



ニュースリリース

2025年12月25日

「照り焼き」作り、約3人に1人が苦手意識アリ！

「ほぼ1000人にきました」が調査結果を発表。

～理想は「つややかな見た目」と「ジューシーな仕上がり」～

くらしにまつわる旬の話題やちょっとしたトピックをオレンジページが読者アンケートでリサーチする、「ほぼ1000人にきました」。今回は、年末年始の家族の食卓でも人気の定番おかず「照り焼き」について、国内在住の男女1309人に調査しました。家庭で親しまれ正在の定番メニューでありながら、「たれが焦げる」「味が決まらない」など、作ることに苦手意識を持つ人も一定数いることが判明。その一方、よりおいしく作るために独自の工夫をしている人も多く、照り焼きへのこだわりの深さも浮き彫りになりました。

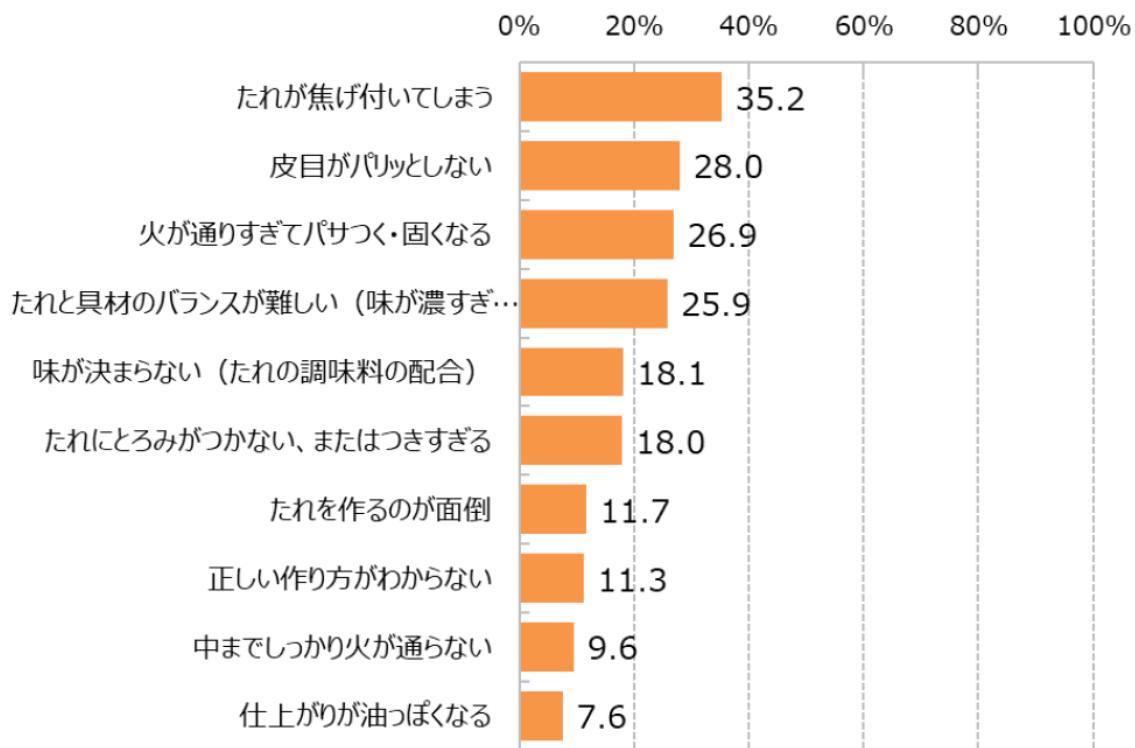
【ダイジェスト】

約3人に1人が「照り焼き」作りに苦手意識。たれに関する悩みが多数

理想の照り焼きは「見た目のつややかさ」と「ジューシーな仕上がり」

おいしく作るための工夫も多数。市販のたれを活用する選択肢も

[Q]「照り焼き」作りで難しいと感じることや失敗しやすいことは?
(n=761・自宅で「照り焼き」を作る人・複数回答のうち上位10項目)

