News Release

2026年11月24日 / マルコメ株式会社

11月24日は「和食の日」

液みその使い方と人気メニューを実態調査

みそ汁や炒め物のほか、スイーツなど意外な活用法も





マルコメ株式会社（本社：長野市、代表取締役社長：青木時男）は、11月24日「和食の日」に合わせて全国の液みそ利用者を対象に、普段の使い方や好きなメニュー、今後希望する新商品などに関するアンケート調査を実施しました。

定番からアレンジ料理まで、みそ汁以外にも広がる活用法

みそを溶かす手間がない液みそは、みそ汁ならお椀１杯分から手軽につくれる液状タイプのみそです。その特性から炒め物や煮物など、さまざまな料理にも使いやすいと支持されています。今回は普段の使い方や液みそを使った好きなメニュー、希望する新商品について調査を実施。思わず試してみたくなるユニークな活用術や、「つぶみそ（顆粒みそ）」と「和食の日」の認知度についても調べました。

調査結果のポイント

- 普段の使い方は「汁物」が最多。炒め物や煮物、ドレッシングにも
- 好きなメニューは「みそ汁」「みそ炒め・野菜炒め」「豚汁」が上位
- 今後、欲しいと思う新商品は「辛みそ・だし入り・減塩」が上位
- つぶみその認知度：「知っている」と回答した人は48.3%
- 「和食の日」の認知度：11月24日が「和食の日」であることを知っている人は19.2%

調 査 概 要

■調査対象：全国の液みそ利用者
・当社リリースとホームページで告知、インターネットで募集
・株式会社エブリーが提供するレシピ動画アプリ「デリッシュキッチン」ユーザーより募集
・クラシル株式会社が提供するレシピ動画プラットフォーム「クラシル」ユーザーより募集
・スナップディッシュ株式会社が提供する料理写真共有サービス「スナップディッシュ」ユーザーより募集
■調査期間：2026年10月30日（金）～2026年11月15日（日）
■調査実施手法：インターネットリサーチ（上記調査対象者に実施）
■集計対象： 液みそに関するアンケート回答6,714件
■設問：自由回答3問、選択回答2問
■設問別有効回答数：Q1：5,804件、Q2：5,993件、Q3：6,143件、Q4・Q5：各6,714件
■集計方法：自由回答の内容分類・集計と選択回答集計。自由回答は表記ゆれ・同義語を統一、意味に基づいてカテゴリー別に分類。複数の内容を含む回答は各カテゴリーに計上、同一回答内の同一カテゴリーへの重複計上は除外。
■割合の算出：各設問の有効回答数を分母に小数第1位へ丸めて表示。（複数分類のため合計100%を超える場合があります）
■有効回答の扱い：未使用・特になし・不明のみの回答などは設問別の基準で除外。Q3は未使用者でも商品要望があれば有効。
※自由回答の引用は原文から抜粋しています。

marukome

液みその使い方は「汁物」が最多、約3人に1人が「炒め物」に活用

普段の使い方では「みそ汁・豚汁などの汁物」が4,452件（76.7%）で最多となりました。次いで「炒め物」が1,909件（32.9%）、「煮物・煮込み」が715件（12.3%）という結果でした。このほか「ドレッシング・ディップ」や「和え物・酢みそ」など、さまざまな料理にも使われていました。

■液みその普段の使い方 TOP10

1	みそ汁・豚汁などの汁物	4,452件	76.7%
2	炒め物	1,909件	32.9%
3	煮物・煮込み	715件	12.3%
4	ドレッシング・ディップ	614件	10.6%
5	和え物・酢みそ	466件	8.0%
6	たれ・ソース（豆腐・肉などにかける）	387件	6.7%
7	隠し味・ちょい足し	361件	6.2%
8	焼き物（ちゃんちゃん焼き・ホイル焼き等）	341件	5.9%
9	下味・漬け込み	314件	5.4%
10	鍋料理	310件	5.3%

