NEWS LETTER

2026年11月27日（金）　株式会社ぐるなび（コード番号2440　東証スタンダード）

食でつなぐ。人を満たす。

食に関するあらゆる情報を調査「ぐるなびリサーチ部 調査レポート」Vol.115

おでんに関する調査

おでん好きな人は8割超、食べたくなる気温のボーダーラインは15℃
“おでんはご飯のおかずになるか“論争も調査

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）は、「楽天ぐるなび（https://www.gnavi.co.jp/）」ユーザーなどのぐるなび会員を対象に、世の中のトレンドに合わせて食に関する様々な調査を実施し、「ぐるなびリサーチ部」として定期的に情報を発信しています。今回は、寒い季節の定番料理である「おでん」について調査しました。詳細は以下の通りです。

【調査結果ポイント】

・おでん好きな人は8割超！年齢が上がるほど高く、西日本で特に人気。

「好き」「まあまあ好き」の合計は81.2%。年代別では20代（71.4%）と60代（91.1%）で約20ptの差がついたほか、「好き」単体は九州・沖縄（59.0%）と中国・四国（54.2%）が半数を超え、全体を10pt以上上回った。

・喫食頻度は「月に1回くらい」が約3割で最多、月1回以上は4割強。

「月に1回くらい」が29.8%と最多で、月1回以上食べる人は43.8%。20代男性や30代男性では「ほとんど食べない」が3割を超えるなど、若年層より中高年層ほど頻度が高い。

・食べたくなる日中の気温は「15℃」が最多、平均は14.3℃。

「15℃」が3割強で最多、全体平均は14.3℃。北海道・東北は「～10℃」（44.4%）が最多で平均も12.7℃と低く、エリアの気候差が表れた。

・好きな具材は「大根」「玉子」が2トップ！地域差もくっきり。

1位「大根」（59.9%）、2位「玉子」（50.3%）が3位以下を大きく引き離す結果に。地域別では「牛スジ」「厚揚げ」が西高東低、「はんぺん」は東高西低となり、「ちくわぶ」は関東のみ2割を超えた。

・ご飯のおかずになる？「なる派」7割、「ならない派」3割。

「なる派」70.8%に対し、「ならない派」は29.2%。「なる派」は「出汁がご飯に合う」「子供の頃からおかずとして食べてきた」、「ならない派」は「味が薄い」「お酒のつまみ」といった声が多く挙がった。



