

インドネシアにおける野菜及び 生鮮トマトの消費に関する消費者調査

2022年3月

株式会社メロス

東京都千代田区神田淡路町1-19-3

ONOビル 2F

TEL: 03-3526-2075

www.merosconsulting.com

MEROS
CONSULTING

インドネシアにおける野菜及び 生鮮トマトの消費に関する消費者調査

2022年3月



株式会社メロス

東京都千代田区神田淡路町1-19-3

ONOビル 2F

TEL: 03-3526-2075

www.merosconsulting.com

連絡先：

小倉千沙 cogura@merosconsulting.com

黒木彩子 akuroki@merosconsulting.com

目次

1. イントロダクション	4
2. 毎日の食事	7
3. 野菜の消費パターン	16
4. まとめ	35



イントロダクション

01

背景と目的

調査背景：

- 2021年12月に開催された「東京栄養サミット」のため、民間企業が参画するイニシアチブとして栄養改善事業推進プラットフォーム（NJPPP）が構成された。
- 様々な活動を実施する中、インドネシアでは、ILSI Japanに委託し、「インドネシアでの給食提供による栄養改善プロジェクト」を実施。
- 2021年度は、大林組が現地企業と合併で展開しているビンタン島の大規模太陽光利用型植物工場におけるトマトの生産に関連して、インドネシアでの生鮮トマトや野菜の活用について消費者調査を実施されたいとの考えで、（株）メロスに調査を依頼された。

調査目的：

インドネシアの高所得者層の食事パターンにおける、野菜/トマトの位置づけと、野菜/トマトに対するイメージを知る。

特に、以下の点に着目する。

- 高所得者層の日常の食事パターン
 - 食事を家庭で食べる頻度
 - 家庭の食事メニューの基本（一汁一菜、おかず何品等）
 - 野菜およびトマトの使い方（メニュー、調理法、良く使う種類、野菜摂取頻度）
 - メニューを考えたり、食材を選択する場合の基準は？（味、いろどり、手軽さ、コスト、満腹、健康、安全）
 - 誰が調理・購入するか、どのように指示を出すか？
- 野菜の消費パターン
 - 野菜に対する意識（食事の中での位置づけ）
 - 生野菜のイメージ（安心？農薬を落とすために洗うかどうか？等）
 - 野菜の中でのトマトの位置づけ（野菜？フルーツ？）
 - 野菜/トマトの嫌な点・ペインポイント（鮮度、価格、農薬など）
 - 野菜/トマトをどこで買うか？購入の選択で重要な基準は？

調査概要

ジャカルタ、バンドウン、スラバヤの3都市において、消費者インタビューを実施した。

概要以下の通り。

実施期間：2022年2月11日～16日

サンプル数：10

ジャカルタ	5
バンドウン	2
スラバヤ	3

対象者：

- ・ 高所得者層（SECA又はB）※
- ・ 女性
- ・ 野菜の購買決定権者
- ・ 野菜を週に2回以上は購入する
- ・ トマトを週に1回以上は購入する
- ・ 比較的健康への意識が高い

※SEC（Social Economic Class/社会経済階層）。
毎月の家計支出に基づいて設定されており、
以下が支出額の目安。

A: 400万IDR～

B: 250万～400万IDR ～

■ 調査対象都市



調査対象者概要

■ 調査対象者概要

	ジャカルタ					スラバヤ			バンドン	
	1	2	3	4	5	1	2	3	1	2
年齢	50	40	30	37	41	40	50	32	52	47
職業	主婦	管理職	自営業	管理職	主婦	自営業	自営業	主婦	主婦	専門職
学歴	大卒	大卒	大卒	大卒	大卒	大卒	高卒	大卒	大卒	大卒
世帯人数	4	4	4	3	4	3	5	5	4	3
野菜の購入頻度*	2-3	2-3	2-3	2-3	4-5	ほぼ毎日	ほぼ毎日	4-5	ほぼ毎日	4-5
トマトの購入頻度*	2-3	2-3	1	1	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	4-5
運動の頻度*	4-5	2-3	2-3	4-5	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
ソフトドリンクの摂取回数**	飲まない	2-3	ほとんど飲まない	ほとんど飲まない	ほとんど飲まない	2-3	飲まない	ほとんど飲まない	ほとんど飲まない	飲まない
健康情報への関心	とても関心あり	関心あり	関心あり	とても関心あり	とても関心あり	関心あり	とても関心あり	関心あり	関心あり	関心あり

*週当たり、**月当たり



毎日の食事

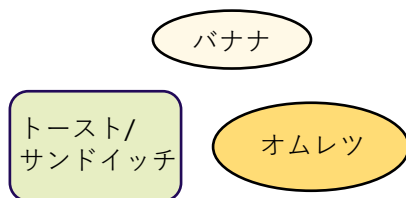
02

普段の食事：朝食はパンや卵、ナシゴレン／ミーゴレン、果物など。昼食・夕食は鶏肉・魚料理などのメインと野菜料理、テンペ炒め等が一般的な食事。

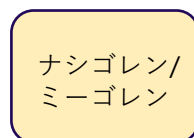
- 平日の朝食、夕食は自宅で食べる人が多い。昼食は家で食べたり、働いている場合は外食したりと様々。
- 朝食はトーストやサンドイッチ、オムレツや目玉焼きなどの卵料理、ナシゴレン（チャーハン）／ミーゴレン（焼きそば）、シリアル、バナナなど、簡単に調理できるメニューがメイン。野菜炒めやスープを作る人もいる。
- 昼食・夕食は鶏肉料理や魚料理、牛肉料理などをメインディッシュに、野菜料理やテンペ炒め等を副菜として食べることが多い。
- 鶏肉料理はフライドチキンやソテー、魚料理はフライやグリルしたもの、牛肉の煮物・炒め物など。
- 野菜料理は様々なタイプの野菜炒めとスープがメインで、その中でバリエーションをつけている。ゆで野菜や生野菜も食べられている。
- 果物はバナナ等を朝ごはんの一部として、あるいは夕食に必ず食べるという人もいるが、野菜ほどよく食べられているわけではない。
- どちらかと言うと昼食をしっかり作り、夕食は昼食の残りやテイクアウト等で軽めに済ませるという人も。
- ジャカルタ、バンドン、スラバヤの3都市で大きな違いは見られない。

