

みんなで鍋を食べると笑顔になってしまう理由を考えてみました!

COVER
INTERVIEW

中島健人
「鍋」
グラビア

東京ウォーカー Tokyo Walker

2017 2018
12月・1月
合併号
特別定価 680円

1979年5月28日第三種郵便物認可 2017年11月20日発行(発行日2018年1月) 第28巻第12号 定価1003円

外でも家でもすぐに使える「鍋知識」決定版

おいしい! 感動!
今夜食べたい鍋

鍋王が語るおいしい鍋の7つの条件
知っておくべき鍋のお作法Q&A

自由自在にカスタマイズできる最旬鍋

肉鍋・モツ鍋・水炊き…今食べるべき鍋カタログ

材料使い回し! 1週間ひとり鍋レシピ

「鍋は最高のコミュニケーションツール」

中島健人
グラビア&インタビュー



冬になると恋しくなる

だからみんな、鍋が好きなんです。

鍋のおいしい季節、いよいよ到来！ なんだか鍋ってちょっと「冬のスペシャル」感、ありませんか？
そこで、鍋大好き！ というモデル3人に、おいしい鍋を食べてもらいつつ、その魅力を語ってもらいました。

構成=竹田重矢/取材・文=川口有紀/撮影=伊藤正浩/モデル=石田美奈子、荻原青空、森下まい/協力=美編



モデル女子
3人で
鍋トーク

美奈子
食べることに、飲む
ことがとにかく大
好き！ 趣味はグ
ルメサイト閲覧。

まい
口コミで「知る人
ぞ知る鍋の名店」
を見つけるのが何
よりも好き♡

青空
おいしいお店に行
くのも好きだけど、
自宅での鍋パーテ
イも大好き♪

みんな大好きな「鍋」 だからこそこだわりも！

青空(以下青) わーっ、おいしいぞう！ 冬になると鍋、やっぱり食べたくなるよね。

まい(以下ま) わかる！ 友達同士で「ご飯食べに行こうよ」っていう時、たいいてい鍋になるし。

美奈子(以下美) 私なんか食べるのが大好きだから、この季節は行ってみたいお店が多くて大変(笑)。「こいよいよ」っていう情報があると、リストにしてスマホに入れてるもん。すごい！ 気合入ってるね。

ま 私もおいしいお店の話聞くと、積極的に足を運ぶタイプ。最近、イチ押しの水炊きの店ができたんだ。

美 どこどこ!? あとで教えて(笑)。

ま 美奈子ちゃんはどうな店に行くことが多いの？

美 水炊きにモツ鍋、しゃぶしゃぶ……あと火鍋とか辛い鍋も大好き。

ま 私も！ 最近は、パクチーたっぷりの鍋とか、エスニック系の鍋に誘われることが多いかも。

ま 私も行つた！ おいしいよね。

美 鍋って野菜もとれるからヘルシーだよな。だから食べ歩いてても罪悪感が少なくて(笑)。

ま すごくわかる(笑)。

あと「ランチエイジン」グとか「美肌」とかのキーワードがあるとうれしかったり。

青 セットメニューが体いいし、でも最終的に「おいしさ」を重視するのは当たり前。おいしいくないのは勘弁(笑)。あとお酒を飲むのも好きだから、鍋以外にもいろいろメニューがあるコースが好きだ。

