2026 年 11 月 19 日

報道関係者各位

クックパッド株式会社
代表者名　代表執行役　佐野　陽光
（コード番号：2193　東証スタンダード）

クックパッド「食トレンド大賞 2026・食トレンド予測 2027」を発表

食トレンド大賞は昨年の予測から「ビリヤニ」が大賞に

食トレンド予測は「消費税 1%高級食材」「鹿肉」「ガチネパ」などに決定

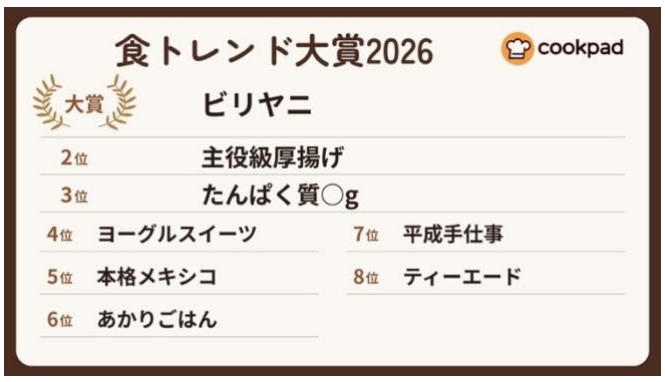
利用者数 No.1 レシピサービス「クックパッド」を運営するクックパッド株式会社は、2026 年を象徴する料理・食材のトレンドおよび 2027 年に流行の兆しがある料理・食材を選出する「食トレンド大賞 2026・食トレンド予測 2027」を、2026 年 11 月 19 日（木）に発表いたしました。

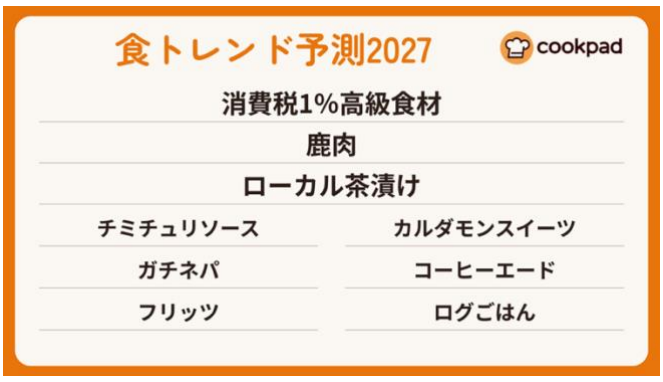
URL：https://static.cookpad.com/campaign/foodtrend/



クックパッドが毎年発表する「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めるためのもので、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」などのデータをもとに選出しています。

10 回目となる食トレンド大賞 2026 の大賞（1 位）には、昨年の「食トレンド予測 2026」で選出し、専門店から家庭の食卓まで広がった「ビリヤニ」が選ばれました。2 位には物価高のなかで副菜から食卓の主役となった「主役級厚揚げ」、3 位にはたんぱく質の量を意識して食品を選ぶ「たんぱく質○g」が入り、合計 8 点を選出しました。食トレンド予測 2027 には、食料品の消費税率を引き下げる法案が審議されるなか、"ちょっといい食材"を選ぶ「消費税 1%高級食材」や、獣害という社会課題を食べることから考える「鹿肉」など、合計 9 点を選出しました。





また、昨年新設した、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』」の第 2 回受賞者は、料理家・管理栄養士の長谷川あかりさん、料理人・文筆家で南インド料理専門店「エリックサウス」総料理長の稲田俊輔さん、クックパッドのレシピ作者で料理家・栄養士の♪♪maron♪♪さんの 3 名に決定し、本日開催のクックパッド「食トレンド大賞 2026・食トレンド予測 2027」発表会にて表彰いたします。長谷川あかりさんは、2 年連続の受賞となります。