■ 朝食の例

<例 1>



<例 2>

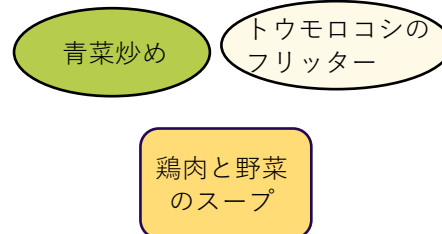


■ 昼食・夕食の例

<例 1>



<例 2>



野菜：1日1～2回摂取されている。朝は野菜がなくてもよいが、昼食・夕食は必ず野菜を食べるという人が多い。



朝ごはんには野菜はあってもなくてもいいです。
昼は外食であっても必ず野菜を取ります。

(ジャカルタ、40歳、会社員)



朝は野菜は必須ではありませんが、昼は必須です。野菜を食べないと風邪をひくことが多いので、夫にも子どもにも野菜を食べるように言っています。また、便秘などの問題もあります。私は野菜や果物を食べるように勧めていますが、残念ながら、子供たちは果物を食べることにあまり興味がないようで、我が家では野菜の消費の方が圧倒的に多いです。

(ジャカルタ、41歳、主婦)



朝は忙しいので野菜は食べないこともあります。**夕食にはだいたい2品用意します。一つが鶏肉や魚の料理で、もう一つが野菜料理です。**少量でも子どもには必ず野菜を食べさせるようにしてます。

(ジャカルタ、30歳、主婦)



夫は子供たちに「野菜は必ず食べなさい」と教えたいようです。ニンジンしかないときは、茹でて子供に与えることもあります。必ず食べなければいけないというわけではないのですが、あれば使うという感じです。昼食に使うことが多いです。

(スラバヤ、40歳、起業家／主婦)



麺を作るときも必ず野菜を入れます。ニンジンもキャベツも入れないと。

(スラバヤ、50歳、主婦)



子供たちは高校生と大学生なので、すでに健康的な食事に気を配っています。**朝は、シリアルやオートミールにフルーツを入れたり、バナナやジュースなど、フルーツをベースにしたものを食べます。**

午後は必ず野菜を食べます。スープか野菜炒めを作ります。ブロッコリーなど自分の好きなものをアレンジします。今日野菜炒めなら、次の日スープというようにローテーションで作ります。

(バンドン、52歳、主婦)

家庭料理の例：ジャカルタ（１）

	朝食	昼食	夕食
Age 30, 2 children	- ナシゴレン。卵やソーセージを入れる。 - ミーゴレン。からし菜やもやしを入れる。 - パンにジャムを塗る - オムレツ。コーンビーフやネギを入れる。 - 中華風オムレツ。キャベツやニンジンを入れる。 - 外でお粥を買ってくることも	- ジャワほうれん草のスープ - トカドヘチマのスープ - チキンソテーなど。マリネした鶏肉はいつもストックしてある。 - ナマズのフライ - 卵／ウズラの卵	- 野菜炒め（いんげん、ささげ、ペビーカイラン、からし菜、テンペ等） - 鶏肉料理、卵料理、魚料理 - テンペ炒め - トウモロコシのフリッター
Age 40, 3 children	- パンにジャムを塗る - サンドイッチ。レタス、ハム等を挟んで。 - ケーキを焼くこともある - ナシゴレン。鶏肉、白菜、もやしなどを入れる。	- チキンスープ、牛肉のココナツミルク煮、フライドチキンなどプロテインを含む料理 - 空心菜炒め、ささげ炒め、白菜のココナツミルク煮、野菜のフリッターなどの野菜料理 - テンペ炒め	昼食の残り
Age 41, 2 children	- パン。ジャムを塗ることも。 - ナシゴレン。卵、キャベツ、からし菜、ニンジンなどを入れる。	- 野菜炒め（もやし、チンゲン菜、からし菜、ゴウヤ、ニンジン、トウモロコシ等） - 魚のフライ - フライドチキン、チキンソテー - 卵料理。スパイシー揚げ卵、オムレツ等。 - パパイヤ、メロン、スイカなどの果物 - サンバルは常備。3日に一回作る。	- 昼食の残り - 手作りチキンナゲット（細かく刻んだニンジンを入れる） - ナシゴレン（外で買ってくる） - テンペ炒め - 野菜・トウモロコシのフリッター - 果物

