

クックパッド「食トレンド大賞 2025・食トレンド予測 2026」を発表

食トレンド大賞は「ワンプレートせいろ」

食トレンド予測は「一汁三菜ボウル」「フュージョン薬膳」などに決定

利用者数 No.1 レシピサービス「クックパッド」を運営するクックパッド株式会社は、2025 年を象徴する料理・食材のトレンドおよび 2026 年の流行の兆しがある料理・食材を選出する、「食トレンド大賞 2025・食トレンド予測 2026」を 2025 年 11 月 26 日（水）に発表いたしました。

URL：<https://static.cookpad.com/campaign/foodtrend/>



クックパッドが毎年開催する「食トレンド大賞・食トレンド予測」は、家庭料理の楽しさや食の多様性を広く世の中に広めるために開催するもので、レシピサービス「クックパッド」の検索キーワードやアクセス動向、ニュースメディア「クックパッドニュース」などのデータを元に出しています。

今年で 9 回目の開催となる食トレンド大賞 2025 の大賞（1 位）は、食材をのせて、蒸して、そのまま食卓に出せる「ワンプレートせいろ」が、2 位には Z 世代の新・中華トレンドである「麻辣湯（マーラータン）」、3 位にはおいしい節約の新常識として定着しつつある「かさまし料理」が選ばれたほか、合計 7 点を選出しました。食トレンド予測 2026 には、ワンボウルで健康・時短が叶う「一汁三菜ボウル」や、いつもの料理に薬膳を取り入れる「フュージョン薬膳」など合計 7 点を選出しました。

食トレンド大賞 2025



食トレンド予測 2026



また、今年は新たな取り組みとして、家庭料理における新しい食文化の醸成に大きく貢献された方を表彰する「クックパッド食トレンド大賞『今年の顔』」を新設しました。記念すべき第1回目の受賞者は、薬膳スープ春雨専門店「七宝麻辣湯」創業者の石神秀幸さん、料理家・管理栄養士の長谷川あかりさん、料理クリエイターのりよ子さん、クックパッドのレシピ作者の中から特別賞としてかさまし料理家でクックパッドアンバサダーのよっちさんの4名に決定、本日開催されたクックパッド「食トレンド大賞 2025・食トレンド予測 2026」発表会にて表彰を行いました。

食トレンド大賞 2025

大賞：「ワンプレートせいろ」（健康・時短）

ワンプレートせいろは、主食と具材をせいろ一つで完結させる画期的な調理法です。クックパッドでの「せいろ蒸し」検索は前年比 635.8% の驚異的な伸びを記録し、SNS では「#せいろ飯」が社会現象化しました。人気の理由は、現代人のニーズに完璧に応えた「一石四鳥」の魅力。加熱後はほったらかしで時短調理、油不使用でヘルシー、そのまま食卓へ出せて洗い物激減、木の温もりで映える特別感。忙しい共働き世帯から健康志向の単身者、料理好きのシニア層まで幅広く支持されています。食材本来の味を引き出し、野菜は甘く、肉はジューシーに仕上がります。シュウマイからビビンバまで 640 件以上の多彩なレシピが誕生。2025 年の食卓を最も豊かに変えた調理法として、栄誉に輝きました。



■「食トレンド大賞 2025・食トレンド予測 2026」総評

クックパッド株式会社

広報部本部長 小竹 貴子（こたけ たかこ）

2025 年の食トレンドは、「**厳しい時代だからこそ見つけた、食の新しい楽しみ方**」が大きく反映されました。物価高と記録的猛暑という厳しい環境は、日本の食卓に様々な工夫と変化をもたらしました。専門店の人気メニューを家庭で独自に再現する動きが本格化し、麻辣湯やタコス、もちもち系ドーナツなど、話題の味を自宅で作りながら納豆タコスのような日本独自の組み合わせも誕生。

「ワンプレートせいろ」は主菜・副菜・主食まで同時調理できる画期的な発想で、「かさまし料理」は食費節約を満足感のある食事へと昇華させました。カスタマイズ性の重視も顕著で、麻辣湯の具材選び、カスタムティーの組み合わせなど、自分好みに調整できることが食の価値として定着しました。

食トレンド予測 2026 は、一言で表すとすれば「**正解は一つじゃない、自由で楽しい食の新スタンダード**」。

世界の食文化を日本流にアレンジする楽しさと、自分を大切にする食の喜びが花開く年になりそうです。「ビリヤニ」や「煮込まないスープ」「空心菜」など、世界の料理が「我が家の定番」へと変化。「一汁三菜ボウル」は自分のために作る小さな幸せの時間、「フュージョン薬膳」は美味しく食べて元気になる幸せを再発見させてくれます。世界の知恵を取り入れながら、日本の家庭ならではの温かさを加える年となるでしょう。

■「食トレンド大賞」「食トレンド予測」とは

「食トレンド大賞」はその年を象徴する料理・食材のトレンド、「食トレンド予測」は翌年に流行の兆しがある料理・食材のトレンドを毎年クックパッドが選出・発表しているものです。2017 年より毎年発表しており、今年で 9 回目の開催となります。利用者数 No.1 レシピサービス「クックパッド」の検索・アクセスデータ*1、ニュースメディア「クックパッドニュース」*2 や、SNS や各種メディアで話題となったトピックス、有識者が注目する動向などを元に、クックパッドが独自に選出しています。





