

約300店舗の飲食店が選ぶ猛暑を乗り切る夏のトレンドを初発表！

さんしんこう

2026年「猛暑グルメ™」は「酸辛香グルメ™」

シャキッと刺激し、食欲を呼び覚ます

株式会社ぐるなび（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：杉原章郎 以下、ぐるなび）は、2026年夏の食トレンド予測として今年初めて発表する「猛暑グルメ」に、「酸辛香（さんしんこう）グルメ」を選定しました。



【酸】 トマト引き立つ黒酢豚



【辛】 骨付き豚肉の旨辛
カムジャタン麺



【香】 八丈島レモンと炭焼き
帆立の香味土鍋ご飯

■ 「酸辛香グルメ」定義

「酸味」、「辛味」、「香味」のいずれかを取り入れたり、組み合わせたりすることで夏の暑さに負けない爽快な刺激をもたらし、食欲を呼び覚ます料理。

■ 選定の背景

年々夏の暑さが厳しさを増し、気象庁により最高気温40℃以上の日を指す「酷暑日」の名称が新たに決定されるなど、記録的な猛暑への対策が急務となっています。暑い季節だからこそ、飲食店に足を運び、食を通じて、日本の夏を元気に、健やかに過ごす一助となることを目指し、本企画を立ち上げました。

今回、全国の飲食店約300店舗を対象にアンケート調査を実施し、その結果を踏まえて「酸辛香グルメ」を選定いたしました。「酸味」「辛味」「香味」を取り入れ、あるいは組み合わせることで猛暑による気分をシャキッと刺激し、食欲を増進させることを目的としています。

さらに、本取り組みの一環として、「CLUB RED（※）」に所属する気鋭の料理人たちが、「酸辛香グルメ」をテーマにしたメニューを考案いたしました。

（※）「CLUB RED」とは

歴代のRED U-35コンペティション (<https://www.redu35.jp/>) において優秀な成績をおさめた若手料理人と歴代の審査員が集うコミュニティであり、食のクリエイティブ・ラボ。さまざまな企業や団体、地域と積極的に連携し、CLUB REDメンバーが自店の厨房の枠を越えて活動する機会を創出することで料理人として厚みを増し、食の未来に貢献していくことを目的としています。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

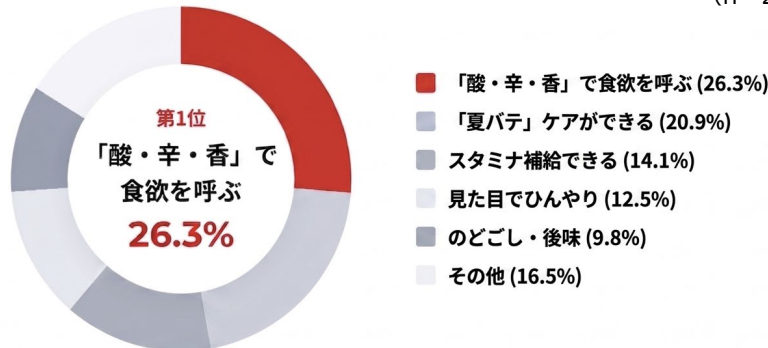
株式会社ぐるなび 広報グループ MAIL:pr@gnavi.co.jp



■選定のポイント①：約300店の加盟店が選んだテーマ

ぐるなびが2026年4月に実施した加盟飲食店約300店舗へのアンケート調査では、数あるメニューテーマの中で「今夏最もトレンドとなる」ものを一つ厳選してもらったところ、26.3%が【「酸・辛・香」で食欲を呼ぶ】と回答。日々現場に立つ食のプロフェッショナルから支持されたことで、トレンド予測としての高い信頼度を裏付けています。

(n=297、単一回答)



■選定のポイント②：「酸」「辛」「香」への注目

ぐるなびが2026年5月に実施したユーザーへのアンケート調査では、「真夏に食べたくなる味」として、上位10項目のうち8項目が「酸・辛・香」に関連する要素でした。ユーザーからも高い注目を集めることが裏付けられました。

(n=1,233、複数回答)

順位	食べたくなる味 (真夏)	支持率	「酸・辛・香」カテゴリ
1位	レモン風味	40.1%	酸・香
2位	すっぱい、酸味のきいた	32.9%	酸
3位	梅風味	32.4%	酸
4位	しそ風味	29.5%	香
5位	ゆず風味	28.8%	酸・香
6位	にんにくのきいた	23.1%	香
7位	塩味がきいた	21.8%	-
8位	しょうがのきいた	21.1%	香
9位	スパイスのきいた	20.4%	辛
10位	だしのきいた	18.9%	-