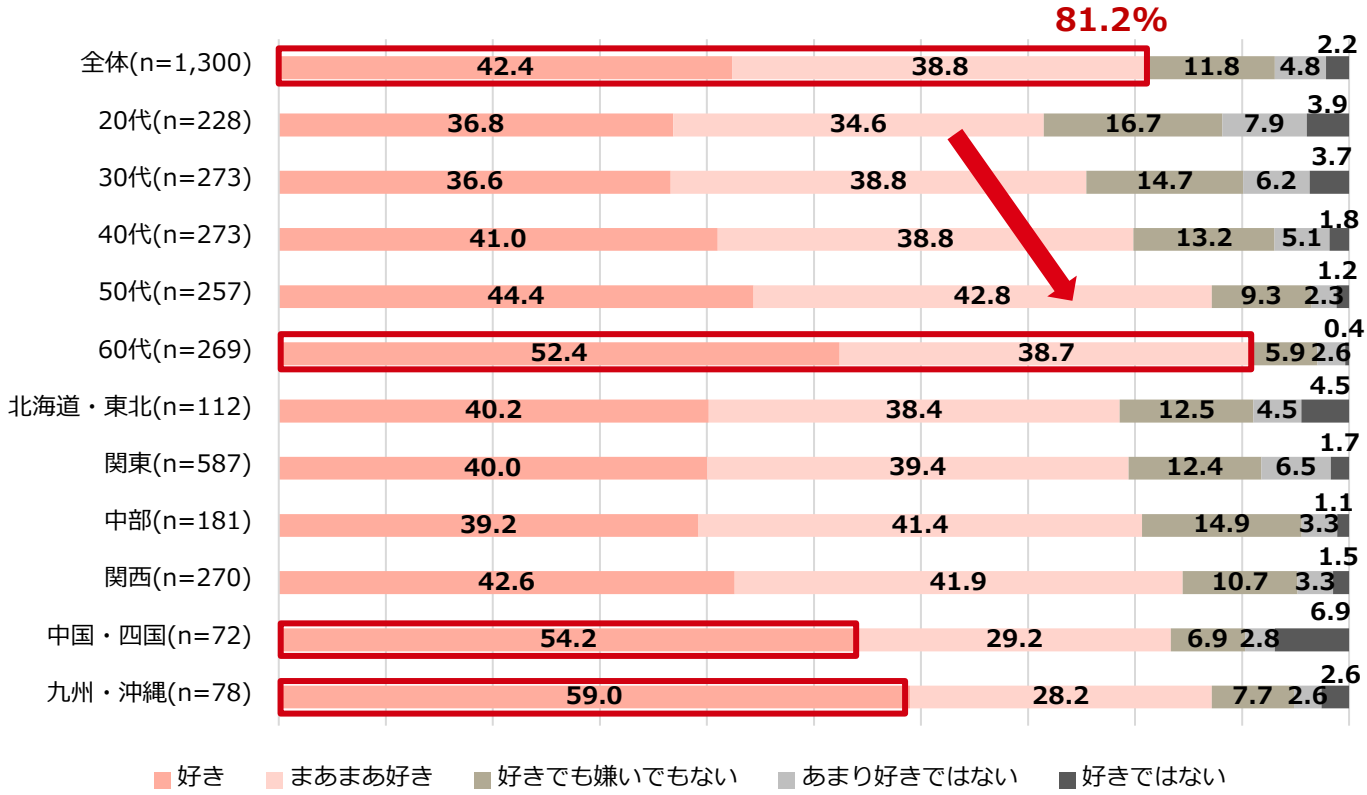
ぐるなび
リサーチ部
㈱ぐるなび
リサーチグループ長
本間 久美子

15℃の法則とご当地具材の多様性が魅力！
食卓の定番から、地域色を楽しむ冬のグルメへ

今回の調査では、8割以上の人が「おでん好き」と回答し、寒さが増す季節に欠かせない存在であることが改めて確認できました。おでんを食べたくなる気温のボーダーラインは平均で「14.3℃」となりましたが、気温の低い北海道・東北では「10℃以下」が4割超なのに対し、西のエリアほど「16℃以上」の回答が高く、おでんを欲する気温がエリアによって異なる様子がうかがえました。具材選びでももちろんその傾向がみられ、「大根」「玉子」が不動の人気を誇る一方で、西日本の「牛スジ」や「厚揚げ」、関東の「ちくわぶ」、東日本の「はんぺん」などで地域差が明らかになりました。自由回答でも「味噌おでん（東海）」「黒はんぺん（静岡）」「姫路おでん（兵庫）」など各地ならではの楽しみ方が多数寄せられました。飲食店でも地域色豊かなおでんや出汁にこだわった専門店が増えていますので、お気に入りの具材やご当地の味を求めて、ぜひ外食でもおでんを楽しんでみてはいかがでしょうか。

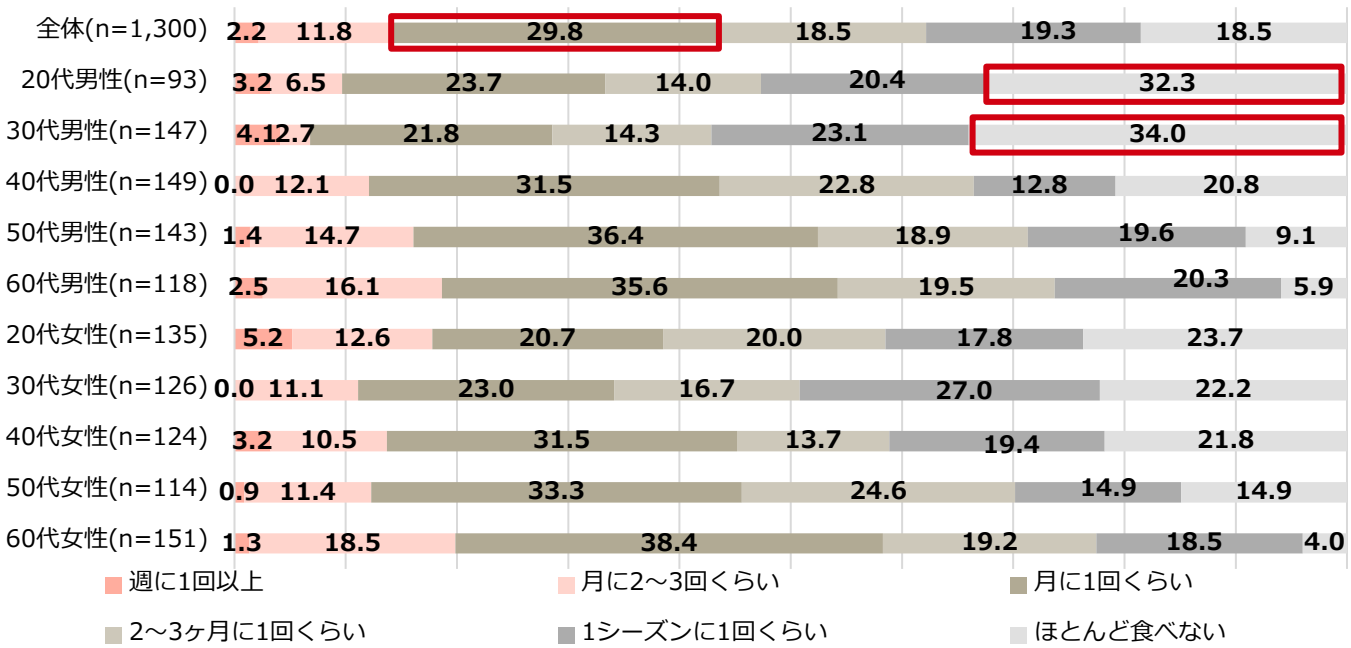
【調査概要】
■調査期間：2026年11月6日(金)～11月8日(日)
■調査対象：全国
■調査方法：WEBアンケート
■回答者　：20代～60代のぐるなび会員1,300名

