

- 2026年トレンド米粉グルメ -

パン部門：クルトシュ

スイーツ部門：米粉ドーナツ

ニューウェーブ部門：ライスミルクプロテイン
・米粉ベーグルサンド

米粉事業者・一般消費者が選ぶ 2026年流行すると思う（流行させたい）米粉グルメを発表

米・米粉消費拡大推進プロジェクトでは、米粉事業者・一般消費者が選ぶ 2026年流行すると思う（流行させたい）米粉グルメ「2026年トレンド米粉グルメ」として、クルトシュ（パン部門）、米粉ドーナツ（スイーツ部門）、ライスミルクプロテイン・米粉ベーグルサンド（ニューウェーブ部門）を発表しました。



※本画像は一部、AIにより生成されたイメージです。

■ 「トレンド米粉グルメ」とは

「トレンド米粉グルメ」は、米粉を扱う事業者や、一般消費者が思う「2026年に流行すると思う（流行させたい）米粉グルメ」のことで、「パン部門」「スイーツ部門」「ニューウェーブ部門」の3部門から選出します。

トレンド米粉グルメの選定方法は、「米コ塾・米粉タイムズ」がそれぞれの部門ごとに、米粉タイムズのインプレッションデータやSNSでの総再生数などをもとに5つずつノミネート米粉グルメを抽出。米コ塾会員（米粉を扱う事業者）と、ぐるなび会員（一般消費者）に向けて、アンケートを実施。その結果をもとに、米・米粉消費拡大推進プロジェクトPR事務局が最終審査を行い、2026年流行すると思う（流行させたい）米粉グルメ「トレンド米粉グルメ」を選定しました。

この発表を機に、米粉を扱う事業者の皆さまや米粉好きの方々と連携し、2026年も米粉の普及を推進していきます。



【パン部門】 クルトシュ



■クルトシュとは

外カリ、中モチの食感で、生地が螺旋状になっているパン。特徴のある食感の魅力を引き出すために米粉の使用が好ましい。

■選定理由

- ・クルクル剥がして食べる食べ方がおもしろい・かわいいと大注目
- ・筒状の中にアイスや生クリームを入れることや、表面にシナモンやチョコをかけるなどお店によってアレンジの幅が広く、SNSでは10万回再生以上の投稿動画多数で人気上昇中。

■パン部門のノミネート米粉グルメ

『クルトシュ』『米粉バケット』『米粉プレッツェル』
『米粉もちもちフォカッチャ』『米粉蒸しパン』

【スイーツ部門】 米粉ドーナツ



■米粉ドーナツとは

ふわふわとした食感と、甘い香りが特徴。チョコ、シナモン、フルーツなど、豊富なフレーバーとかわいいビジュアルで世代を問わず人気のスイーツ。

■選定理由

- ・健康への意識の高まりにあわせて、米粉ドーナツ専門店が相次いで開店するなど、ヘルシー志向が顕著に表れた。
- ・焼きドーナツなどドーナツのアレンジレシピもSNSでは流行。
- ・米粉タイムズランキングにもランクイン。

■スイーツ部門のノミネート米粉グルメ

『米粉ドーナツ』『米粉のカヌレ』『米粉シュトーレン』
『米粉クグロフ』『米粉のチーズケーキ』

【ニューウェーブ部門】 ライスミルクプロテイン・米粉ベーグルサンド



■ライスミルクプロテインとは

ライスミルクプロテインとはお米から作った植物性ミルクであるライスミルクに、さらにライスプロテインを添加して、多くのタンパク質を摂取できる飲料で健康について考えられた食品。

■選定理由

- ・米コ塾会員からの得票率1位。米粉を扱う事業者の方々は、「米粉＝健康」というイメージを様々な視点から作っていきたいとのことから選出。
- ・健康志向が注目される昨今において、タンパク質が多く栄養価の高い飲料。

