.7	71.0	72.0	14.4	8.6	12.9
30代以下 (n=256)	16.8	69.9	36.7	71.9	39.1	50.8	66.0	46.5	78.5	74.2	18.0	8.2	10.9
40代 (n=223)	12.6	71.7	27.8	61.0	31.8	48.4	58.7	37.2	71.7	75.8	14.8	9.4	14.8
50代 (n=119)	13.4	64.7	21.8	59.7	29.4	45.4	43.7	25.2	63.9	62.2	7.6	5.9	10.1
60代 (n=63)	9.5	68.3	9.5	50.8	31.7	33.3	27.0	27.0	50.8	68.3	11.1	12.7	19.0

	レトルトカレーを温めてごはんにかけて	レトルトカレーに肉、野菜を追加し煮込みカレー	市販のルーを使ってカレー	カレー粉を使ってルーを自作しカレー	スパイスを自分で調合してルーを自作しカレー	出汁入り味噌で味噌汁	出汁の素で出汁を取り、味噌汁	煮干で出汁を取り、味噌汁	めんつゆを使って盛りうどん	めんつゆを使って煮込みうどん	めんつゆを使って、鍋で肉じゃが	めんつゆを使いスチームケースに入れレンジで肉じゃが
全体 (n=661)	2.1	29.2	73.8	81.8	80.0	58.2	74.0	85.9	52.5	71.1	77.8	58.9
30代以下 (n=256)	2.0	31.6	76.2	85.5	81.6	64.8	81.3	87.9	61.7	77.0	83.2	66.0
40代 (n=223)	2.2	30.5	77.6	83.9	83.9	62.8	73.1	89.7	53.8	71.3	79.8	63.7
50代 (n=119)	1.7	29.4	66.4	78.2	78.2	51.3	73.1	84.9	38.7	69.7	71.4	47.9
60代 (n=63)	3.2	14.3	65.1	66.7	63.5	28.6	49.2	66.7	36.5	49.2	60.3	33.3



持っていないが、欲しいと思っている憧れキッチン用品・機器は「スチームオーブン」「ル・クルーゼ」「無水調理鍋」「ホームベーカリー」が上位に。

【これまでに流行したキッチン用品・機器についての使用状況ランキング】 (数字はすべて%)