※自由回答を分類・集計した結果です。複数回答。n＝5,804（当該設問の有効回答者数）

■番外編：こんな使い方も！液みそのアイディア活用術

ランキング上位には入らなかったものの、参考になるユニークな使い方も寄せられました。

●味噌チーズトースト
「食パンに液みそをぬって溶けるチーズをのせて焼く」

●お茶の代わりとして
「コーヒーカップに味噌を溶かしお麩を入れてお茶がわり」

●バニラアイスにひとかけ
「バニラアイスに垂らして甘じょっぱさを楽しむ」



写真はイメージです

好きなメニューは「みそ汁」「みそ炒め・野菜炒め」「豚汁」が上位

液みそを使った好きなメニューは「みそ汁」が2,833件（47.3%）で1位、「みそ炒め・野菜炒め」が1,852件（30.9%）で2位、「豚汁」が751件（12.5%）で3位でした。次いで「和え物・酢みそ」「みそ煮・煮込み」といったメニューが、TOP10にランクインしました。

■液みそを使った好きなメニュー TOP10（料理群別）

1	みそ汁	2,833件	47.3%
2	みそ炒め・野菜炒め	1,852件	30.9%
3	豚汁	751件	12.5%
4	和え物・酢みそ	445件	7.4%
5	みそ煮・煮込み（さばのみそ煮など）	437件	7.3%
6	みそ漬け・西京焼き	295件	4.9%
7	みそ鍋・鍋料理	288件	4.8%
8	焼きおにぎり・みそおにぎり	275件	4.6%
9	みそドレッシング・サラダ	270件	4.5%
10	回鍋肉	257件	4.3%

※自由回答を分類・集計した結果です。複数回答。n＝5,993（当該設問の有効回答者数）

■番外編：新しい楽しみ方を味わえる液みそメニュー

定番の使い方以外にも、液みその新しい楽しみ方を味わえるメニューが多く見受けられました。

●味噌入りチーズケーキ
「レシピで味噌入りのチーズケーキを見つけたので液みそで代用したところ、これも変わらず美味しかったです」

●お好み焼きの生地に白みそ
「お好み焼は生地を作る時に白みそを入れるのですが、焼き上がりがソフトになります」

●クリームチーズ入りポテトサラダ
「クリームチーズと混ぜてポテトサラダにしています」

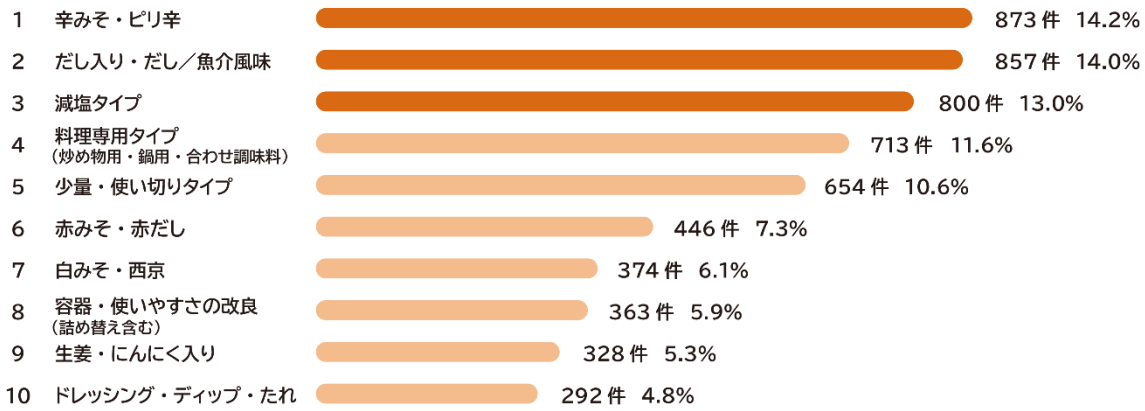


写真はイメージです

今後、希望する液みそ新商品は「辛みそ」「だし入り」「減塩タイプ」が上位

これから発売を希望する液みその新商品は、「辛みそ・ピリ辛」873件（14.2%）と「だし入り・だし／魚介風味」857件（14.0%）が僅差で人気でした。次いで「減塩タイプ」800件（13.0%）と「料理専用タイプ」「少量・使い切りタイプ」が上位に入り、専用調味料や使い切りやすさを望む傾向が見受けられました。