家庭料理の例：ジャカルタ（2）

	朝食	昼食	夕食
Age 50	- トーストにバター／マーガリン、チーズトースト、チョコトースト - サンドイッチ。レタス、トマト、卵などを挟んで。 - ささげ豆、オムレツ、テンペ炒め、空心菜炒め - ナシゴレン、ミーゴレン	- 鶏肉の醤油煮込み。豆腐を入れたりポテトのスライスを添えることも。 - 牛肉のグリーンチリソテー、魚のフライ、フライドチキン - 野菜炒め（いんげん、ゴウヤ等） - チキンスープ（鶏肉、にんじん、じゃがいも、ネギ、トマト、ニンニク、コショウ）。トウモロコシのフリッターやテンペを添えることもある。 - サンバルは常備	- 鶏肉の醤油煮込み、牛肉のグリーンチリソテー - ナスのピリ辛煮豆 - 豆・コーンの炒めもの
Age 37, 1 child	- エッグトースト - トマト、きゅうりのスライスにマヨネーズを添えて - ナシゴレン。市販のスパイスや、週末に作り置きしたサンバルを使って作る。卵、キュウリを入れる。 - 米麺。キャベツ、レタス、からし菜を入れる。 - 炊き込みご飯（Nasi Kuning）やお米入り野菜スープ（Lontong Sayur）を買ってくることも。	- 野菜スープ（ジャワほうれん草、ニンジン、トウモロコシ、トマト等） - 魚のフライ、イカ／エビのフライ - テンペ炒め - 鶏肉とテンペ・豆腐炒め - トムヤムスープを作ることも	- テンペ炒め - 野菜炒め（いんげん、ニンジン等）

家庭料理の例：バンドン

	朝食	昼食	夕食
Age 52, 2 children	- パン（サンドウィッチにして、レタスを入れることも） - シリアル - オートミール - 果物（ドラゴンフルーツ、リンゴ、パパイア、梨等） - バナナジュース - ロールケーキ	- お米やイモなどの炭水化物 - 野菜炒め - 野菜スープ（タマリンド野菜スープ、ココナッツ野菜スープ等） - 鶏肉料理（フライ、バーベキュー風炒め等） - 牛肉料理（週1回程度） - エビ料理（フライ、エビチリ等） - 魚料理（揚げて、サンバルソースやバーベキューソースをかける） - テンペ炒め・フライ - ジャガイモのフリッター - 鶏肉と野菜のスープ	- 夕食はお昼の残りやテイクアウト（Go Food）のパンとコーヒーや包子などで軽めに済ませる - お米は食べないことが多い - 麺類を用意することも - 果物は必ず食べる
Age 47, 2 children	- パン（マーガリン、チョコレート） - ナシゴレン（卵のみ）。トマトのスライスを添える。 - チキンスープ - 豆腐	- ジャワほうれん草とトウモロコシのスープ - タマリンドスープ - 魚のフライ・グリル - テンペ炒め - 野菜炒め（いんげん、豆腐、白菜等） - サラダ	- ローストチキン - ソーセージ - トマトジュース、アボカドジュース

家庭料理の例：スラバヤ

	朝食	昼食	夕食
Age 40, 1 child	• 青菜のスープ • にんじん・野菜と卵炒め • 目玉焼き、スクランブルエッグ • バナナ	• 牛肉の煮込み（Rendang） • 鶏肉と野菜のスープ（Soto Ayam） • ココナッツミルクのスープ • 野菜炒め • テンペ炒め • 甘辛ソースをかけた魚のフライ • 茹で野菜、揚げ野菜 • フライドチキン	• フライドチキン • 魚のフライ • 青菜の炒め物 • 生野菜。サンバルディップを添えて。
Age 50, 3 children	• 温野菜のサラダ（Pecel） • 目玉焼き • ブロッコリー、マッシュルーム • 豆腐と卵の炒め物 • 牛肉の煮込み（Rendang） • 牛肉とジャガイモの煮込み • そうめん（misoa）のオムレツのつけ	• 魚のフライ • 牛肉、卵、テンペ炒め • 野菜スープ • ジャワほうれん草／空心菜炒め • トカドヘチマの炒め物	• ミーゴレン、ナシゴレン • テンペ／豆腐炒め • トマトソースパスタ
Age 32, 3 children	• サンドイッチ • パンにジャムを塗る • チーズ、牛乳	• 鶏肉と野菜のスープ（Soto Ayam） • スープ（鶏肉、牛肉） • 野菜炒め • フライドチキン • ジャガイモのフリッター • テンペ炒め • トウモロコシのフリッター • 魚のフライ	• インドネシア風お好み焼き（Martabak） • いんげん炒め。エビ、肉団子等を加えて。 • 麺料理（Bakmi）

インスタントヌードル：週に1～2回から月に1回程度、卵やソーセージ、野菜と一緒に調理される。あまり食べないように意識している人も。

- インスタントヌードルは多くて週に2回、少ない人では月に1回食べる程度。
- 健康のため、あまり食べないようにしているとのコメントも。
- 卵やソーセージ、野菜と一緒に調理されていることが多い。
- 一緒に調理される野菜の例：**からし菜、唐辛子、キャベツ、白菜、もやし、チンゲン菜、トマト、赤玉ねぎ等**



インスタントラーメンはめったに食べません。週に1回程度で、ほとんど子どものためです。あまりよくないということが分かっているので、食べたくなっても週に1回くらいです。キッチンにもあまりストックがなく、焼きそば5個、スープ麺、ラーメンなどがほんの少しあるだけです。
(バンドン、52歳、主婦)

インスタントラーメンは食べないことを習慣にしています。ストックしません。**緑の野菜、トマト、唐辛子、卵、ソーセージなどを加えます。**見た目を新鮮にするためにキュウリをのせます。
(スラバヤ、40歳、起業家／主婦)



外食：外食は週1回から月2～3回程度、週末に利用されている。コロナ禍でほとんど外食しなくなったという人も。

- ・ インドネシア料理のファミリーレストラン、中華料理、日本食、ピザ、ステーキハウス等、様々なタイプのレストランが利用されている。
- ・ 外食であっても、**野菜が入ったメニューはほぼ必ず注文**するという人が多い。



コロナ前は平日・週末含め週に3-4回外食することも多かったですが、今は週2回程度、ランチで外食する程度になりました。

(ジャカルタ、37歳、会社員)



子どもはSushi Teiが好きです。私はラーメン、うどんなどを食べます。飽きたらピザやKFCのデリバリーを注文します。

外食の野菜料理はサラダ、ガドガドなどです。

(ジャカルタ、41歳、主婦)