Q1.あなたはおでんが好きですか？※単一回答（%）（n=1,300）



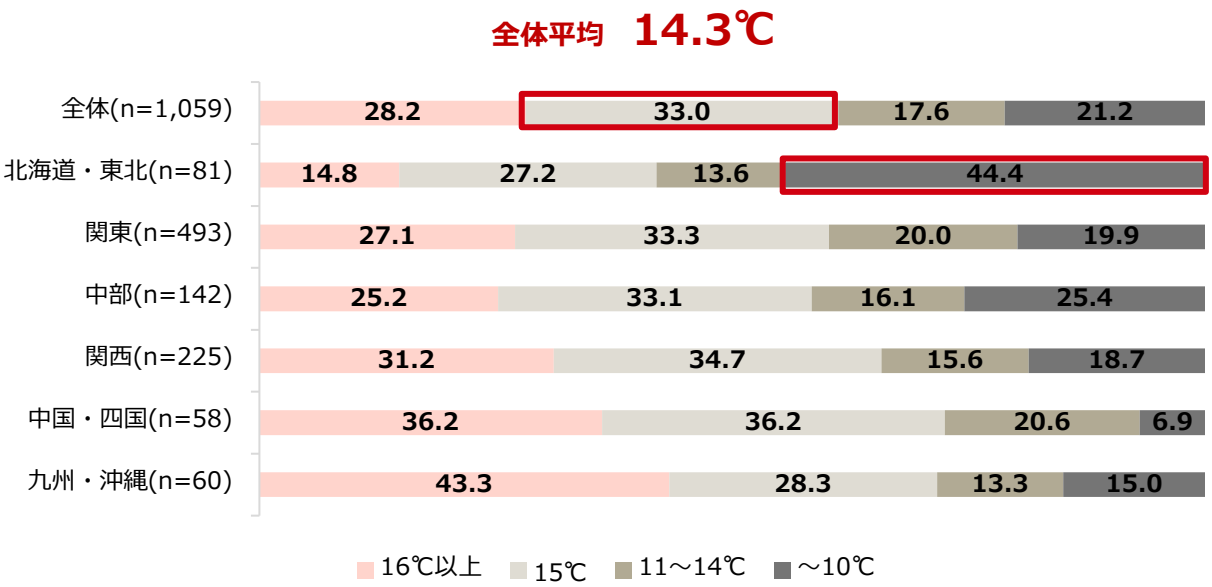
「好き」「まあまあ好き」の合計は81.2%。年代別では20代（71.4%）と60代（91.1%）で約20ptの差がついたほか、「好き」単体では九州・沖縄（59.0%）と中国・四国（54.2%）が半数を超え、全体を10pt以上上回った。

Q2. 秋～冬の期間に、あなたはおでんをどれくらいの頻度で食べますか。※単一回答（%）（n=1,300）



秋冬の喫食頻度は「月に1回くらい」が29.8%で最多となり、「週に1回以上」、「月に2～3回くらい」を合わせた月1回以上の喫食者は43.8%。性年代別では、20代男性（32.3%）や30代男性（34.0%）で「ほとんど食べない」が3割を超えるなど、若年層よりも中高年層ほど喫食頻度が高い結果となった。