美 あ、私も逆だ。私は途中でおなかいっぱいになっちゃうことがあるから、鍋だけをシンプルに楽しむタイプの鍋専門店が好き。

ま お店によっていろいろなお店スタイルがあるもんね。確かにおなかいっぱい過ぎて、まだたどり着かない……って経験、みんなあるんじゃない？

美 「鍋あるある」だね(笑)。

ま 鍋って、ちょっと一緒に行く相手を選ぶ感じ、ない？

美 確かに！ 本当に仲がいい友達と行きたいよね。

青 一緒に鍋を囲んで食べるからこそ、気を許せる人と行きたいな。よく知らない人と行くと、気を使って疲れちゃうかも。

ま 本音を言うと、「合コンで鍋」はちょっと……って思っちゃう。できれば女子会で遠慮なくワイワイ食べた方が、同じ鍋でもおいしく感じられそう、みたいな。

美 一緒に鍋をおいしく食べられると、そのメンバーとはもつと仲良くなる気がするよね。結束力が強まるといえるか。

ま 鍋ってチームプレー感があるよね(笑)。「これ入れるよ」ってメインで仕切る人がいて、アシストする人がいて、私、どっちかというところ、私「鍋奉行タイプ」。

青 そうなんだ！ 私は誰かをお願いするタイプかな。お店でも、店員さんにおまかせできる店が好きかも。

美 私、メンバー次第でどっちにもなるタイプ。一緒に鍋を食べると、今まで知らなかった意外な一面が見えることもあるよね。少なくともこの3人は、楽しく鍋を食べられるメンバーだよ(笑)。

青 私は友達を呼んで家で鍋をやることが多いの。冬になると、ヘタしたら毎週「鍋会」やってたり。

ま えー、毎週!? 大変じゃない？

青 だって、鍋だったらほとんど材料は切るだけ。材料の用意だけすれば、自分も一緒に飲んだりしゃべったりできるから逆に楽なんだよ！ たいいてい仕切ってくれる子がいるから、あとはおまかせ。

美 そうか、家主としていろいろ気を使わなくていいのは最高だね。

青 材料が余ったら、次の鍋に回しちゃったりできるから(笑)。

ま そうか、そう考えたら、おうち鍋もいいね！

よし、じゃあ次は青空ちゃんの家に集まって鍋女子会を開催しよう(笑)。

結論！みんな鍋が好きな理由

- 仲よし同士で食べに行くとより結束力が深まる**
みんなで一つの鍋から料理を取り分けて、同じものを食べるのが鍋料理の最大の特徴。だからこそ仲良しの友達と一緒にいきたいし、鍋にはより絆を深めてくれる効果もある。
- 体も温まって代謝アップ！ヘルシーなのうれしい**
冬はどうしても冷えが気になりがち。体の芯から温めてくれる鍋料理は血行促進や代謝アップに効果大！ 栄養分がスープに溶け出し、野菜のビタミンや食物繊維もたっぷり。
- 自宅でも失敗が少なく「おもてなし」もカンタン！**
忘年会や新年会を自宅で行うとき、料理を準備したりサーブしたりと家主は忙しすぎる。でも鍋ならカンタンだし、材料さえ用意すればあとはみんなのペースで進めるだけ。

Q5 鍋と一緒に囲みたい有名人は？

ダチョウ倶楽部
「アツアツおでん」をやってほしい

浅田真央
スケートを観賞しながら鍋を囲みたい

栗原はるみ
料理名人に鍋を振る舞われたい

ウンチクを教わりたという理由で、渡部建に複数回答が。高橋一生や竹内涼真など、旬のイケメン俳優はやはり人気！

Q4 鍋に求めるものは？

1位：健康 (15票)
2位：手軽さ (13票)
3位：温かさ (9票)

座談会でも鍋が好きな理由として挙げた「健康」「手軽さ」が1位と2位に！ 自宅で簡単に楽しめて、体にもいいなんて最高です！

Q3 冬に鍋を食べる頻度は？

週2~3回	16%
週1回	60%
月1回	20%
その他	4%

7割以上が週に一度は鍋を食べているという結果に！ 全く食べないという人はゼロだった。また、外食よりも自宅で食べる人が多いという女子が8割を超えた。

Q2 好きな鍋の種類は？

1位：モツ鍋 (15票)
2位：キムチ鍋 (11票)
3位：しゃぶしゃぶ (7票)

都内に名店が多く、お取り寄せでも大人気の博多名物・モツ鍋が1位に！ そのほか、すき焼きや水炊き、寄せ鍋などにも票が集まった。

Q1 冬に食べたい料理は？

鍋	84%
グラタン	4%
シチュー	4%
その他	8%

冬に食べたい料理と聞いて真っ先に思い浮かぶものを教えてもらったなら、なんとアラサー女子の8割以上が、「鍋」と回答した！ おもちや焼きイモなども少数ながら挙げた。

アラサー女子
50人に聞いた！
鍋アンケート