■米粉ベーグルサンドとは

ベーグルに様々な具材を入れるベーグルサンド。ベーグルを米粉で作ることによって、もちもち感がアップし、より美味しいベーグルサンドに。

■選定理由

・2025年トレンド米粉グルメのパン部門で受賞した「米粉ベーグル」が様々な食材を入れて進化系ベーグルとしてSNS映えする見た目から一般消費者から得票数を集めた。

■ニューウェーブ部門のノミネート米粉グルメ

『ライスミルクプロテイン』『米粉ベーグルサンド』
『米粉たご焼き』『米粉グラタン』『カップ米粉』



※本画像は一部、AIにより生成されたイメージです。



■「米粉カンファレンス 2026 -春-」にて、トレンド米粉グルメを発表

「米粉カンファレンス 2026-春-」とは、米・米粉消費拡大プロジェクトが、新しい米粉の活用が大きく発展した2025年を振り返りながら今後の米粉トレンド予測などを発信するイベントです。

本イベント内で、トレンド米粉グルメを発表しました。また、イベントでは情報発信のプロであるインフルエンサーの方が登壇し、米粉グルメをどのように情報発信していくことで米粉に興味のない方にも届くのかについてお話していただくなど、さまざまなコンテンツを実施しました。今後も継続的に開催し、米粉の利用拡大を目指します。

■米コ塾とは

米コ塾は、“食”の各専門家が集まり、技術やノウハウを共有しながら米粉普及の未来を探求するコミュニティです。米粉を消費者にもっと知ってもらうために、米粉の特徴を活かした利用法等について、専門的なプラットフォームの確立をするべく、米粉の可能性を模索する飲食店オーナー・シェフ、料理家、生産者、食品メーカー、デザイナーなどによって構成される専門的なコミュニティを形成し、それぞれの専門家が最新の技術やノウハウを共有しながら研究活動を展開していきます。

米コ塾

■米粉タイムズについて

米粉タイムズとは、消費者向けにレシピ・動画・コラム・プロジェクトに関する最新情報など米粉情報を発信しているWEBメディアです。WEBや公式SNS(Instagram、X)を通して、キャンペーンに関するお得な情報や、簡単で美味しく食べれるレシピや活用方法、米粉を使ったメニューを提供している飲食店検索も閲覧可能ですので、ぜひご活用ください。

米粉タイムズ

公式WEBサイト : <https://komeko-times.jp/>
公式Instagram : <https://www.instagram.com/komekotimes/>
公式X : <https://twitter.com/komekotimes>
公式YouTube : <https://www.youtube.com/@komekotimes>

■米・米粉消費拡大推進プロジェクトとは

「米・米粉消費拡大推進プロジェクト」は、農林水産省が行う「米・米粉消費拡大対策事業」の一環として実施します。本プロジェクトを通して、国際的な人口増加等による食料需要増大、原材料価格の上昇や円安の影響から、日本の食料安全保障の重要性が改めて見直されていることを受け、食糧の安定供給に向け国内で自給可能な作物である「お米・米粉」の消費拡大を目指しています。

■事業実施主体について

1996年に飲食店情報サイト「ぐるなび（※）」を開設。詳細なメニュー情報等を事前に確認してから飲食店に行くという外食のスタイルを定着させました。現在「食でつなぐ。人を満たす。」という存在意義（PURPOSE）のもと、「飲食店DXのベストパートナー」としてさらなるサービスの拡充を図っています。

（※）2023年10月に「楽天ぐるなび」へ名称変更

社名	株式会社ぐるなび Gurunavi, Inc.
設立年月日	1989年10月2日（会社設立） 2000年2月29日（株式会社ぐるなび発足）
所在地	東京都千代田区有楽町1-1-2 日比谷三井タワー11F
資本金	100百万円（2025年12月31日現在）
事業内容	パソコン・スマートフォン等による飲食店等の情報提供サービス、 飲食店等の経営に関わる各種業務支援サービスの提供その他関連する事業
従業員数	単体 878名 連結 977名（2025年12月31日現在）
URL	https://corporate.gnavi.co.jp/