持っていてよく利用しているもの			持っているがたまにしか利用しないもの			持っているがまったく利用しないもの			持っていないが、欲しいと思っているもの			持っていないし、欲しくないもの		
順位	項目	%	順位	項目	%	順位	項目	%	順位	項目	%	順位	項目	%
1	キッチンばさみ	68.5	1	スライサー	22.7	1	ホットサンドメーカー	12.8	1	ヘルシオなどスチームオーブン	47.3	1	炭酸水充填マシン	75.0
2	スライサー	32.0	2	フードプロセッサー、キッチンブレンダー	21.0	2	圧力鍋	8.0	2	ル・クルーゼ	42.8	2	皮むきグローブ	63.5
3	電気ケトル	31.0	3	ルクエなどシリコン調理器	19.5	3	フードプロセッサー、キッチンブレンダー	7.9	3	パーミキュラなど無水調理鍋	41.3	3	スロー(低速)ジュース	62.0
4	圧力鍋	29.6	4	圧力鍋	17.8	4	スライサー	7.7	4	ホームベーカリー	40.6	4	サラダスピナー	58.5
5	高機能ピーラー	18.9	5	ホットサンドメーカー	16.3	5	ルクエなどシリコン調理器	6.3	5	シャトルシェフなど保温調理器	34.3	5	タジン鍋	58.2
6	ヘルシオなどスチームオーブン	17.6	6	キッチンばさみ	16.1	6	皮むきグローブ	6.1	6	パリスタのようなカフェマシン	34.0	6	スチームクッカー	57.9
7	ホームベーカリー	14.5	7	ホームベーカリー	13.4	7	ホームベーカリー	5.7	7	パーミックスなどのハンディフードプロセッサー	33.9	7	シリコンまないた	53.6
8	ルクエなどシリコン調理器	14.4	8	パーミックスなどのハンディフードプロセッサー	11.9	8	電気ケトル	5.5	8	ハンディフードプロセッサー	30.2	8	シャトルシェフなど保温調理器	51.1
9	シリコンまないた	13.8	9	サラダスピナー	9.1	9	サラダスピナー	4.7	9	スロー(低速)ジュース	30.2	9	パリスタのようなカフェマシン	50.6
10	フードプロセッサー、キッチンブレンダー	13.4	10	ル・クルーゼ	7.8	10	バーミックスなどのハンディフードプロセッサー	4.7	10	高機能ピーラー	30.2	10	パーミキュラなど無水調理鍋	49.8
11	ル・クルーゼ	9.3	11	高機能ピーラー	7.7	11	ル・クルーゼ	4.1	11	フードプロセッサー、キッチンブレンダー	29.3	11	ホットサンドメーカー	44.8
12	パリスタのようなカフェマシン	9.2	12	タジン鍋	6.5	12	タジン鍋	4.1	12	ルクエなどシリコン調理器	28.7	12	パーミックスなどのハンディフードプロセッサー	41.3
13	パーミックスなどのハンディフードプロセッサー	8.1	13	ヘルシオなどスチームオーブン	6.1	13	パリスタのようなカフェマシン	3.4	13	タジン鍋	27.5	13	高機能ピーラー	40.8
14	サラダスピナー	7.9	14	電気ケトル	5.4	14	キッチンばさみ	3.2	14	圧力鍋	27.2	14	ル・クルーゼ	36.1
15	シャトルシェフなど保温調理器	7.0	15	スチームクッカー	5.0	15	ヘルシオなどスチームオーブン	3.0	15	シリコンまないた	26.2	15	電気ケトル	35.0
16	ホットサンドメーカー	5.6	16	皮むきグローブ	4.8	16	シリコンまないた	3.0	16	電気ケトル	23.1	16	ルクエなどシリコン調理器	31.1
17	パーミキュラなど無水調理鍋	4.5	17	スロー(低速)ジュース	3.8	17	スチームクッカー	2.7	17	皮むきグローブ	22.5	17	フードプロセッサー、キッチンブレンダー	28.4
18	タジン鍋	3.8	18	パーミキュラなど無水調理鍋	3.6	18	高機能ピーラー	2.4	18	炭酸水充填マシン	22.1	18	ヘルシオなどスチームオーブン	25.9
19	スチームクッカー	3.2	19	シリコンまないた	3.5	19	シャトルシェフなど保温調理器	2.3	19	ホットサンドメーカー	20.5	19	ホームベーカリー	25.8
20	皮むきグローブ	3.0	20	パリスタのようなカフェマシン	2.8	20	スロー(低速)ジュース	1.8	20	サラダスピナー	19.9	20	スライサー	19.8
21	スロー(低速)ジュース	2.1	21	炭酸水充填マシン	0.5	21	炭酸水充填マシン	1.1	21	スライサー	17.7	21	圧力鍋	17.4
22	炭酸水充填マシン	1.4	22	炭酸水充填マシン	0.5	22	パーミキュラなど無水調理鍋	0.8	22	キッチンばさみ	6.2	22	キッチンばさみ	6.2

リビングくらしHOW研究所 女性の意識と行動を分析・研究する、リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。
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。