外食ではだいたい、小さい食堂でフライドチキン（Ayam Geperek）を食べます。**生のキュウリ、バジル、キャベツ、白菜、レタスなどが添えられています。**

(ジャカルタ、37歳、会社員)



外食では普段家で作らないものを食べる。中華料理とか。野菜料理としては、アスパラガスのスープ、野菜炒めなどを注文します。

(ジャカルタ、50歳、主婦)



週末はだいたいPizza Hutなど、子どもが食べたいものを食べに行きます。洋食に飽きたら、しゃぶしゃぶやバーベキューを食べに行くこともあります。

(ジャカルタ、40歳、会社員)



野菜の消費パターン

03

よく使われている野菜：青菜、豆類、葉野菜、にんじん、ブロッコリー、ジャガイモ、カボチャ、トウモロコシ、トマト、きゅうりなど

- インドネシアの家庭料理では、**ジャワほうれん草**、**空心菜**、**からし菜**、**チンゲン菜**、**サイシン**などの**青菜類**や、**ささげ豆**や**いんげん**、**もやし**などの**豆類**が多く使われている。炒め物にしたり、スープやゆで野菜サラダの具材として、あるいはナシゴレンやミーゴレンに混ぜて使われる。
- **白菜**や**キャベツ**はスープや炒め物の具材として、またインスタントヌードルやミーゴレンに混ぜて使われる。
- **ニンジン**もスープや炒め物の具材として使われる。茹でてそのまま食べる場合もある。
- **ブロッコリー**は炒め物にして、あるいは茹でてそのまま食べられることが多い。
- **ジャガイモ**や**カボチャ**は煮物やシチュー、スープの具材として使われたり、茹でてそのまま食べられる。ジャガイモはフリッターとして調理されることも。
- **トウモロコシ**はスープや炒め物の具材として、またフリッターとして調理される。
- **きゅうり**、**キャベツ/紫キャベツ**、**レタス**などは、**生でサラダ**としてや、メインの添え物として提供される。
- **トマト**は**スープ**や**炒め物**、**サンバル（辛味ソース）**の具材として使われる他、**スライスしてそのまま**食べたり、**トマトジュース**として消費される（詳しくはスライド25参照）。

■ 家庭料理でよく使用されている野菜の例

ささげ (kacang panjang)



いんげん (buncis)



空心菜／ヨウサイ



ヒユ菜/ジャワほうれん草



その他の野菜：ナス、カリフラワー、ハヤトウリ、トカドヘチマ、ゴウヤ、ベビーカイラン、バジル、等々

- ナスは炒め物の具材として使われる他、青ナスについては生でそのまま食べることも多い。
- カリフラワーは炒め物の具材としてや、茹でてそのまま食べられる。
- ハヤトウリやトカドヘチマはスープや炒めものの具材として使われる。
- ゴウヤやベビーカイランは炒め物として使われることが多い。
- その他、バジル、キャッサバの葉、ハゲイトウなども使われる。

■ 家庭料理でよく使用されている野菜の例

ナス



ハヤトウリ



トカドヘチマ



ベビーカイラン



出所：各種インターネットサイト

野菜の調理法：最も一般的な調理法の一つは野菜炒め。チャプチャイと呼ばれる中華風炒めや、シンプルな青菜・豆類の炒めものなど。

- 最も人気があり、よく食べられているのがジャワほうれん草や空心菜、いんげんなどをニンニクやオイスターソースで調味して炒めたもの。肉やエビ、卵、テンペを入れるなどしてアレンジされる。
- 中華風野菜炒めのチャプチャイもよく作られている。数種類以上の野菜とエビ／イカ、肉、豆腐などの組み合わせで作られる。
- 使用される野菜の種類は家庭によって様々で、各家庭でお気に入りの野菜炒めがある。
- 例えば：ブロッコリーと牛肉炒め、ささげともやしのアンチョビ炒め、ハヤトウリ炒め、からし菜とテンペ炒め、ささげと塩漬け魚炒め、トマト炒め 等

■ 最も一般的な野菜の調理法の例：野菜炒め

空心菜炒め



出所： <https://www.pinterest.jp/pin/466122630191295843/>

チャプチャイ（中華風野菜炒め）



出所： <https://dapurmasakan.com/jamur-kancing/1867-resep-capcay-goreng-lezat-sekali/>

野菜の調理法：もう一つの主な調理法の一つはスープ。様々な種類があり、使われる野菜も幅広い。

- 最もよく作られている野菜スープは、ジャワほうれん草やトウモロコシが入ったクリアスープ（サユール・バヤム）、タマリンドスープ（サユール・アッサム）、ココナッツスープ（サユール・ロデ）。鶏肉と野菜のスープ（ソト・アヤム）も人気のスープである。
- タマリンドスープは具材や香辛料がセットになって売られている。