■選定のポイント③：夏に辛い料理を食べることがスタンダードに

ぐるなびが2026年5月に実施したユーザーへのアンケート調査では、「激辛料理を食べたい季節」の回答として34%が「夏」と回答し、夏に激辛料理を食べたい人が多数。

ぐるなびのデータ（※1）でも、近年人気を集める「麻辣湯」や「ビリヤニ」の検索数は 1年で約2.5倍（2024年8月と2025年8月の比較）に伸長しており、辛い料理への関心も高まっていることがわかりました。

※ぐるなびのビッグデータを活用し、食のトレンドを分析する「ぐるなびデータライブラリ」(https://pr.gnavi.co.jp/promo/gdl_sys/) によるデータ

管理栄養士・料理家 板垣好恵氏 コメント

お酢や梅干しなどの「酸」は、酸味が消化液の分泌を促し、疲れた胃腸を労わりながら食欲を自然と引き出します。唐辛子や生姜などの「辛」は、ピリッとした刺激で食欲を高め、発汗による気化熱で体温を下げる手助けをします。柑橘やハーブなどの「香」は、爽やかな香りが嗅覚を通じて「食欲のスイッチ」をオンにし、暑さの不快感を和らげます。

体の仕組みを上手に活かしたこの食習慣を、これからの猛暑を健やかに乗り切るためのヒントとして、ぜひ取り入れていただきたいです。



気鋭の料理人たちが、「酸辛香グルメ」をテーマにメニュー考案

本企画の取り組みとして、ぐるなびが主催する料理人のコンペティション「RED U-35」において優秀な成績をおさめた料理人のコミュニティ「CLUB RED」に所属する気鋭の料理人たちが、「酸辛香グルメ」をテーマにしたメニューを考案いたしました。

■メニュー情報

【酸】トマト引き立つ黒酢酢豚



黒酢と純米酢を合わせたソースの爽やかな酸味とミニトマトの甘みが、食欲を刺激します。スライス玉ねぎなどを添えることで、さっぱりとお楽しみいただけます。お肉の満足感そのままに、軽やかに味わえる猛暑にぴったりの新感覚酢豚です。



メニュー考案

平賀 大輔 氏

所属 : ON the TABLE
CHINESE
所在地 : 東京都
ジャンル : 中国料理
役職 : オーナーシェフ

中国料理一筋22年。19歳で協屋友詞氏のWakiyaグループに入社。以降、グループ店舗の料理長を歴任後、2021年4月より現職。

RED U-35 受賞歴 : GOLD EGG (2013)
SILVER EGG (2014)

【辛】骨付き豚肉の旨辛カムジャタン麺



韓国料理「カムジャタン」をアレンジした、辛い中にも旨味と深いコクが広がる麺料理です。じっくり煮込んだ骨付き豚肉を豪快にトッピングし、旨辛スープがよく絡む麺と合わせました。夏にたっぷり汗をかきながらご賞味ください。



メニュー考案

李 廷峻 (イ ジョンジュン) 氏

所属 : HASUO
所在地 : 東京都
ジャンル : 韓国料理
役職 : オーナーシェフ

1990年、韓国全羅북도、全州市生まれ。国内外のミシュラン星付きレストランで研鑽を積み、2022年より現職。

RED U-35 受賞歴 : GOLD EGG (2025)

【香】八丈島レモンと炭焼き帆立の香味土鍋ご飯



猛暑の中でもさっぱりとした夏の土鍋を！自然豊かな土地と海風にあたり育った八丈島レモンは皮も丸ごと食べれます。火を入れると甘みと香りが引き立つので是非ご賞味ください。



メニュー考案

中村 勇斗 氏

所属 : IGOR COSY 渋谷本店
所在地 : 東京都
ジャンル : 創作料理
役職 : シェフ (料理長)

1996年生まれ、埼玉県出身。食材や生産者の背景にあるストーリーを料理で表現することに強い情熱を持つ。現在はシェフ(料理長)を務め、「焼酎×創作料理」というコンセプトで店舗の厨房を牽引。

RED U-35 受賞歴 : BRONZE EGG (2024)