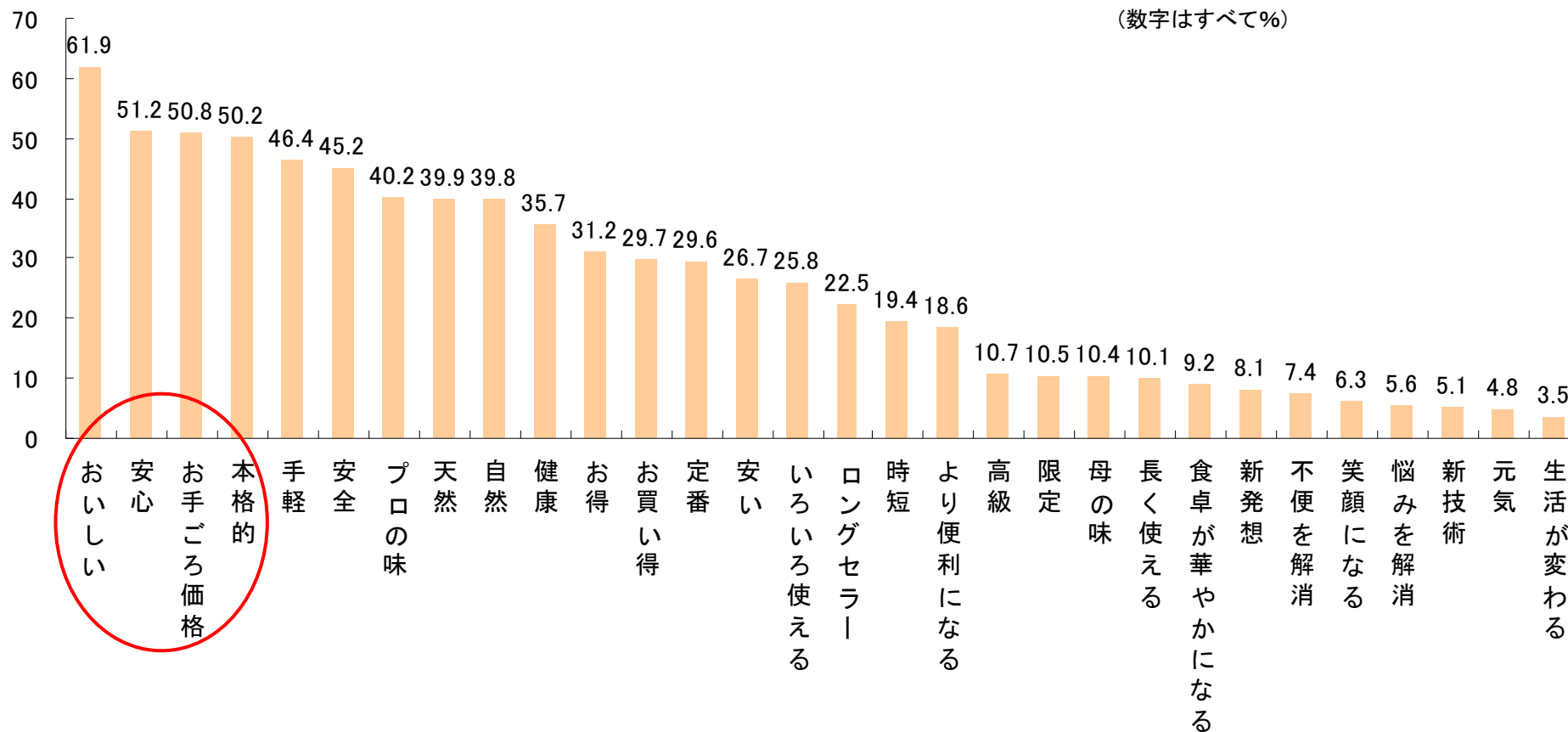
ウェブサイト <http://www.kurashihow.co.jp>

問い合わせ TEL03-5216-9420 FAX03-5216-9430



半数以上の主婦が、調味料を選ぶ際に「おいしい」「安心」「お手ごろ」「本格的」というフレーズが気になると回答。

【「調味料」を選ぶ際、あなたが気になるフレーズは何ですか？(複数回答)】

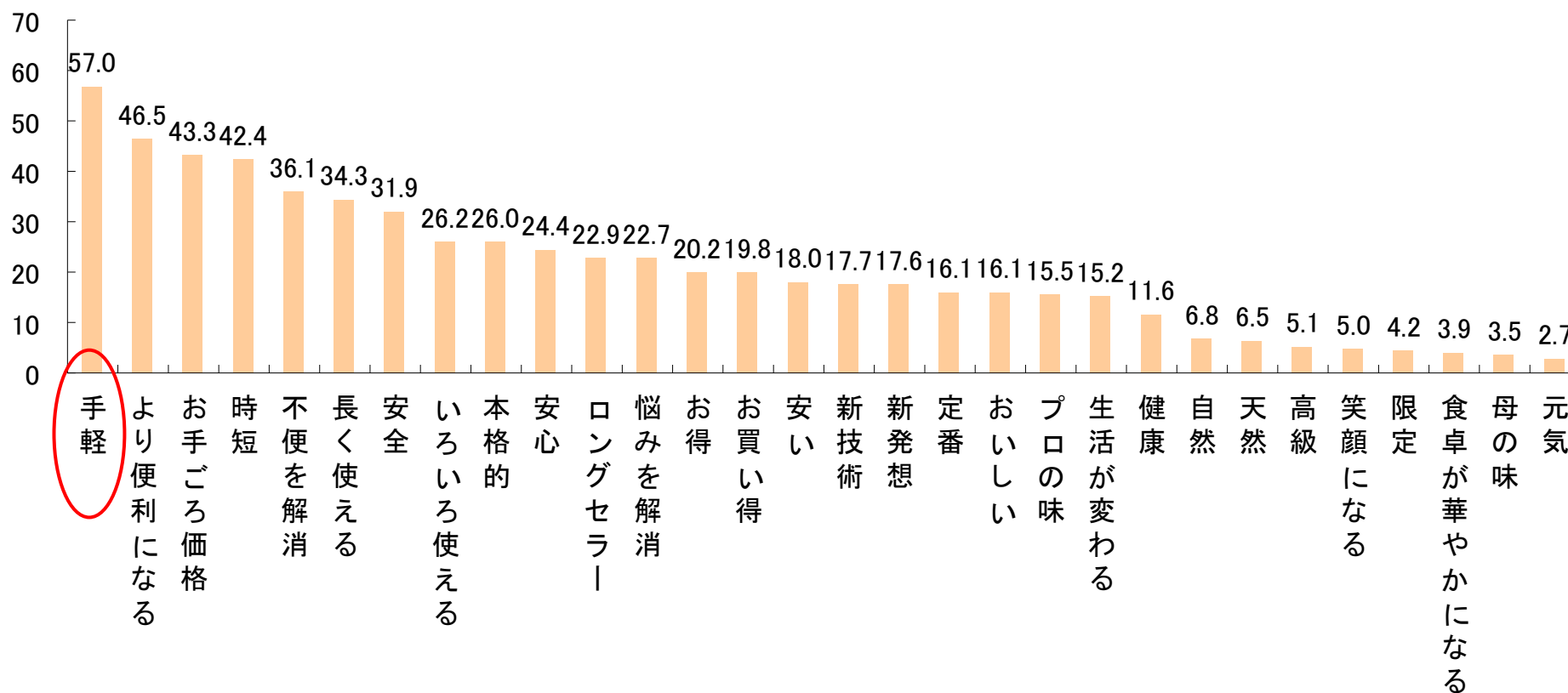




調理グッズを選ぶ際に気になるフレーズは「手軽」がトップ。利便性をうたったものに魅力を感じるようだ。

