

しゃぶしゃぶをもっとおいしく！もっと楽しく！ 「味付きしゃぶしゃぶ」のススメ

エバラ食品工業株式会社（本社：神奈川県横浜市、代表取締役社長：宮崎 遵）は、しゃぶしゃぶのトレンドについて解説するとともに、しゃぶしゃぶの魅力やおいしく楽しく調理するコツをご紹介します。

■ 外食店にみるしゃぶしゃぶの進化

現在、外食店を中心にしゃぶしゃぶ人気が高まっています。お肉や野菜、サイドメニュー、スイーツなどの食べ放題をセールスポイントにしている店舗も多く、家族で楽しむだけでなく、学生たちが学校帰りにしゃぶしゃぶを食べに行くなど、新しい客層も増加しています。

こうした客層の変化とともに、しゃぶしゃぶの食べ方にも変化が現れています。昆布だしに食材をくぐらせ、ぼん酢やごまだれで食べるといった定番の食べ方だけでなく、さまざまな味わいのつゆで食材をしゃぶしゃぶして食べる「味付きしゃぶしゃぶ」が外食店を中心に流行中です。つゆは、牛だし、豆乳、ゆず塩、甘辛醤油などバラエティーに富んでいます。また、2色鍋を使って2つの味わいを同時に楽しめるなど、飽きさせない工夫とともに、さまざまな世代に愛されるメニューとして進化しているのです。

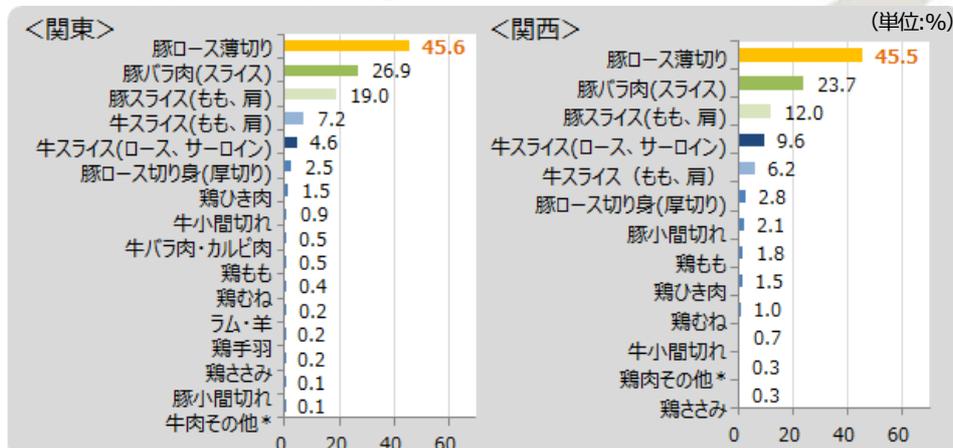


■ 牛から豚へしゃぶしゃぶの変化

昔から関東は豚肉文化、関西は牛肉文化と言われますが、現在は東西ともにしゃぶしゃぶに使われる肉は圧倒的に豚肉が占めています。

しゃぶしゃぶに使われる肉種を調べたところ、豚ロース薄切りが断トツで多く、次いで豚バラ肉（スライス）、3位に豚スライス（もも、肩）となりました。この結果は関東も関西も同様の結果となりました。

【しゃぶしゃぶに使われる肉種使用率】



■ 簡単！おいしい！栄養満点！

しゃぶしゃぶは大人も子どもも楽しめるエンターテインメント鍋

当社の調査によると、冬場におけるしゃぶしゃぶの食卓登場頻度は、寄せ鍋、すき焼に次いで高く、その人気ぶりがうかがえます。ここでは、あらためてしゃぶしゃぶの魅力をひも解きます。

魅力① 手抜きを感じさせない究極の時短料理！

薄切り肉を用意して、野菜をカットするだけ。調理時間が要らないので、忙しい毎日を送る方の強い味方。しかも手抜きを感じさせないお助けメニューです。

魅力② 薄切り肉をおいしく食べられる！

食べる直前に火を通すしゃぶしゃぶは、煮込み過ぎることがないので、薄切り肉をおいしく食べるのに最適なメニューです。

魅力③ お肉の栄養を効率よく摂取できる！

比較的、低温・短時間で調理するので、豚肉に多く含まれるビタミンB群などの水に溶けやすく熱に弱い栄養素の流出を最小限に抑えることができます。シメに雑炊などを楽しめば、つゆに溶けだした栄養素も残さず摂取することができます。