■ 最も一般的な野菜の調理法の例：スープ

サユール・バヤム
（ジャワほうれん草が入ったクリアスープ）



出所： <https://cookpad.com/id/resep/676759-sayur-bayam-jagung-bening>

< 具材に使用される野菜の例 >

ジャワほうれん草
とうもろこし
ニンジン
トマト
ミニトマト 等

サユール・アッサム
（タマリンドの酸味の効いた野菜スープ）



出所： <http://blog.sayurbox.com/11-resep-sayur-asam-yang-lezat/>

< 具材に使用される野菜の例 >

いんげん	テンペ
ささげ	カボチャ
ニンジン	ジャックフルーツ
じゃがも	ハヤトウリ 等
カリフラワー	
トウモロコシ	
ネギ	

サユール・ロデ
（ココナツミルクで煮た野菜スープ）



出所： <https://xn--eckb2cva5exdwb4gqaq5ewel.net/lodeh/>

< 具材に使用される野菜の例 >

いんげん
ささげ
ニンジン
じゃがも
トウモロコシ
ハヤトウリ 等

野菜の調理法：その他の野菜料理としては、フリッターや温野菜サラダがポピュラー

- バクワン（**Bakwan**）と呼ばれる野菜のフリッターがあり、様々な野菜が使われる。
- マッシュポテトを他の具材と混ぜて揚げた**プルケデル（Perkedel）**や**コーンプルケデル**も家庭で作られる野菜料理の一つ。豆腐を使うこともある。
- **ガドガド（Gadogado）**や**ペチェル（Pecel）**と呼ばれるゆで野菜サラダは、茹でたジャワほうれん草、空心菜、ささげ、もやし、じゃがいも、ブロッコリー、レタス、ミニトマト等にピーナッツベースのソースをかけて作られる。
- その他には、野菜のココナッツ煮、肉と合わせたシチュー、ミーゴレンやナシゴレンの具材として使われる。
- また、最も手軽な方法として、ブロッコリー、ニンジン、カボチャ、いんげんなどをただ茹でて食べる人も。サンバルにディップすることもある。

■ ポピュラーな野菜料理

バクワン（野菜のフリッター）



出所： <https://cookpad.com/us/recipes/6781450-bakwan-sayur-vegetables-friters>

プルケデル（ポテトやコーンのフリッター）



出所： <https://reseptasty.web.app/331-bumbu-perkedel-kentang-cara-masak-perkedel-kentang-yang-menggugah-selera/>

ペチェル（温野菜サラダ）



出所： https://w-foods.com/asia/indonesia/sayur_pecel.html

生野菜：キュウリやトマトのスライス、サラダなど、生野菜は週に数回食べるという人が多い。

- 野菜を生で食べる割合は、野菜全体の消費の2～4割程度で、サラダを食べるのは週に1～3回という人が多い。調理して食べた方が衛生的で安全という意見も。
- 生野菜はジャワ島西部でよく食べられている。ジャワ島で食べられる生野菜サラダ（Lalab/Lalapan）はサンバルに生野菜をディップして食べる。
- よく食べられている生野菜は、きゅうり、トマト、バジル、キャベツ、レタス、ナスなど。
- マヨネーズやドレッシングをかけたり、サンバルソースにディップして食べられる。
- ニンジンやキュウリでピクルスを作る人もいる。



生野菜はジャワ島の人々は好きですが、私はそれほど好きではありません。サラダは月に1回程度です。フルーツサラダを作ることもあります。

（バンドン、52歳、主婦）



私は西ジャワ出身なので、畑でも生きていけます。生野菜を食べるだけで生きていける、好きなんです。

（ジャカルタ、30歳、主婦）

「ララパン」（生野菜をサンバルと一緒に食べる料理）には、ささげ豆、バジル、キュウリなどを出します。魚のフライやフライドチキンも添えます。

（スラバヤ、32歳、主婦）



スラバヤの人は生野菜は少し苦いと言いますが、私は好きです。調理したものより、生野菜の方が好きです。

（スラバヤ、50歳、主婦）



野菜の調理法についてのコメント



とにかく、家では簡単にできるものを作ります。野菜は炒め物だけです。午後は野菜スープ、タマリンド野菜スープも作ります。子どもが飽きないように、メニューを変えます。ココナッツミルクの野菜スープを作ることもあります。

(ジャカルタ、41歳、主婦)

「サユール・ロデ（ココナッツミルクの野菜スープ）」というのがありますが、私はいつもニンジンを入れています。ココナッツミルクは薄いものを使っています。ココナッツミルクは減らすようにしています。

(バンドン、52歳、主婦)



野菜は必ず食べます。家で料理をする気分でもなく、もやしとほうれん草を茹でて、ペチュル（温野菜サラダ）のソースがあるので、それを混ぜるだけです。習慣なので、野菜を食べないとマズイでしょう。

(スラバヤ、50歳、主婦)

調理された野菜の方が好きです。炒めたり、エビや肉を加えて味にもっとバリエーションを出せるので。

(ジャカルタ、30歳、主婦)



トマトの調理例：「スープや炒め物の具材として」、「スライスしてそのまま」、「サラダに加えて」、「トマトジュースとして」 等

- トマトは大玉の赤トマトが最も一般的。
- スープや炒め物、辛味調味料のサンバルの具材として利用する他、ポピュラーな食べ方は、スライスしてそのまま、あるいは砂糖をかけてデザートのように食べる。
- 大玉のトマトを使って、家庭でトマトジュースを作る人もいる。一人分のトマトジュースを作るのに2〜3個程度トマトを使う。多い人では週に3〜4回作るという人も。
- トマトジュースや常備用のサンバルを作る場合、トマトは週に1〜2キロ購入する。
- ミニトマトは知られており、家庭でサラダに入れる他、炒め物やスープに使用している人もいる。スーパーで購入される。果物であると考える人も。
- デザートとしてトマトを消費する場合には、果物として位置付けるというコメントもあり、**食べ方によって果物に分類される場合がある。**

■ トマトのポピュラーな食べ方

スライス・砂糖をかけて



出所https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sliced_Tomatoes.jpg

トマトジュース



出所：<https://pxhere.com/en/photo/1530807>

サンバル



出所：<https://www.indoindians.com/hot-indonesian-tomato-sambal/>

大玉トマトについてのコメント



大きなものは洗って冷蔵庫に入れ、生で食べるのが好きです。暑い昼間に食べると新鮮に感じます。砂糖をかけたりすることもあります。だから、いつもトマトのストックがあるんです。

(ジャカルタ、30歳、主婦)