【「調理グッズ」を選ぶ際、あなたが気になるフレーズは何ですか？（複数回答）】

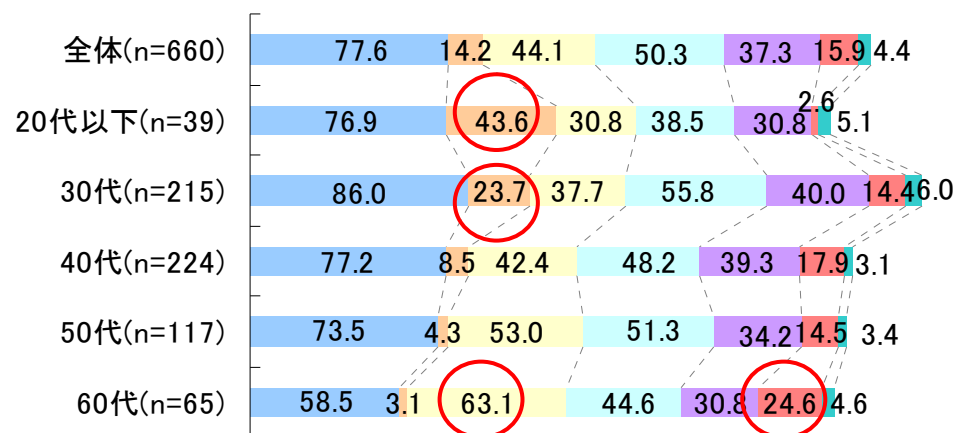
（数字はすべて％）



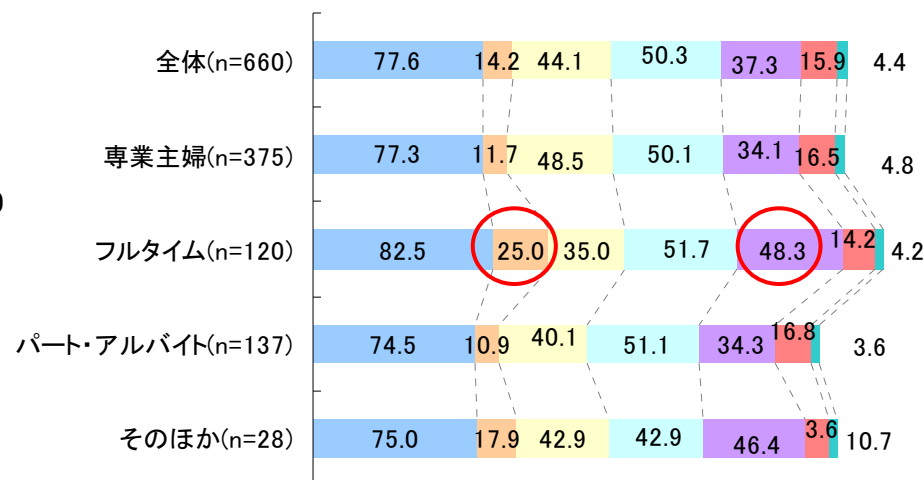


料理を作る際、参考になっているものは「パソコンでのレシピブログ」が8割弱と一番多く、
「ケータイ・スマホでのレシピブログ」は若い年代やフルタイムに人気。
フルタイムは「雑誌」も参考にしている人が多い。
60代は「テレビ番組」が一番多く、「友達などのクチコミ」を参考にしている割合も高め。