*1: クックパッド 食の検索データサービス「たべみる」 <https://ad.cookpad.jp/tabemiru>

日本利用者数 No.1 レシピサービス「クックパッド」の検索・アクセスログデータを活用した、明日の食が見えるビッグデータサービスです。食材・地域・季節・食用シーン（誕生日や運動会など）といったさまざまな切り口で分析を行うことができます。

*2: ニュースメディア「クックパッドニュース」 <https://news.cookpad.com/>

「料理って、おもしろい。」をコンセプトにした月間 PV 約 3500 万、SNS の累計フォロワー数約 980 万人の料理ニュースメディアです。2014 年にスタートし、レシピ紹介記事をはじめ、食の専門家による寄稿コラムやインタビュー記事、SNS やエンタメ業界の料理トピックなど、毎日の料理を楽しみにする情報を発信しています。自社サイトのほか LINE NEWS や Yahoo!ニュース、SmartNews をはじめとした様々な外部メディアやプラットフォームにも記事を配信しています。

【クックパッドについて】

クックパッド株式会社は「毎日の料理を楽しみにする」をミッションに掲げる、料理とテクノロジーの会社です。日本を含む世界 67 カ国・地域、26 言語で展開する料理レシピ投稿・検索サービス「クックパッド」、料理の AI コーディングサービス「moment」、生鮮食品オンライン市場「クックパッドマート」などを運営しています。私たちは料理を通じて、ヒト、社会、地球の豊かな未来を目指します。

社名：クックパッド株式会社 <https://info.cookpad.com>

本社所在地：〒153-0044 東京都目黒区大橋 2-22-44

代表執行役：佐野 陽光（さの あきみつ）

資本金：50,000 千円（2025 年 9 月末）

設立年月日：1997 年 10 月 1 日

従業員数：95 人（2025 年 9 月末 連結ベース）

主要事業：毎日の料理を楽しみにする事業

本ニュースリリースに関するお問い合わせ先

クックパッド株式会社 広報部：小竹（こたけ）・成実（なるみ）

TEL：050-1790-0666（広報部直通）、050-1790-0687（成実）

email：pr@cookpad.com

お問合せフォーム：<https://info.cookpad.com/contact/pr>

■食トレンド大賞 2025 一覧

◇大賞：「ワンプレートせいろ」（健康・時短）

ワンプレートせいろは、主食と具材をせいろ一つで完結させる画期的な調理法です。クックパッドでの「せいろ蒸し」検索は前年比 635.8%の驚異的な伸びを記録し、SNS では「#せいろ飯」が社会現象化しました。人気の理由は、現代人のニーズに完璧に応えた「一石四鳥」の魅力。加熱後はほったらかしで時短調理、油不使用でヘルシー、そのまま食卓へ出せて洗い物激減、木の温もりで映える特別感。忙しい共働き世帯から健康志向の単身者、料理好きのシニア層まで幅広く支持されています。食材本来の味を引き出し、野菜は甘く、肉はジューシーに仕上がります。シュウマイからビビンバまで 640 件以上の多彩なレシピが誕生。2025 年の食卓を最も豊かに変えた調理法として、栄誉に輝きました。



◇2 位「麻辣湯（マーラータン）」（外食トレンド）

麻辣湯は、中国東北部発祥の薬膳スパイスが効いた春雨スープです。特に 20～30 代前半の女性層から熱狂的な支持を受け、SNS で話題となった専門店には連日行列も。具材とスープの辛さを自由に選べる楽しさに加え、薬膳スパイスを多用することで、罪悪感なく美味しくヘルシーに食べられる点が現代人のニーズに合致しました。食品メーカーからもレトルトや調味料が続々発売され、家庭への定着も進んでいます。



◇3 位：「かさまし料理」（物価高）

長引く物価高と米価格の高騰に直面した 2025 年。それを乗り越える調理法としてかさまし料理が誕生しました。肉や魚、米などメインとなる食材に、豆腐・もやし・しらたき・おから・厚揚げ・麩などの食材を巧みに加えて、量と満足感を増やす調理法で、見た目もボリュームも保ちながら、コストを抑え栄養価も向上させる実用的な食の知恵です。かさまし食材が主役食材の旨味と絶妙に調和し、新たなおいしさを生み出すことも。単なる節約術ではなく、限られた予算でおいしさと満足感を創り出すクリエイティブな料理です。



◇4 位：「カスタムティー」（ドリンク・酷暑）

カスタムティーとは、ベースとなるお茶にフルーツ、ハーブ、シロップ、スパイスなどを組み合わせて自分だけのオリジナルドリンクを作る楽しみ方です。店舗では甘さや氷の量まで細かく調整でき、家庭でも手軽にアレンジを楽しめることから幅広い世代に支持されています。