魅力④ エンターテインメント鍋！

食卓で一人ひとりが調理を体験できるしゃぶしゃぶは、とてもエンターテインメント性の高い料理。自然と食卓が盛り上がります。

■ おいしく楽しく“しゃぶしゃぶ”するポイント



沸騰させるべからず！お湯は70～80℃が適温

おいしいしゃぶしゃぶを楽しむには、お湯（またはつゆ）を沸騰させてはいけません。加熱しすぎるとお肉のたんぱく質が急激に凝固し、肉質が硬くなるだけでなく、うまみも逃げてしまいます。しゃぶしゃぶに適した温度は70～80℃。80℃の目安は、お鍋の底全体に気泡ができて、その気泡がすぐにはじけるようになるくらいです。低温で加熱することで、灰汁（あく）の発生も最小限に抑えることができます。



お肉は1枚ずつ丁寧に入れる

多少面倒でもお肉を広げながら1枚ずつ入れることで、お湯の温度が一気に下がることなく、均一に火を通すことができます。牛肉は表面の色が変わるくらいで大丈夫ですが、豚肉は中までしっかりと火を通しましょう。

もやしや豆苗、千切りにしたネギ等の野菜を一緒にゆでて、お肉で巻きながら食べるのもおすすめです。



鍋シメを楽しまないともったいない！

お肉のうまみが溶け出したお湯（またはつゆ）を捨ててしまうのはもったいない！でも、しゃぶしゃぶのシメには何を食べていいのか…とお悩みの方も多いのではないのでしょうか。

味付きしゃぶしゃぶなら、他の調味料を加えることなく、普通の鍋と同じように、ごはんや麺を入れて雑炊やラーメン、うどんなどのシメを楽しめます。つゆに溶けだしたお肉や野菜の栄養素もとれて一石二鳥です。



■ 進化が止まらない！お家しゃぶしゃぶ最前線

味付きしゃぶしゃぶつゆが発売され、外食店のような味わいが家庭でも楽しめるようになるなど、進化を遂げているしゃぶしゃぶ。食べ方を少し工夫することで、お家しゃぶしゃぶがさらに盛り上がります。

エバラ食品で鍋物調味料のマーケティングを担当している伊藤史子は「しゃぶしゃぶしたお肉をレタスやサンチュなどの葉物野菜で巻いて食べる『しゃぶギョブサル』は、女子会にもピッタリのメニューです。秋冬だけでなく、葉物野菜が多く出回る春夏にもおすすめです。ワンタンの皮やスライスチーズを具材として使えば、単調になりがちな鍋料理も飽きずに最後まで楽しめます。また、鍋に仕切りのついた2色鍋を使えば一度に2つの味が楽しめるので、食卓の華やかさも楽しさも2倍になること間違いなしです！ぜひ家族や友人と一緒にしゃぶしゃぶを囲んで、にぎやかな時間を過ごしてください」とコメントしています。

少しの工夫で、さまざまな味わいが楽しめる味付きしゃぶしゃぶ。自分なりの新しい楽しみ方を見つけてしゃぶしゃぶをもっと楽しみましょう！



豚しゃぶを野菜で巻いて！
しゃぶギョブサル



ワンタンの皮で巻いて！
ワンタンしゃぶしゃぶ



2つの味わいを楽しめる！
2色鍋しゃぶしゃぶ



エバラ食品工業株式会社 マーケティング部 伊藤史子

バーベキュー初級インストラクター

2004年 エバラ食品工業株式会社入社。研究所にて商品の味作りを担当

2011年 商品開発を担当。「プチッと鍋」の開発に携わる

2017年 マーケティングを担当

本件に関するお問い合わせ

■ 報道関係の方のお問い合わせ

エバラ食品工業株式会社 コミュニケーション部 広報課 電話 045-226-0234 / FAX 045-650-9025

■ お客様のお問い合わせ

エバラ食品工業株式会社 お客様相談室 電話 0120-892-970 (フリーダイヤル)