■欲しい液みその新商品 TOP10



※自由回答を分類・集計した結果です。複数回答。n＝6,143（当該設問の有効回答者数）

■番外編：目から鱗のユニークな新商品アイディアも

ランキング上位以外にも、ユーザーならではの自由な発想から生まれた斬新な新商品アイディアが寄せられました。

●チーズ・黒胡椒・バジルを合わせた洋風液みそ
「パスタソースやクリームシチューの隠し味、肉料理のソースとして幅広く使えて料理の幅が広がると思います」

●パンに塗るシュガーバター味噌
「実はパンとも相性が良いのです。シュガーバター味噌・パンに塗る専用」

●スティックタイプ
「防災用の備蓄や登山の携行食にできるのでは？ 」

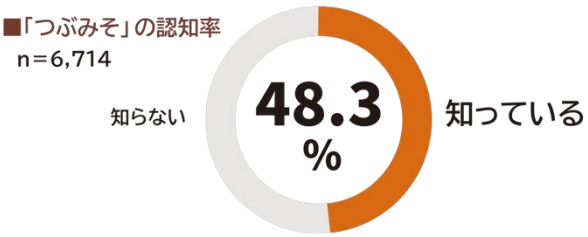


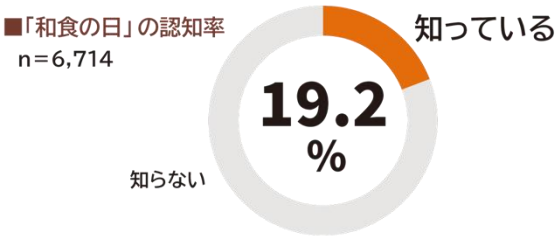
写真はイメージです

「つぶみそ（顆粒みそ）」を知っている人の割合は48.3%

11月24日が「和食の日」であることを知っている人の割合は19.2%

「つぶみそ（顆粒みそ）」を知っていると回答した液みそ利用者は3,242件で、認知率は48.3%でした。また、11月24日が「和食の日」であることを知っているとした回答者は1,288件で、認知率は19.2%でした。





料亭の味 フリーズドライつぶみそ

2019年の発売以来伸長が続くマルコメの顆粒みそシリーズは、生みそ本来の風味を味わえる独自製法のフリーズドライ加工。みそ汁やみそ料理に加え、パスタやサラダなど和洋中さまざまな料理に、旨み調味料の代わりとしても使えます。賞味期間も長く常温保存が可能なため、ローリングストックにもおすすめです。



11月24日は「和食の日」

和食の日は、11月24日「いい（11）にほんしょく（24）」の語呂合わせで、一般社団法人和食文化国民会議が制定。日本人の伝統的な食文化を見直し、次世代へ和食文化を保護・継承していく大切さを考える日とされています。2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されたことを受けて設けられました。

液みそシリーズについて

マルコメの「液みそ」は、みそを溶かす手間がない液状タイプのみそです。みそ汁ならお椀に大さじ一杯で、具材とお湯を注げば一人分からつくれます。また、炒め物や煮物に炊き込みご飯をはじめ、パスタや回鍋肉など和洋中さまざまな料理の隠し味にも使えます。 2026年10月、2009年の発売からシリーズ累計出荷数が1億2,000万本を突破しました。



画像データは、マルコメオフィシャルサイト>ニュース>ニュースリリース内の「画像のみダウンロード」ボタンから取得できます。

個人のお客様

マルコメお客様相談室

0120-85-5420

月～金 9:00～17:00

（土・日・祝日・お盆・年末年始を除く）

marukome