

ミールキット、料理を時短

ミールキットの例(ヨシケイ開発のホイコーローと中華スープ)



豚肉やカット済み野菜、調味料が冷蔵で届く(2人前)



フライパンで具材を炒め、スープに豆腐とワカメなどを入れ完成

悩みを解決できることも



- 時間がない
- 献立がいつも同じ
- 食材を余らせてしまう

献立を考える
手間が減る

買い物に行く
時間を節約

献立に変化を
つけやすい

食材を使い
切れる

ミールキットのサービス例

サービス名 (運営会社など)	価格	特徴
すまいるごはん (ヨシケイ開発)	1100~1500円 前後(主菜と副菜 の2~3品、2人前)	1週間に5~6食使うセット を用意。不在時は置き配対応。 原則送料無料
お料理セット (バルシステム生活 協同組合連合会)	700~1300円 前後(主菜1品、 2~3人前)	子ども・弁当向けなど実用 性を重視。不在時は置き配 対応。送料は無料~270円
キットオアシックス (オアシックス・ ラ・大地)	1300~1500円 前後(主菜と副菜 の2品、2人前)	原則として5種類以上の野菜 を使用。不在時は再配達で 対応。送料は無料~1800円
フライパンでつくる ミールキット (良品計画)	350円 (主菜1品、1人前)	全て冷凍で、事前の解凍が 不要。不在時は再配達で対 応。送料は全国一律800円

(注) お料理セットは関東と周辺の1都11県が対象。
そのほかは全国が対象。それぞれ一部地域は除く

食材を宅配、1人分400~800円

食材と調味料、レシピのセットが自宅に届く。宅配型のミールキットの利用が広がっている。共働き世帯の増加を背景に、料理や買い物の時間と手間を節約したいというニーズを捉えているようだ。主な商品の特徴や使い方にについて探った。

都内に住む女性会社員(40)の家庭には週1回、ミールキットが届く。夫婦ともフルタイムで働いており、子どもは小学生が2人。「ミールキットがあれば、忙しい平日に料理の時間を節約できる」という。食材や調味料を切ったり量ったりする手間がなく、「失敗する心配もない」と話す。

宅配のミールキットは専用のウェブサイトで注文する。注文するときに、指定した日に食材が届く仕組み。料理は主菜のみか、主菜と副菜のセットが基本だ。2~3人分単位が標準で、野菜などは必要な分量がカットされている。調味料も1回分ずつパックに入り、同封されていることが多い。価格は1食1人分あたり400~800円程度が主流だ。

レシビ通りに鍋やフライパンで加熱し、調味料を入れれば料理が完成する。調理時間の目安は「ほとんどどのメニューが10~15分」(バルシステム生活協同組合連合会)など、短いものが目立つ。塩・こしょうなど利用者の家にある調味料を使ったりレシビに書かれていることもある。ご飯や味噌汁は別途、作るのが基本だ。

一番の魅力は時間と手間の節約だ。毎日献立を考え、必要な食材を買って調理する時間や労力は小さくない。宅配のミールキットは最初から献立の候補が決まっている。その中から選ぶだけ。スーパーで食材を買って持ち帰る、野菜を洗って適切な大きさに切るといった手間は大幅に減らせる。利用者には「共働きや子どもがいる世帯が多い」(オアシックス・ラ・大地)という。

ヨシケイ開発(静岡県)のミールキットには1食分ずつのほか、1週間分をまとめて注文できるサブスクリプションがある。5~6回分の主菜と副菜がセットになっており、1度注文する月曜日から金曜日に毎日食材が届く。届いた順番に料理すれば、月曜日は和食、火曜日は中華などと毎日違った献立になる仕組みだ。「一連のメニュー全体で栄養のバランスをとれるようにしている」という。

良品計画が5月に販売を始めたミールキットはフライパンだけで10分以内で作れるのが売り物だ。食材は冷凍で賞味期限は8カ月、1年程度。冷蔵のミールキットの多くが到着後2~3日以内に使用しなければならぬの比べ、日持ちする料理にも挑戦する必要がある。冷凍の食材を炒めたり焼いたりする前に解凍する必要がある。価格は1人前で350円だ。

ミールキットは特定の料理を人数で作るために必要な食材や調味料が過不足なく届く。そのため珍しい食材を使った料理や、初めて作る料理にも挑戦しやすい。エスニック料理のために調味料を買ったものの、余りを無駄にしてしまったといったことも避けやすい。

オアシックス・ラ・大地は利用者の健康志向を意識し、ミールキットの料理に原則として5種類以上の野菜を使う。ラ・ディッシュやケールなどの野菜を使ったサラダなど、普段家庭で食べる機会が少ないメニューも用意する。

ファイナンシャルプランナーの坂本綾子氏は1週間に複数回、ミールキットを使う。「献立を考える手間を減らせる」のがその理由だ。便利に使う一方、単純に食材の代金としてみると、スーパーなどで買うよりは高い。そのためメリットの大きさは家族構成や環境で変わる」と指摘する。

例えば乳幼児がいる、家からスーパーが遠いといった場合は、カット済みの食材が家に届くメリットも大きい。一方で食べ盛りの子どものいるなど、作る料理の量が増えるなど、ミールキットは割高に感じやすい。近くで買い物ができれば宅配の魅力も薄れる。

業者により価格や配達できる地域、送料などは異なる。例えばヨシケイ開発は全国でサービスを展開するが、都内を含め配達できない地域がある。オアシックス・ラ・大地は本州で利用額が一定以上なら送料無料だが、沖縄では1000円を超すことがある。

留守がちの人は不在時に再配達か「置き配」かといった点も重要だろう。まずは割安な「お試しメニュー」などで使い勝手を確認するのが一歩だ。スーパーなどの実店舗で販売しているミールキットでも、品質や分量を知ることができ。

(勝野菜乃)