【料理を作る際に、何を参考にしていますか？(複数回答)】 (数字はすべて%)



- レシピサイトやレシピブログ(パソコン)
- レシピサイトやレシピブログ(ケータイ・スマホ)
- テレビ番組
- レシピ本
- レシピが掲載されている雑誌
- 友達などのクチコミ
- その他



- レシピサイトやレシピブログ(パソコン)
- レシピサイトやレシピブログ(ケータイ・スマホ)
- テレビ番組
- レシピ本
- レシピが掲載されている雑誌
- 友達などのクチコミ
- その他

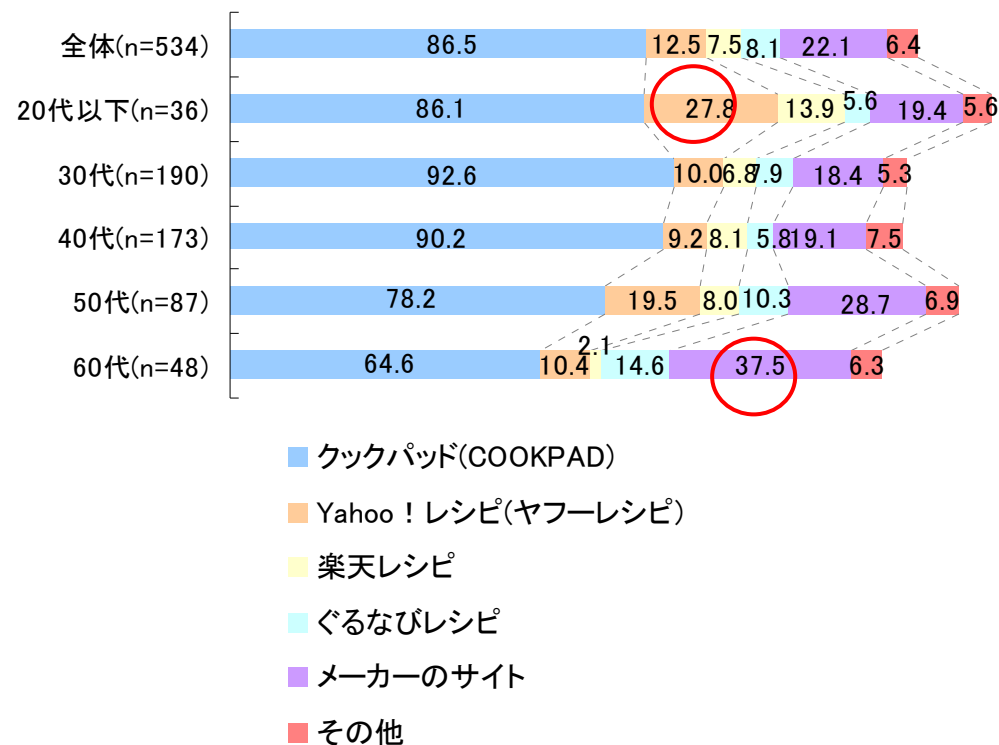
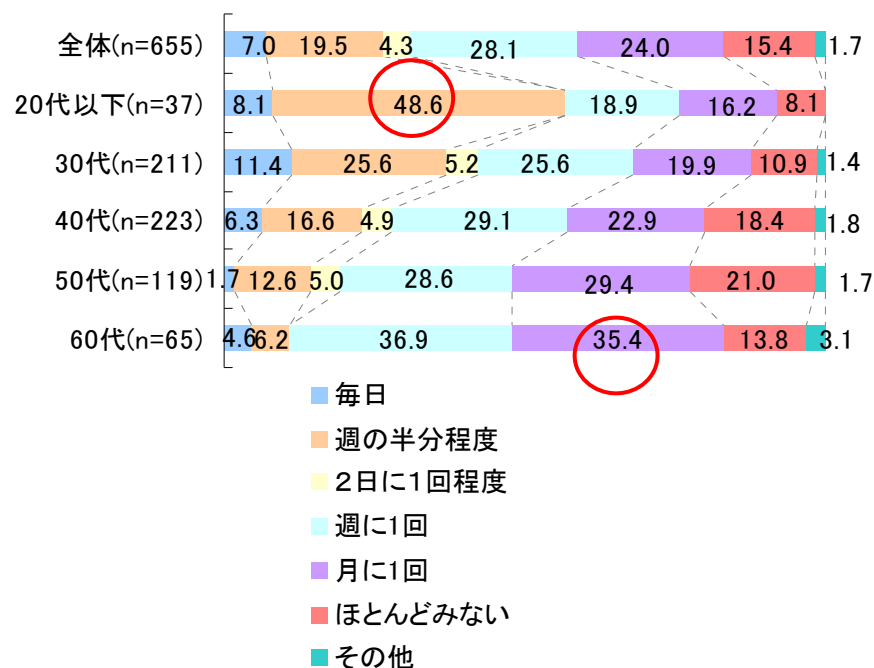