◇5 位：「おうちタコス」（海外トレンド）

おうちタコスが食卓の新定番となりました。本格的なスパイスや特別な材料は不要。カレー粉で味付けした挽肉、ツナマヨ、きんぴらごぼう、漬物など、冷蔵庫の食材を巻くだけで立派なタコスが完成します。家族それぞれ好きな具材を選んで巻く「タコスパーティー」も定着しました。



◇6位：「もちもち系ドーナツ」(スイーツ・食感)

もちもち系ドーナツの特徴は、従来のサクッとした食感とは異なる、しっとりもっちりとした口当たりです。噛むたびに感じる弾力と、口の中でとろけるような柔らかさが共存し一度食べたらやみつきになる新しい美味しさを実現。人気店では長時間並ばなければ購入できず、家庭で手作りする人が急増しています。



◇7位：「タイパ冷凍調理」(物価高・技術革新)

タイパ冷凍調理とは、食材をあえて「冷凍」させる調理法で、単なる保存目的ではなく、冷凍によりうま味成分を増加させたり、下処理を省略したり、味を染み込ませたりと、時短と美味しさの向上を同時に実現します。



■食トレンド予測 2026 一覧

◇「一汁三菜ボウル」(健康・時短)

一汁三菜ボウルは、増加する単身世帯にぴったりの新しい食スタイルです。一つの器に主食・主菜・副菜・汁物を盛り込み、鯛茶漬け風や出汁カレーご飯など、簡単ながら栄養バランスも満足感も十分。洗い物は器一つで済み、疲れて帰宅した夜でもササっと作れます。「誰かのため」ではなく「自分をいたわる料理」へのニーズが高まる中、自分をいたわる新しい食習慣として、現代の食卓に定着していきそうです。



◇「ビリヤニ」(外食トレンド)

スパイスカレーブームの次なる主役として、ビリヤニが日本の食卓に本格上陸しそうです。インドやパキスタンの炊き込みご飯で、肉や魚、野菜をヨーグルトでマリネし、バスマティライスと交互に重ねて炊き上げる料理。専門店も続々オープン、関西万博でも長蛇の列ができる人気ぶりです。近年、料理に「香り」を求める傾向が強まる中、ビリヤニはまさにその頂点。蓋を開けた瞬間に広がる重層的なスパイスの香りが、食卓を特別な空間に変えてくれます。



◇「フュージョン薬膳」(健康)

フュージョン薬膳は、中医学に基づく薬膳の考え方と、和食やイタリアン、フレンチなどを融合させる新しい食スタイルです。難しい生薬を使わず、スーパーで手に入る食材で作る、見た目は普通の料理なのに薬膳の効能を持ち、おいしく整える、毎日の美と健康づくり」のためのまったく新しいアプローチが広がっていくでしょう。クコの実のカプレーゼや生姜たっぷりの和風パスタなど、おいしく食べて内側から整える薬膳の新時代が到来しそうです。



◇「煮込まないスープ」(酷暑)

夏の猛暑に対応した新しいスープスタイルです。火の通りやすい食材にサッと火を通すだけで10分ほどで完成。長時間煮込まないから栄養素の損失も最小限で、暑い日でも食べやすいあっさりとした味わいが特徴です。日本の夏が亜熱帯化する中、タイの「トムカーガイ」など東南アジアのサッと作るスープが浸透。日本の夏に煮込まずにおいしい、新しいスープ文化が定着しそうです。



◇「空心菜」(新・夏食材)

空心菜は、猛暑時代の救世主となる夏野菜として食卓の定番になりそうです。猛暑でトマトやキュウリなど従来の夏野菜が不安定になる中、熱帯アジア原産の空心菜は高温多湿でこそ元気に育ち、価格も安定。プランターでも簡単に育ちます。茎のシャキシャキ感と葉の柔らかさが絶妙で、炒め物からサラダ、ナムルまで使い勝手も良く、夏野菜の新定番として定着するでしょう。



◇サゴ（スイーツ・SNS）

タピオカブームの次を担う新食感デザートとして、サゴが若い世代を中心に注目を集めています。東南アジアのサゴヤシ由来のデンプンを球状に加工したもので、加熱すると透明になりプチプチとしたもちもち感が楽しめます。香港発祥の「楊枝甘露（ヨンジーガムロ）」（別名「マンゴーポメロサゴ」）が火付け役となり、SNSでは自宅で作る動画が話題に。複数の食感を一度に楽しめる点が食感重視世代を虜にしており、サゴ入りドリンクやパフェなど新しいデザート文化を作り出すでしょう。



◇海藻（気候変動・テクノロジー）

日本で古くから親しまれてきた海藻が、新たな食材として注目を集めています。陸上養殖技術の発展により、アカモク、ダルス、ウミブドウなど多様な海藻が身近に。パスタやサラダ、スムージーなど和食以外への活用も広がっています。ミネラルや食物繊維が豊富で腸活食材として人気なうえ、栽培時の環境負荷が少なく「サステナブルな食材」として注目。伝統的な海藻食文化と新しい価値観が融合し、より身近で多様な食材として定着していきそうです。