何かの記事で、男性がトマトをたくさん食べるとよいと書いてありました。**前立腺がんを予防する**そうです。トマトは高くありません。毎日トマトの皮を剥いてジュースを作ります。

夫は何も加えないのが好きです。子ども用にはリンゴやオレンジを加えます。

(スラバヤ、50歳、主婦)



トマトジュースやアボガドジュースなど、実用的なものを飲みますね。普段は午後には作っています。**週に3-4回**。トマトジュースは自分用で、他の家族にはアボカドやイチゴのジュースを作ります。

(バンドン、47歳、教員)

子どもはトマトが好きです。**新鮮なトマトをスライスしたものをおやつに食べる**のが好きようです。時々マヨネーズも。サラダみたいなものです。

また、砂糖を入れてジュースにしたりもします。子供が欲しがったら、いつでも。毎日食べています。

(スラバヤ、40歳、起業家/主婦)



トマトは炒め物に使います。「サユール・ロデ」（ココナッツミルクの野菜スープ）はトマトを入れると酸っぱくなるので、別に用意します。トマトサンバルを作ります。赤いサンバルなら赤いトマト、緑のサンバルなら緑のトマトを使います。トマトジュースも作ります。

(バンドン、52歳、主婦)



食べ方によって、トマトは果物にも野菜にもなります。砂糖をかける食べ方はデザートのようなものです。

(ジャカルタ、40歳、会社員)



ミニトマトについてのコメント



ミニトマトは小さすぎて水分も少なく、あまり食べる気がしません。**露店では見つけるのは難しく、スーパーで見つけた時だけ買います。**

(ジャカルタ、30歳、主婦)

ミニトマトを使う料理はあまり多くありません。**スライスしてパスタにのせたり、ミートソースに食感を加えるために入れたりします。**サラダにも使います。

(ジャカルタ、40歳、会社員)



ミニトマトは友人が家で育てていたのを食べたことがあります。それ以外では**ほとんど見たことがありません。**

(バンドン、47歳、教員)

ミニトマトはジュースに使えます。サラダにも良いですね。サラダは月に4回くらいです。サラダには大玉トマトとミニトマトの両方を使います。ミニトマトはどちらかというと酸っぱいです。

(スラバヤ、40歳、起業家/主婦)



ミニトマトは**サラダにすると一番おいしいです。**普段は**サラダにしたり、サンバルに使ったり**して、夫と二人で生野菜をサンバルで食べています。

(スラバヤ、50歳、主婦)

ミニトマトは月に2回ほど、スーパーに行った時に買います。

(ジャカルタ、41歳、主婦)



野菜の購入：伝統的なマーケット、八百屋、スーパーマーケット等を組み合わせて購入している。

- 何を調理するかやどんな野菜を購入するかは、調理を行う主婦・女性が決定し、自分で買い物に行く。メイドがいる場合でも、買い物に行くのは雇い主である主婦・女性である。
- 買い物は伝統的なマーケットとスーパーマーケット、ミニマーケット（コンビニ）、「エージェント」と呼ばれる近所の八百屋・肉屋・卵屋・果物屋など複数の小売店を利用している。
- 買い物には週に2～3回から2日に一度のペースで行くという人が多い。野菜は長く置くと鮮度が落ちるため、他の食材と比べて頻繁に買い足されている。
- 伝統的なマーケットや野菜のエージェントはその日の朝仕入れたものを販売しており、鮮度の高いものを購入できる点が魅力と考えられている。
- スーパーで購入した野菜は冷蔵されているため、鮮度が落ちると考える人もいれば、伝統的なマーケットで購入したものより長持ちすると考える人もいる。
- スーパーは伝統的なマーケットでは手に入らない野菜や有機野菜を購入するためによく利用されている。例えばミニトマトやパプリカはスーパーでしか手に入らない。有機野菜は空心菜やいんげん、ニンジン、チンゲン菜、ほうれん草、ブロッコリー、レタスなど、様々なものが販売されている。
- スーパーはSuper Indo、All Fresh、Gelael、Carrefour、Naga、Hokky、Lotte、Papayaなどが利用されている。
- コロナ禍をきっかけにShopeeやBranbangなどのオンラインスーパーを利用し始めた人もいる。アボカドやチェリートマトなど特定の野菜をオンラインで購入するという人も。

野菜の購入についてのコメント



どのメニューにするか、何を作るかなどは私が決めます。しばらく作ってないものを考え、前日の夜に何を買うか決めておきます。

(バンドン、47歳、教員)

うちのメイドは野菜がなくなったら必ず報告してきます。そうすると野菜を買いに行きます。

(スラバヤ、50歳、主婦)



野菜は長く置くと鮮度が落ちてしまいます。2日に1回買います。オンラインの方が実用的で、これまでのところ問題ありません。オンラインはコロナになって、2020年の終わりから使い始めました。

(ジャカルタ、40歳、会社員)

野菜は市場で買った新鮮なものが好きです。スーパーは冷蔵室があるので新鮮ではありません。

(ジャカルタ、50歳、主婦)



肉や魚は1週間分を買ってストックしますが、野菜は移動式の八百屋から毎日のように買います。新鮮な野菜が手に入ります。スーパーにも行きます。時々オーガニックを買います。

(バンドン、52歳、主婦)

野菜はマーケットによく行くお店が2、3か所あります。いい野菜を売ってます。ロツテマートで買うこともあります。新鮮だし、有機野菜もありますから。Papayaスーパーの有機野菜はそれほど高くありません。

(スラバヤ、50歳、主婦)