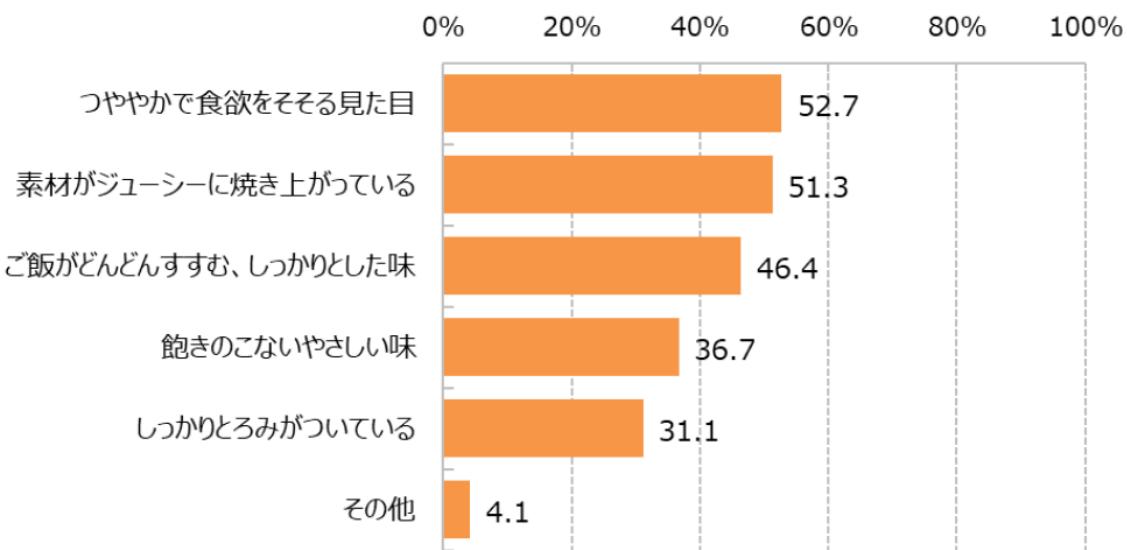


約3人に1人が「照り焼き」作りに苦手意識。たれに関する悩みが多数

自宅で照り焼きを作ることがあると答えた人は 58.1%。その人たちに照り焼き作りが得意かをきいたところ、得意とする人が多かったものの、「どちらかといえば苦手」 28.6%、「苦手」 2.6%を合わせて 31.3%と、約3人に1人が苦手と感じていることがわかりました。具体的な悩みとしては、「たれが焦げ付いてしまう」 35.2%が最多。次いで「皮目がパリッしない」 28.0%、「火が通りすぎてパサつく・固くなる」 26.9%と続きました。「たれの照りが出ないのが気になり、しっかり煮詰めたら味が濃くなった」（30代・じゃがいもかーちゃん）、「しょうゆが多くてショバカったり、みりんが多くて焦げたり。おいしそうな照りつやにならなかつたことも」（50代・yummy17）など、たれに関する失敗談が多く寄せられました。また、「たれを入れるタイミングをきちんと知りたい」（40代・はち）、「たれに思っていたとろみがつかず、加熱し続けたら火が通りすぎてしまった」（20代・のの）といった声からは、定番メニューでありながら、自分の作り方が正しいのか不安を抱えている人が一定数いることもうかがえました。

[Q]あなたにとって、理想の「照り焼き」とは？

(n=1309・複数回答)

