



「白米と一緒に食べるもの」お好み焼きよりも「なし」なメニューとは？ ネットで議論を呼ぶ！ 白米と一緒に食べるのは「なし」ランキング

『ホットペッパーグルメ外食総研』が開催する「トレンド座談会」レポート

株式会社リクルート（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：北村 吉弘）の外食市場に関する調査・研究機関『ホットペッパーグルメ外食総研』は、外食のプロフェッショナルを集め、外食トレンドを発表するための「トレンド座談会」を開催しています。今回は「白米と一緒に食べるのはあり？なし？」について、20代～60代の男女 1,035人にアンケート調査を実施した結果をレポートします。

■白米と合わせる「なし」1位は「そば」

「お好み焼きに白米はありますか？なしか？」。インターネット上でも議論を呼ぶことが多い「〇〇に白米はありますか、なしか」について、『ホットペッパーグルメ外食総研』がピックアップした 20 メニューを調査したところ「なし」が最も多かったのは「そば」(68.5%)でした。2位「お好み焼き」(58.9%)が続き、5位「やきそば」(50.2%)、同率7位「ラーメン」「湯豆腐」(34.6%)も上位となっています。また、地域によって数値に特徴があることが分かりました（次ページ）。

※「なし」は「なし」「どちらかというとなし」の計

Q 下記の組み合わせと一緒に食べるのは「あり」か「なし」か (n=1,035/各単一回答)

白米と一緒に食べるのは「なし」なメニューランキング					
順位	メニュー名	(%)	順位	メニュー名	(%)
1	そば	68.5	11	ロールキャベツ	15.7
2	お好み焼き	58.9	12	カキフライ	14.3
3	うどん	57.2	13	シウマイ	10.2
4	グラタン	52.9	14	刺身	9.5
5	やきそば	50.2	15	コロッケ	9.0
6	煮豆	35.2	16	卵焼き	8.3
7	ラーメン	34.6	17	天ぷら	8.1
7	湯豆腐	34.6	18	酢豚	6.9
9	クリームシチュー	28.6	19	肉じゃが	6.5
10	おでん	25.6	20	餃子	4.7

■『ホットペッパーグルメ外食総研』 研究員からの解説

「炭水化物×炭水化物」が「なし」なわけではなさそう…「ご飯最強説」根強い？

「お好み焼きに白米はありますか？なしか？」など、インターネット上でたびたび紛糾している「〇〇に白米はありますか？」議論。この「お好み焼き」については、全国では約6割の人が「なし」の多数派だったものの、関西では「なし」が約4割と少数派に。とはいえ、「関西ではお好み焼きと白米を食べるのが当たり前らしい」と思っていた別地方の方からすると、関西でも「お好み焼きに白米」は「なし」が約4割もいるというのは驚きかもしれません。

そのほか、全国では白米に「湯豆腐」や「ラーメン」は「なし」が34.6%、「おでん」は25.6%と、「あり」が多数派ながらも「なし派」も3割前後いることが分かりました。また、「コロッケ」は9.0%、「餃子」は4.7%とほとんどの人が「あり」と回答。比較的味の濃いものと白米の組み合わせの支持が高めという傾向が分かった一方で、一般的に「炭水化物×炭水化物」の組み合わせに抵抗があるとよくいわれますが、調査結果からはそのような傾向は読み取れませんでした。

また「なし」の割合が高いトップ5のメニューの全てでも「あり」が3割以上いるという結果から、「ご飯はなんにでも合う＝ご飯最強説」と考えている方も少なくないのではないかと感じました。



『ホットペッパーグルメ外食総研』
上席研究員 有木 真理

本件に関する
お問い合わせ先

<https://www.recruit.co.jp/support/form/>

2023年4月12日

【アンケート調査概要】

- 調査時期：2023年1月31日（火）～2023年2月1日（水）
- 調査方法：インターネットリサーチ
- 調査対象：全国20代～60代男女（株式会社マクロミルの登録モニター）
- 有効回答数：1,035件（男性517件、女性518件）

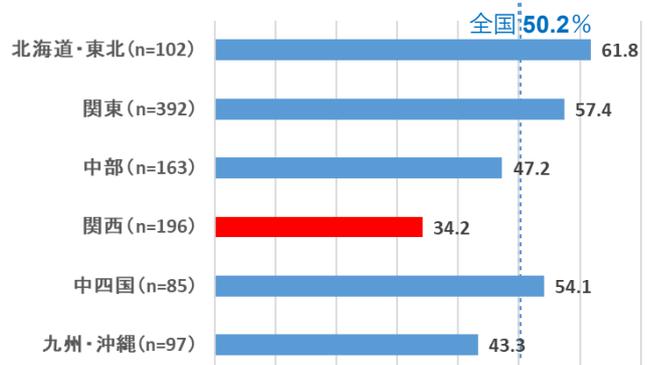
■「お好み焼きに白米」の組み合わせは関西でも約4割の人が「なし」 「そばに白米」は「なし」が75.5%と高いのは関東

居住地域別に集計したところ、関西では「お好み焼きに白米」は「なし」と答えた人が42.3%（全国では58.9%）、「やきそばに白米」についても34.2%（全国では50.2%）と低めの数値に。一方「そばに白米」は関東で最も「なし」の割合が高く、75.5%（全国では68.5%）。地方ごとに白米「あり」「なし」の割合が変わることが分かりました。

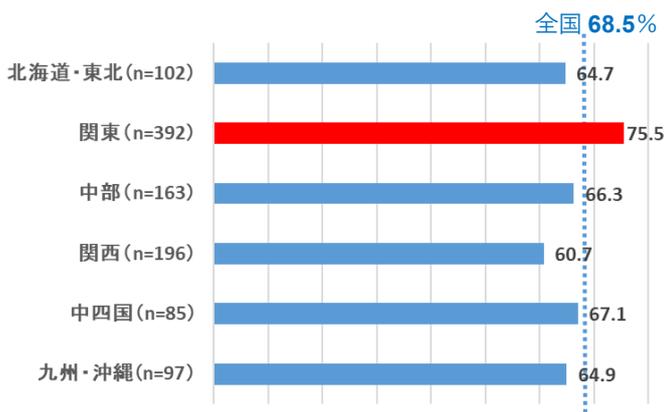
「お好み焼きに白米はなし」の地方別割合（単一回答）



「やきそばに白米はなし」の地方別割合（単一回答）



「そばに白米はなし」の地方別割合（単一回答）



※本調査において、「北海道・東北」は北海道、青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県、「関東」は茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、「中部」は新潟県、富山県、石川県、福井県、山梨県、長野県、岐阜県、静岡県、愛知県、「関西」は三重県、滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県、「中四国」は鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県、徳島県、香川県、愛媛県、高知県、「九州・沖縄」は福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、大分県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県を指します

2023年4月12日

■『ホットペッパーグルメ外食総研』トレンド座談会とは

シーズンごとに“今”はやりの外食トレンドを発表する、リクルートの外食のプロフェッショナル集団による座談会。アンケート調査や、レストランの現場から“生の声”を聞き、「外食のリアル」を語ります。メンバーは、飲食トレンドの数値化・可視化を行う『ホットペッパーグルメ外食総研』の研究員をはじめ、女子トレンド、高級店トレンドなど、さまざまな分野のスペシャリストで構成されます。

リクルートグループについて

1960年の創業以来、リクルートグループは、就職・結婚・進学・住宅・自動車・旅行・飲食・美容などの領域において、一人ひとりのライフスタイルに応じたより最適な選択肢を提供してきました。現在、HRテクノロジー、マッチング&ソリューション、人材派遣の3事業を軸に、60を超える国・地域で事業を展開しています。リクルートグループは、新しい価値の創造を通じ、社会からの期待に応え、一人ひとりが輝く豊かな世界の実現に向けて、より多くの『まだ、ここがない、出会い。』を提供していきます。詳しくはこちらをご覧ください。

リクルートグループ：<https://recruit-holdings.com/ja/> リクルート：<https://www.recruit.co.jp/>