野菜の購入：鮮度が最も重要で、色や見た目から判断される。手軽に調理できる点や、有機であるかどうか考慮されている。価格はあまり気にされていない。

- **野菜の購入に当たっては鮮度が最も重要**であると考えられている。色の鮮やかさ、変色していないか、しおれていないか、などの点が見られている。
 - ✓ ほうれん草、空心菜などの葉物：明るい緑色で、黄色くなったり、しおれたりしていない
 - ✓ いんげん、ささげなどの豆類：明るい緑色で、実が詰まっており、黒い点が付いたりしていない
 - ✓ トマト：実が引き締まっていて、艶々して、触ってみると柔らかくない
- 虫食いについては、穴が空いていないものを選ぶという人もいれば、穴が空いているのは農薬が少ない証拠だとして好んで買う人もいる。
- その他では、簡単に調理できる（ゴウヤのように下処理が必要でない）、火が通りやすいなど、**手軽に調理できる野菜**の方がいいと考える人は多い。
- **有機であるかどうかは購入に当たって考慮する人が多い**。ただし、**価格が高めであることや、八百屋では手に入らないことから、実際には時々有機野菜を買う**という人や、野菜の種類によって有機を選ぶという人も。
- 野菜は必需品であるため、安くなっていればうれしいが、価格はそこまで気にしないという人が多い。

野菜の購入に当たって考慮する点についてのコメント



野菜は鮮度重視です。緑の野菜であればきれいな緑で、しわしわになってないこと。トマトであれば実が引き締まっていて、艶々して、触ってみると柔らかくないこと。いんげんであれば実が詰まっていること、黒い点がないこと。

(ジャカルタ、40、会社員)



本当は有機野菜が欲しいのですが、スーパーでしか買えません。有機野菜は、スーパーでたまに買うくらいです。例えばベビーカイランやささげ豆です。

(ジャカルタ、30歳、主婦)



鮮度が大事です。野菜がしおれているのを見たら、すぐに文句をいいます。基本的には見た目が優先で、これは新鮮そう、良さそうと思ったら買います。

(ジャカルタ、41歳、主婦)

有機かどうかはそれほど重要ではないですが、レタスなどたまに食べたくなります。野菜が好きな人なら分かると思いますが、地元のレタスに比べて味も香りもいいです。
(スラバヤ、32歳、主婦)



コロナ禍でオーガニックを考慮するようになりました。有機の方が好きですが、なかなか手に入りません。ミニトマトはオーガニックを選びます。オンラインでしか買えません。

(ジャカルタ、37歳、会社員)



トマトは、白っぽくなく、きれいなものを、白菜は、底の部分がドロドロしていないものを、ほうれん草や空心菜は葉が大きいものを選びます。もちろん調理が簡単な方がいいです。ニンジンやいんげんばかり買っているのは、簡単な上に、何にでも使えるからです。

(ジャカルタ、37歳、会社員)



野菜の下処理：水道水や煮沸した水で洗う他、洗剤を使う人も。野菜によっては塩水にしばらく漬けてからすすぐ。

- 野菜を調理するに当たっては、水道水で数回洗ったり、仕上げに煮沸した水で洗うといった処理が行われている。
- 特にブロッコリーやカリフラワーなど、虫が隠れている可能性がある野菜については、洗う前にしばらく塩水に浸すという人が多い。
- 農薬に対しては特に強い懸念があるというほどではないが、気にはされている。
- 食器用洗剤で、野菜・果物も洗えることを謳った「ママライム」を使う人もいる。洗剤を少量使って洗い、その後水ですすぐ。

野菜は水道水で数回洗ってから、最後に煮沸した水で洗います。

(ジャカルタ、40歳、会社員)



ママライムを使って洗います。殺虫剤を取り除くものです。ママライムにしばらく漬けてから、それから洗います。(ジャカルタ、30歳、主婦)



■ 野菜も洗える食器洗剤：ママライム



出所：<https://shopee.co.id/Mama-Lime-Dish-Wash-Refil-780ml-i.40341578.2441088551>

野菜の位置づけ：野菜は食生活の中で必須であると考えており、習慣として食べられている。果物はどちらかというと補完的なものと考えられている。

- 野菜は日々の食生活に欠かせないものとされている。子どもがいる家庭は子どもに野菜の摂取を習慣づけさせようと意識している。
- 野菜によってビタミンや食物繊維を摂取することで、身体の抵抗力を高め、コレステロールを抑え、消化を助けることができるなど、**健康面での利点が、最大のメリット**と考えられている。
- コロナ禍によって、あるいは年齢と共に、より健康に気を遣うようになり、**野菜の摂取が増えているという人も**。お米の代わりに野菜を食べたり、鶏肉の代わりに野菜を食べたりしている。
- **果物**は毎日食べる人、週に数回食べる人と様々だが、**野菜に比べると、必須というより補完的なものと考えられている。**
- 果物は、パパイア、パイナップル、バナナ、リンゴ、オレンジ、ドラゴンフルーツ等が好んで食べられている。
- **野菜のペインポイント**については、**特にないという人がほとんど**。ただし、下ごしらえについては、多少面倒であるという人も。

野菜の位置づけ・好き嫌いについてのコメント



子どもが小さいうちから野菜を食べることを教えたいので、習慣づけるために野菜を食べます。

(ジャカルタ、30歳、主婦)



野菜は好きです。子供の頃からの習慣です。食事をするときは、必ず野菜を食べます。野菜がないと、何か物足りない感じがします。

(ジャカルタ、40歳、会社員)



私たちの体には野菜が必要です。鉄分、ビタミン、ミネラルが豊富で、肌にもいいし、野菜や果物、水をたくさん飲むと肌にいい。

(ジャカルタ、30歳、主婦)



緑色があるときれいだと思います。赤い人参と緑色の豆と一緒にスープにすると、とてもきれいです。ハッピーな気持ちになります。

(スラバヤ、32歳、主婦)