レシピサイトやブログ、レシピ本などを参考にする頻度は若い年代ほど高く、経験値に応じて少なくなっていく。
利用しているレシピサイトは「クックパッド」がダントツ。
20代では「ヤフーレシピ」、60代では「メーカーのサイト」なども比較的人気。
「その他」の回答では、味の素という声が多数。ほかキューピー、ネスレ、サントリーといった声が挙がった。

【料理を作る際に、レシピサイトやブログ、レシピ本などを
どの程度参考にしてしていますか？】

(数字はすべて%)

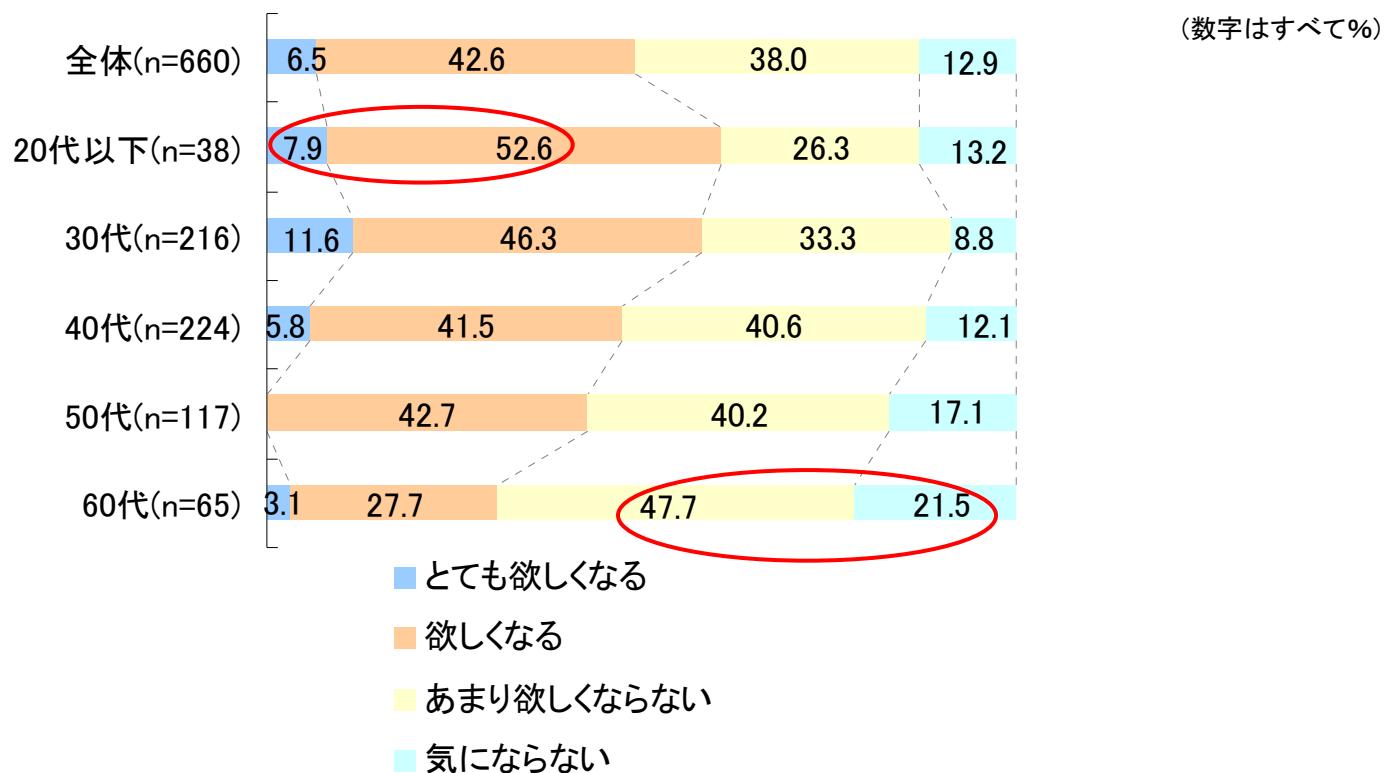
【レシピサイトを月に一回以上利用している人にお聞きます。
利用しているサイトは何ですか？(複数回答)】





