

いま注目のおひとり様需要！ ほどよいボリュームと多彩さがカギ!?

2019年12月5日

外食率の高いおひとり様の心をつかむにはどんなメニューがいい？

宴会やパーティー、会食など、外食回数が増える年末の反動で客足が鈍るといわれる1月…しかし、2～4人世帯の支出が減るのに比べ、おひとり様の外食頻度・支出は鈍ることなく、むしろ増える傾向にあるようです。

■外食（夕食）平均支払金額

年/月	18/4-6	18/7-9	18/10-12	19/1-3	19/4-6
2人以上世帯	¥1,752	¥1,776	¥1,923	¥1,896	¥1,826
1人世帯	¥1,814	¥1,733	¥1,696	¥1,778	¥1,739

出典：エヌピーディー・ジャパン（株）CREST

であれば、しっかり取り込んでおきたい“おひとり様需要”。

一人客専用ブースのあるラーメン店や焼肉店等々、おひとり様需要にシフトした専門店も続々登場し人気を呼んでいます。

独身・晩婚化も進み、おひとり様需要は今後さらに高まる可能性もあります。今日もその片鱗はうかがえ、あるデータによると、20～30代と40～50代で外食頻度を比較すると、20～30代は3.11回/週で「ゆっくり外食派」が多く、40～50代になると2.72/週で「ふだん外食派」が多い傾向にあるようです。

■1週間当たりの外食頻度平均



出典：ぐるなび外食ライフスタイル調査2017

■おひとり様のお店選びのポイントは？

おひとり様のお店選びのポイントは、「ひとりで入りやすい」「料理がおいしい」「価格が安い」「メニューが豊富」「安心安全な食材を使用」、また20～30代男性では「ボリュームがある」「食べ応えがある」、女性では「家庭ではつくりたくないメニュー」「日替わりや期間限定」「旬の食材（季節感がある）」「栄養バランスの良さ」「お店の看板メニュー」「アラカルト（単品）メニュー」等に人気があるようです。

出典：ぐるなび外食ライフスタイル調査2017

一方、前述のような“おひとり様専用店”以外のお店では、いろいろと食べたいメニューはあるものの、ひとりで食べるにはボリュームが多く、ちょっと頼むのを躊躇してしまうメニューも実は多いようです。

おひとり様にうれしい♪ アラカルト&ワンプレートメニュー6選

おひとり様需要にこたえるには、“ほどよいボリューム”のアラカルトメニューや、いろんなメニューを選んでワンプレートでご提供できるようなメニュー構成もおおすすめです♪

検索 ...

検索



▼ 毎月更新！これまでの記事 ▼



2020年1月9日
客足が伸び悩む1～2月。鍋の定番 生鮮素材をどうロスなく使いこなす？



2019年10月31日
どうする？今年の忘年会メニュー。お客様はどんなメニューを求めている？



2019年10月3日
一度使ったら欠かせなくなる!? 数々の料理人を唸らせてきた！マンズ濃縮系ワインの知られざる魅力に迫る。



2019年9月6日
どうする？10月増税対策…あの調味料がピンチをチャンスに変える!?



2019年8月1日
こんな鍋体験ができる?!…そんな個性豊かなアレンジ鍋がお店選びのポイントに♪



2019年7月4日



↑ 例えばこんなワンプレートもおすすめ

プレートの中心は、カラフル野菜の和ピクルス、上から時計回りで梅しそから揚げ、和山椒香るじゃこにぎり、プリのガーリックてりやき、リコピンポテトサラダ、サクサクたぬぎ冷奴。

そのほかおすすめのメニューも含め、即菜、サラダ、揚げ物、肉魚メイン料理、〆をご紹介します。お好みのものをチョイスしてワンプレートにすれば、おひとり様向けに栄養バランスもよく、程よいボリュームでご提供できます。

それぞれのレシピは以下にご紹介します。

(★印は上記ワンプレートセレクトメニュー)

即菜

★サクサクたぬぎ冷奴



冷奴に、サクサク香ばしい食感のしょうゆとともに揚げ玉をトッピング！滑らかな豆腐の舌触りと、しょうゆ&揚げ玉のザクザク食感のコントラストが楽しめます。トッピングだけで、変わり奴が完成です。