前よりもっと野菜を食べるようになりました。既に30歳を超えているので、健康的なライフスタイルにしないと。パンデミックも進行中で、免疫のために十分な摂取が必要です。

(スラバヤ、32歳、主婦)



野菜は私も好きですし、家族も好きです。果物はプラスアルファ程度で、毎日ではありません。

(ジャカルタ、50歳、主婦)



きれいなところは何もありません。ただ、料理の下ごしらえをするときに、洗って、皮をむいて....と、そういうことをするのはあまり好きではないです。面倒です。準備にかかる時間を短縮してほしいです。すでにきれいになっていて、すぐに使える野菜があれば最高です。

(ジャカルタ、40歳、会社員)

今後：すでに野菜は十分摂取していると考えられているが、新しい野菜・レシピや健康面でのメリットに関する情報、料理キットなどはモチベーションになる。

- 野菜は毎日食べており、既に十分に摂取していると考えている人が多い。
- 新しい野菜や調理方法に関するアイデア・情報には関心が高い。**茹でたり炒めたりする以外の調理方法について知りたいという人はいる。
- カットされた野菜や調味料がセットになった料理キットはほとんど出回っておらず、あれば役に立つだろうと考えられている。**ただし、野菜は自分で切って使いたいという人や、もっと「若い世代にはいいかもしれない」という人も。
- 政府による野菜の摂取を促進する政策については支持されているが、昔から野菜を多く摂取しているので今更影響がないというコメントも。



私はすでに毎日野菜を摂取しているので、他にどんな話があるでしょうか。すでに習慣化され、必要なものになっています。

(ジャカルタ、50歳、主婦)



新しいレシピがあれば、間違いなくもっと食べたいと思います。試してみたいです。

(ジャカルタ、50歳、主婦)



料理キットは役に立つと思います。近所では、タマリンドスープセットを売っているくらいです。

(ジャカルタ、30歳、主婦)

新しいレシピがあれば新しい野菜を試すきっかけになります。それから例えばトマトは男性の前立腺がんを防ぐのにいい、というような情報がもっとあれば、より多く食べるインセンティブになると思います。

(スラバヤ、50歳、主婦)



野菜が好きなので、他にモチベーションはありません。果物を食べるモチベーションはもっと高める必要があるかもしれません。

(ジャカルタ、37歳、会社員)





まとめ

04

まとめ

<野菜の消費と位置づけ>

- **インドネシアの高所得者層にとって、野菜を食べることは子どもの頃から習慣化されており、野菜を日々の食事に欠かせないものと考えている。子どもがいる家庭は子どもに野菜の摂取を習慣づけさせようと意識し、料理を工夫している。**野菜が必須であるのに比べると、果物は補足的なものと位置付けられている。
- **最も一般的な野菜の調理法は野菜炒めとスープで、様々な具材と味付けで豊富なバリエーションがある。**その他には、**野菜のフリッター、温野菜サラダ、茹で野菜**などがよく食べられている。調理された野菜の方が好まれるが、生野菜も週に数回は食卓で提供されている。生野菜は西ジャワで好まれる傾向にあるが、それ以外では都市によって、調理方法や食べ方に大きな違いは見られない。

<トマトの消費>

- トマトは好んで食べられており、**スープや炒め物、サンバルの具材**として利用される他、**スライスしてそのまま、あるいは砂糖をかけて食べられる。**生のトマトを使って自宅で**トマトジュース**を作る人も多く、一人分のジュースを作るのに1回2〜3個のトマトを使用する。砂糖をかけたり、ジュースとして消費されることもあるため、場合によっては果物と位置付けられることもある。常備野菜の一つとして、伝統的なマーケットやスーパーで、週に1〜2キロ購入されている。
- **ミニトマトは高所得者層の間では知られており、スーパーやオンラインスーパーで購入したものを、主にサラダとして食べている人が多い。**トマトジュースやサンバルの具材にしたり、パスタに使う場合もある。伝統的なマーケットや八百屋では売られていないため、大玉トマトほど一般的には使われておらず、購入したことがない人もいる。

まとめ

<購入場所・購入に当たってのポイント>

- **野菜の購入に当たっては鮮度が最も重視されており、当日の朝に仕入れられた野菜が並ぶ伝統的なマーケットや八百屋が好まれる傾向にある。**ただし、スーパーも日常的に利用されており、伝統的なマーケットでは手に入らない野菜や有機野菜を購入するのに利用されることが多い。アクセスの良さや購入する野菜の種類によって、いくつかの小売店が使い分けられている。
- 農薬に対しては強い懸念があるというわけでないが、汚れや農薬を取り除くため、野菜は流水や煮沸した水で数回洗う他、洗剤を使うという人もいる。有機野菜はフレッシュで味がよいと考えられており、購入に当たって意識されている。ただし、普段行くマーケットや八百屋では販売されていない他、価格も高いため、購入頻度はそれほど高くない。
- 野菜は必需品であるため、価格は安ければありがたいという程度で、購入の重要な決め手にはなっていない。

<野菜消費の今後>

- 野菜は十分に摂取していると考えられており、さらにモチベーションが必要と考える人は少ない。**カットされた野菜や調味料がセットになった料理キットはほとんど出回っておらず、「あれば使ってみたい」という程度で、高いニーズとしてはまだ顕在化していない。**
- 一方、健康に関する情報や新しい野菜・レシピに対する関心は高い。新しい野菜とその使い方についてのレシピがあればぜひチャレンジしてみたいという意欲も持っている。新たな健康情報や新しい食べ方の提案などによって、消費拡大のきっかけになる可能性はある。
- **有機野菜に対する関心や、農薬や安全性に関する意識もあるため、価格が比較的抑えられた低農薬野菜には、一定の需要がある**と考えられる。