スーパーで食品の買い物をする際にPOPを見て商品が欲しくなるかどうかは、
全体では半々といったところだが、若い年代にはPOPに影響される傾向が強く見られる。

【スーパーで食品の買い物をする際に、商品棚についているPOP(レシピや商品紹介など)を見てその商品が欲しくなりますか？】





●あなたにとっての「手作り料理」の定義があったら教えてください(フリーアンサー)

- ・自分のオリジナルをくわえ、手を入れる。(41歳／兵庫県・パートアルバイト)
- ・レトルトや合わせ調味料を使ったとしても、それ以外に自分でスパイスや食材を色々加えオリジナルの味付けに変化をすること。(34歳／東京都・パートアルバイト)
- ・インスタントラーメンに湯を入れるだけ、とか冷凍食品を温めるだけ、とかレトルトカレーを温めるだけ、惣菜を買ってきて並べるだけ、というのは手作りとは言えないと思うが、それ以上少し手を加えたら手作りって言えると思ってます。(46歳／大阪府・フルタイム)
- ・買ったものをそのままテーブルに乗せるのではなく少し手を加えたら良いと思う。(67歳／神奈川県・専業主婦)
- ・ひと手間加えたと調理人が思ったらそれは手作り。食べる人が決める基準ではない。(25歳／東京都・フルタイム)
- ・「手」が入っていればよいと思います。(43歳／東京都・専業主婦)
- ・味付けは出来合いのものは使わず自分でする。(60歳／大阪府・パートアルバイト)
- ・味付けを自分でする。(41歳／京都府・専業主婦)
- ・素材を吟味して家族の好みに合わせて作る。(51歳／東京都・パートアルバイト)
- ・調理器具を使って、一手間かけたもの。(48歳／東京都・パートアルバイト)
- ・素材がある程度把握できるもの。切ったりゆでたりといった手間をかけたもの。(39歳／神奈川県・パートアルバイト)
- ・包丁を使いレンジ以外で加熱。(46歳／兵庫県・専業主婦)
- ・包丁や鍋、フライパンを使ったり、後片付けしたら手作り！(32歳／千葉県・専業主婦)
- ・便利なものを使ったとしても、何か手を加えて愛情を込められれば手づくりと考えます。(35歳／東京都・パートアルバイト)
- ・「自分でカットしたもの」を調理に使うこと。あとは手作りとは言えないが、市販のルーやつゆでも何かを足して自分で味を調整すればするほど手作りに近いものになる。(37歳／宮城県・フルタイム)