Q3. 日中の気温が何度くらいになると、おでんを食べたいと思い始めますか？※単一回答（%）（n=1,059）



「15℃」（33.0%）が3割強で最多、全体平均は14.3℃。北海道・東北は「～10℃」（44.4%）が最多で平均も12.7℃と低く、エリアの気候差が表れた。

Q4. 好きなおでんの具材は何ですか。※複数回答（%）（n=1,059）

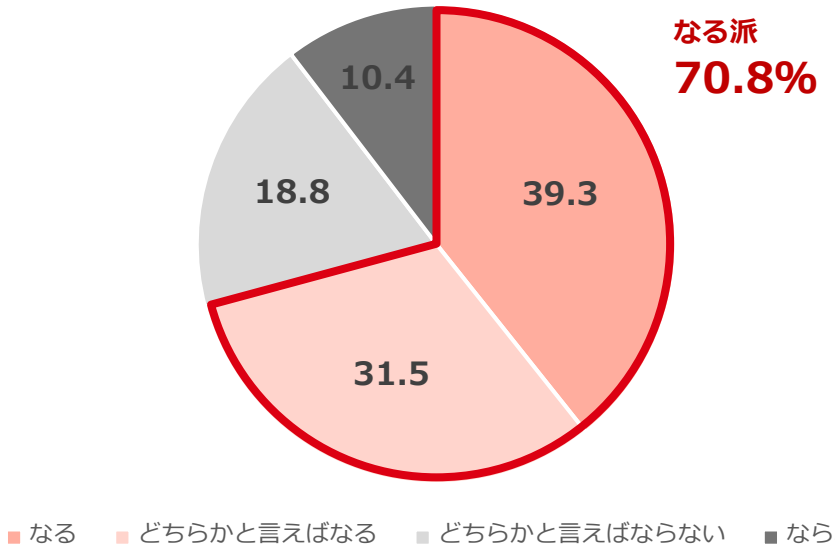
全体

1	大根	59.9	6	厚揚げ	14.7
2	玉子	50.3	7	ちくわぶ	12.9
3	牛スジ	22.4	8	はんぺん	12.6
4	こんにゃく	19.1	9	練り物	11.2
5	巾着	15.1	10	白滝	10.9

		n	大根	玉子	牛スジ	こんにゃく	巾着	厚揚げ	ちくわぶ	はんぺん	練り物	白滝
地域	北海道、東北	81	63.0	44.4	12.3	16.0	13.6	9.9	9.9	21.0	13.6	9.9
	関東	493	56.6	45.6	17.6	16.6	15.0	9.5	23.3	17.4	12.2	12.8
	中部	142	73.2	61.3	16.2	21.8	14.8	12.0	3.5	13.4	10.6	13.4
	関西	225	59.1	54.7	33.3	21.3	15.1	25.8	3.1	3.1	8.9	5.3
	中国、四国	58	56.9	51.7	29.3	29.3	12.1	19.0	1.7	3.4	13.8	12.1
	九州、沖縄	60	56.7	53.3	41.7	18.3	21.7	25.0	1.7	3.3	8.3	10.0

1位「大根」（59.9%）、2位「玉子」（50.3%）が3位以下を大きく引き離す結果に。地域別では「牛スジ」「厚揚げ」が西高東低、「はんぺん」は東高西低となり、「ちくわぶ」は関東のみ23.3%と2割を超えた。

Q5. あなたにとっておでんは、「ご飯のおかず」になりますか。※単一回答（%）（n=1,059）



【自由回答】
なる派　　：出汁がご飯に合う、子供の頃からおかずとして食べてきた、色々な具材がある
ならない派：味が薄い、お酒のつまみの印象、おでん単体で食べたい

「なる派」70.8%に対し、「ならない派」は29.2%。「なる派」は「出汁がご飯に合う」「子供の頃からおかずとして食べてきた」、「ならない派」は「味が薄い」「お酒のつまみ」といった声が多く挙がった。

Q6. あなたのご家庭や地域で特色のあるおでんの具材や、ご当地おでんを教えてください。
※自由回答

- **鯨のコロ**　鯨の皮を鯨油で揚げて油抜き・乾燥させたもの。
- **黒はんぺん**　サバ・イワシ・アジなどの青魚を骨や皮ごとすりつぶして茹でた、魚肉練り製品
- **ネギダレおでん**　からしやみその代わりに刻みネギベースのタレをのせて食べるスタイル
- **姫路おでん**　生姜醤油をつけて、またはかけて食べるのが特徴のおでん
- **味噌おでん**　八丁味噌や赤味噌を使った濃厚な煮汁で具材を煮込むおでん
- 里芋　・手羽　・うどん　・餃子　・しゅうまい　・モツ
- スペアリブ　・豚足　・アボカド　・トウモロコシ　・カマンベールチーズ

<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