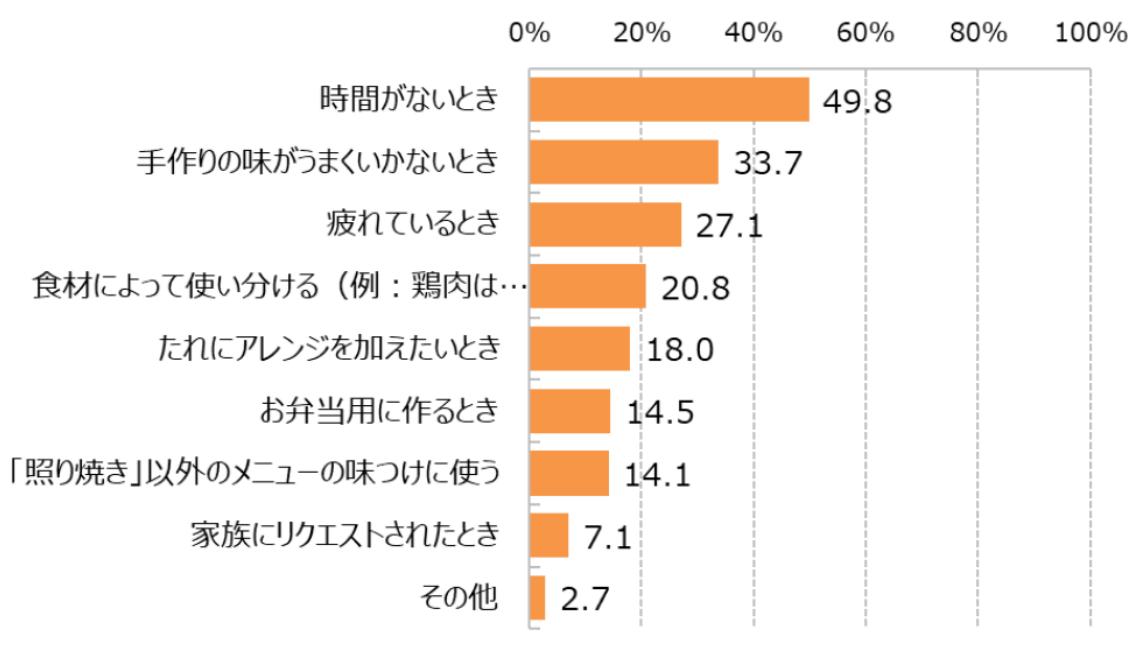


理想の照り焼きは「見た目のつややかさ」と「ジューシーな仕上がり」

では、多くの人がめざしたいのはどんな照り焼きなのでしょうか。理想の照り焼きについていたところ、トップは「つややかで食欲をそそる見た目」52.7%。照り照りつやつやのたれがからんだ照り焼きは、食卓に並ぶだけで食欲をそそりますよね。僅差で「素材がジューシーに焼き上がっている」51.3%が続き、「ご飯がどんどんすすむ、しっかりとした味」46.4%、「飽きのこないやさしい味」36.7%、「しっかりとろみがついている」31.1%が上位に並びました。見た目の美しさと素材のジューシーさ、そして味のバランス。理想の照り焼きには、これらの要素が求められているようです。

[Q]市販の「照り焼きのたれ」を使うのは、どのような時ですか？

(n=255・市販のたれを使うことがある人・複数回答)



おいしく作るための工夫も多数。市販のたれを活用する選択肢も

人気のおかずだけに、よりおいしく作るために独自の工夫をしている人も多く、具体的なアイディアも多数寄せられました。「たれは一度煮詰めて仕上げにからめると、照りがしっかりと出て味も均一に」(20代・すももん)、「具材に火が通ったら余分な脂を捨ててからたれを入れ、照りを出す」(30代・さいはり)といった、たれの扱い方に関するコツ。また、「鶏もも肉は皮のパリパリ感が命なので、アルミホイルをかぶせて水の入ったやかんをのせて焼きます」(50代・みっちゃん)、「強火にせず中火でじっくり焼いて焦げつき防止。たれを加えたら少し火を強めて照りを出す」(50代・ケニーカイカイ)など、火加減や焼き方の工夫もみられました。一方で、市販の「照り焼きのたれ」を活用している人も一定数見られました。使用するシーンとしては、「時間がないとき」、「手作りの味がうまくいかないとき」、「疲れているとき」が上位に並び、忙しい日や疲れた日の強い味方となっているようです。興味深いのは、市販のたれを照り焼き以外のメニューに使うことがあると答えた人も多いこと。炒めものなど、照り焼き以外の味つけにも活用されており、おかずのバリエーションを広げるアイテムとして重宝されているようです。

今回の調査では、定番メニューである「照り焼き」に対して、約3人に1人が苦手意識を持ちながらも、多くの人がおいしく作るための工夫を重ねている実態が明らかになりました。「つややかな見た目」と「ジューシーな仕上がり」を理想とする一方で、たれの焦げつきや味のバランス、火加減など、克服すべき課題も多いようです。たれを別に煮詰める、余分な脂を拭き取るといった実践者たちの工夫は、これから照り焼き作りに挑戦する人の参考になりそう。また、時には市販のたれを上手に活用することで、忙しい日でも手軽においしい照り焼き

を楽しむことができます。年末年始、家族や親戚が集まる食卓でも活躍する照り焼き。定番だからこそ、それぞれの家庭で試行錯誤を重ねながら、理想の味を追求していく。そんな日本の食卓の姿が見えてきました。

アンケート概要

●調査対象：オレンジページメンバーズ・国内在住の男女（有効回答数 1309 人）

●調査方法：インターネット調査

●調査期間：2025 年 9 月 9 日～9 月 16 日

●「ほぼ 1000 人にきました」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまなくらし情報・くらし体験によつてはぐくまれた生活感度の高い読者が数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集め、「くらしのリアル」な数字、リアルな声を集めたのが「ほぼ 1000 人にきました」企画です。WEB 上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊 40 周年を迎えた生活情報誌。30～40 代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。

【この資料に関するお問い合わせ】

株式会社オレンジページ

次のくらしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp