

2025 年 11 月 25 日



『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
2025 年流行グルメ調査結果を発表！話題の麻辣湯の順位は？
今年を象徴する食関連のニュース・ワードは「米騒動」「サンマ“豊漁”」

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：牛田圭一）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「2025 年の流行グルメ」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。加えて、今年を象徴する食関連のニュース・ワードについても、調査結果を報告します。

■海外 SNS 発のトレンドが 1 位～3 位独占

ホットペッパーグルメ外食総研が挙げた 37 の選択肢の中から「今年流行ったと思うグルメ」を聞いたところ、1 位は「アサイーボウル」でした。「アサイー」は昨年の調査で 2 位でしたが、今年はコンビニで販売されるなどより多くの人の目に触れることとなりました。続く 2 位は「麻辣湯」。こちらもコンビニで発売されたほか、日本各地で店舗がオープンするなど大きな話題になりました。3 位「ドバイチョコ」はここ数年 SNS で話題になっていましたが、今年になって各社が発売して手に取りやすくなりました。1 位～3 位は全て韓国の SNS でも話題になったものであり、その影響の大きさがうかがえます。

※n=1,035／複数回答

※「あてはまるものはない」はランキングから除く

※提示した選択肢：麻辣湯（マーラータン）、豚汁、海鮮丼、炉端焼き、雑穀米、食べる味噌汁、うなぎ、野菜炒め、ビリヤニ、タコス、かさまし、卵サンド、出し巻卵、ポーク卵、バクテー、ギリシャヨーグルト、フラン、カヌチュロ、タンフル、発酵食、トリュフ、ふりかけ、ジンギスカン、ジャークチキン、グルメバーガー、ドバイチョコ、抹茶、アサイーボウル、よもぎ、高級食べ放題（寿司や焼肉など）、中華バル、“ちゃん系”らーめん、パン飲み（パンとお酒の組み合わせを楽しむ）、日本酒ベースのリキュール（果物などを日本酒で漬けたもの）、食事系クレープ（甘くないおかずクレープ）、塩レモン味、レモンを使ったメニュー（特に瀬戸内レモン〇〇）、その他、あてはまるものはない

順位	今年流行ったと思うグルメ TOP15	%
1	アサイーボウル	24.1
2	麻辣湯（マーラータン）	21.8
3	ドバイチョコ	14.5
4	抹茶	11.4
5	レモンを使ったメニュー（瀬戸内レモン〇〇など）	7.4
6	塩レモン味	7.1
7	卵サンド	6.9
8	グルメバーガー	6.5
9	海鮮丼	6.3
9	発酵食	6.3
11	ギリシャヨーグルト	5.9
12	雑穀米	5.8
13	高級食べ放題（寿司や焼肉など）	5.7
14	ビリヤニ	5.4
15	うなぎ	4.3

■『ホットペッパーグルメ外食総研』所長からの解説

SNS 発信→流通の早さが流行のカギ！日本発トレンドの再評価の流れも

2025 年の流行グルメ 1 位～3 位は全て SNS で話題になり、コンビニやスーパーでも発売されて手に取りやすくなったものが占めました。SNS 発信なのはもちろん、いかに早く上手に流通させていくというのが流行のカギを握っています。また、ここ数年の傾向に引き続き、今年も「SNS 映え」「健康志向」の 2 軸は健在。前者は 7 位「卵サンド」、8 位「グルメバーガー」が、後者は同率 9 位「発酵食」、11 位「ギリシャヨーグルト」が代表的です。4 位「抹茶」は近年海外での人気が上がっており、国内でも再注目されています。5 位「レモンを使ったメニュー」、6 位「塩レモン味」とレモン味のものも再び注目を集めており、「SNS 映え」「健康志向」「再注目」の 3 つが 2025 年流行グルメの特徴と言えそうです。



『ホットペッパーグルメ外食総研』
所長 田中直樹

本件に関する
お問い合わせ先

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

2025 年 11 月 25 日

【アンケート調査概要】

- 調査期間：2025 年 10 月 31 日（金）～2025 年 11 月 1 日（土）
- 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）

■物価の乱高下に振り回された 2025 年 一方で外食には新たな潮流も

ホットペッパーグルメ外食総研が挙げた 20 の選択肢の中から「今年を象徴と思うグルメキーワード」を聞いたところ、過半数が「米騒動・米価高騰・米離れ・備蓄米」を選び、圧倒的 1 位に。備蓄米放出は連日ニュースになりましたし、日々の生活でもお米の高騰を痛感させられている人が多いことが推測されます。2 位になった「サンマ“豊漁”」は逆にうれしいニュース。実際に豊漁だったのかはいまいですが、年々高騰し続けていたサンマが比較的手ごろな価格で店頭に並び、SNS でも「久しぶりにおいしいサンマを食べられた」という声が見られました。そのほかにも 3 位「エッグショック」、9 位「葉物野菜高騰」、11 位「サケ不漁」など、物価の乱高下に振り回された 1 年でした。

5 位「昭和レトロ」、13 位「平成リバイバル」といった令和らしいキーワードを選ぶ人も少なくあり

ませんでした。また、8 位「セルフオーダー」（タブレットやスマートフォンで自分で注文すること）や 14 位「投げ銭」（店員個人に対してセルフオーダーなどを通じて金銭を贈ること）といった技術革新が広く認知され始めていることもわかりました。

順位	今年を象徴と思う グルメキーワードTOP15	%
1	米騒動・米価高騰・米離れ・備蓄米	52.5
2	サンマ“豊漁”	31.0
3	エッグショック	16.3
4	腸活	15.3
5	昭和レトロ（喫茶店など）	15.0
6	自転車の飲酒運転罰則強化	14.4
7	道の駅グルメ	12.7
8	セルフオーダー（モバイルオーダー）	12.5
9	葉物野菜高騰	12.4
10	グルテンフリー	11.5
11	サケ不漁	10.6
12	ワンオペ営業	10.1
13	平成リバイバル	8.1
14	投げ銭 （飲食店で指定の店員にお金を払うシステム）	5.8
15	営業時間短縮	4.3

※n=1,035／複数回答

※「あてはまるものはない」はランキングから除く

※提示した選択肢：持ち帰り新ガイドライン（飲食店での食べ残しを持ち帰る際の方針を国が発表）、自転車の飲酒運転罰則強化、投げ銭（飲食店で指定の店員にお金を払うシステム）、米騒動（米価高騰）・米離れ・備蓄米、セルフオーダー（モバイルオーダー）、ダイナミックプライシング（場所や時間帯によって同じメニューの値段が変わる）、グルテンフリー、エッグショック、葉物野菜高騰、サケ不漁、サンマ“豊漁”、昭和レトロ（喫茶店など）、平成リバイバル、見習い飯、道の駅グルメ、腸活、ワンオペ営業、営業時間短縮、植物工場・水耕栽培、（魚の）陸上養殖、あてはまるものはない

■『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。

2025 年 11 月 25 日

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、人材派遣、マーケティング・マッチング・テクノロジーの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、ここにはない、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/>