[詳しいレシピはこちら >](#)

★カラフル野菜の和ピクルス



彩り良い野菜を、和風のおだしのベースに漬け込んだ、和風ピクルス。さっぱりとした味わいで、箸休めにもぴったり！作り置きが可能なので、お通しや即菜としても便利です。

[詳しいレシピはこちら >](#)

メニューをイベント化！いろいろ注文しやすくなる♪世界の味をお手軽に！



2019年6月6日
夏の食欲をそそるメキシカン！



2019年4月26日
いつものメニューにかけるだけで、パッと
贅沢香る“特別な味わい”になる！

▼ 記事をもっと表示 ▼

🍴 蒸し鶏のサクサク和え



蒸し鶏と和薬味を「キッコーマン トッピングサクサクしょうゆ」で和えるだけ！フリーズドライしょうゆと香ばしい具材がたっぷりのサクサクしょうゆは濃厚な味わいでおつまみにぴったりの一品がすぐに完成します。

[詳しいレシピはこちら >](#)

🍴 トリュフ風味の漬けチーズ



トリュフが香る高級感のあるクリームチーズのおつまみ！「キッコーマン ステーキしょうゆトリュフ風味」にクリームチーズを漬けるだけ。仕込んでおけばすぐに提供できます。クラッカーやナッツを添えてどうぞ。

[詳しいレシピはこちら >](#)

サラダ

★リコピンポテトサラダ



ポテトサラダを色合いも華やかな一品にアレンジ！「デルモンテ リコピンリッチ トマトケチャップ」を加えるだけでコクのあるリッチなポテトサラダに！お通しやサンドイッチの具材にもおすすめです♪

[詳しいレシピはこちら >](#)

🍴 ローストビーフとくるみのサラダ



主役になれる華やかなサラダはドレッシングにもこだわって。お手持ちのフレンチドレッシングに「デルモンテ おろしりんご」を合わせるだけで、果肉感のある手作りドレッシングが手軽に楽しめます。

[詳しいレシピはこちら >](#)

揚げ物

★梅しそから揚げ



鶏肉を「キッコーマン 基本のから揚げだれ」とねり梅、赤しそのふりかけに10分漬けておくだけで！調味料を合わせる手間が省けて時間の短縮に！スパイスや調味料をプラスすれば、オリジナルのバリエーションが簡単につけられます。

[詳しいレシピはこちら >](#)

🍷 魚のフライと揚げ野菜の山椒和え



揚げた食材に「キッコーマン ステーキしょうゆ和山椒風味」を絡めるだけで和山椒がピリッときた仕上がりになる簡単メニュー。冷めても美味しいので惣菜にもおすすめです。

[詳しいレシピはこちら >](#)

肉魚メイン料理

★ブリのガーリックてりやき



定食メニューでも人気のぶりのてりやきを、酒の香に！にんにくの風味をきかせ、香ばしく焼きました。「キッコーマン ステーキしょうゆにんにく風味」は、絡め焼きするだけで、テリツヤよく仕上がりが、香り、色、味で食欲をそそります。

[詳しいレシピはこちら >](#)

🍷 柚子香る厚切りポークジンジャー



柔らかくジューシーな豚肉に、柚子をふんだんに使った「キッコーマン たっぷり柚子ぼんず」をベースにした、ジンジャーソースを絡めました。爽やかなソースが豚ロースによく絡みます。

[詳しいレシピはこちら >](#)



★和山椒香るじゃこにぎり



和山椒の爽やかな風味が広がる、お酒のべにびったりのおにぎり。ステーキしょうゆとじゃこをご飯にまぜるだけで、手軽に作れます。焼きおにぎりにしたり、お弁当に入れるのもおすすめです。

[詳しいレシピはこちら >](#)

🍷 あごだし焼きうどん



「ヒゲタ 味名人めんつゆあごだしブレンド」で定番の焼きうどんをつくります。あごだしの香りがうどんと具材によく絡んで旨みのある焼きうどんに仕上がります。

[詳しいレシピはこちら >](#)

年明け需要、そして今後期待のもてるターゲット“おひとり様”。
その思いに応える！心をつかむ！メニュー開発に、
ぜひキッコーマンの調味料を。