■食トレンド大賞 2026
大賞：「ビリヤニ」（外食トレンド・SNS）



ビリヤニは、インドやパキスタンなどで親しまれている、スパイスをきかせた肉や野菜と米を炊き上げる米料理です。専門店に行列ができるほどの人気でしたが、2026 年は冷凍食品やコンビニの商品にも登場し、身近な料理になりました。クックパッドでの「ビリヤニ」の検索頻度は前年同期比 149%（2026 年 1～10 月の月次平均）に伸長。5 月以降は毎月、組み合わせ検索で「簡単」が「本格」を上回り、家で手軽に作りたい人が増えています。炊き込みごはんに親しんできた日本人にもなじみやすく、炊飯器で作れる手軽さも人気を後押ししていると考えられます。クックパッドには 330 件以上のレシピが投稿されています（2026 年 11 月現在）。昨年の予測から 1 年で家庭の食卓へと広がり、大賞に輝きました。

■「食トレンド大賞 2026・食トレンド予測 2027」総評

クックパッド株式会社
料理の楽しみ共創室　部長　小竹　貴子（こたけ　たかこ）



2026 年の食トレンドは、物価高が続くなかでも、食を楽しむ気持ちと、
自分にとっての「ちょうどいい」を探す工夫が際立った一年となりました。
大賞の「ビリヤニ」は日本の炊き込みごはんにも通じる親しみやすさで
注目を集め、「本格メキシコ」も昨年の「おうちタコス」から一歩進んで、
食文化そのものを楽しむ方向へ広がりました。
「主役級厚揚げ」や「たんぱく質〇g」には、節約や健康だけでなく、おいしさや満足感も大切にする姿勢が表れています。「あかりごはん」と「平成手仕事」は、手間のかけどころを自分で選ぶ家庭料理のあり方を示しました。正解に縛られず、自分に合った方法で食を楽しむ。**日本の食文化のしなやかさが見えた一年**でした。
食トレンド予測 2027 は、一言で表すとすれば「**ちょっと贅沢に、ちょっと深く、そしてもっと自由に**」。「消費税 1%高級食材」や「鹿肉」には小さな贅沢と社会とのつながりが、「ガチネパ」「チミチュリ」「ローカル茶漬け」には世界や地域の食文化を自分の食卓で楽しむ動きが表れています。食を取り巻く環境が不安定だからこそ、トレンドに合わせるのではなく、自分の暮らしに合った楽しみ方を見つけてほしい。食べることはもちろん、作ることの楽しさも広がる一年になることを願っています。

■「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 年から毎年発表しており、今年で 10 回目を迎えます。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、SNS や各種メディアで話題となったトピックス、外食・食品メーカー・小売の商品動向、生活者アンケート、食の専門家や有識者が注目する動向などをもとに、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/
「レシピを見ても決まらないあなたへ」をコンセプトにした、月間 PV 約 2,000 万、SNS の累計フォロワー数約 989 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、料理家による寄稿コラムやインタビュー記事、SNS 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 をはじめとしたさまざま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。日本を含む世界各国・地域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 コーチングサービス「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（2026 年 9 月末）
設立年月日 ：1997 年 10 月 1 日
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 料理の楽しみ共創室：小竹（こたけ）・小宇根（こうね）
TEL：050-5794-4835（料理の楽しみ共創室 直通）
email：pr@cookpad.com
お問い合わせフォーム：https://info.cookpad.com/contact/pr

【参考資料】
■食トレンド大賞 2026 一覧

◇大賞：「ビリヤニ」（外食トレンド・SNS）



昨年の「食トレンド予測 2026」で選出したビリヤニが、2026 年の大賞に輝きました。スパイスカレーブームを背景に専門店の人気が高まっていましたが、2026 年は無印良品の冷凍食品や、エリックサウス監修のデニーズ・セブン-イレブンの商品も登場し、買って楽しめる料理になりました。クックパッドでの「ビリヤニ」の検索頻度は前年同期比 149%（2026 年 1～10 月の月次平均）。5 月以降は「ビリヤニ×簡単」が「ビリヤニ×本格」を上回り、家で作る人も増えています。米と具材を合わせて楽しむスタイルは、炊き込みごはんになじみのある日本人にも身近に感じられる料理です。

◇2 位：「主役級厚揚げ」（物価高・健康）



物価高やたんぱく質への関心が高まるなか、煮物の脇役や副菜と思われてきた厚揚げが、おいしさから選ぶ「主役食材」になりました。もっちり、とろりとした食感の商品が登場するなど、厚揚げそのものがおいしく進化。煮物だけでなく、焼くだけで主菜になる食べ方や炒め物にも広がっています。クックパッドでの「厚揚げ×主菜」の検索頻度は前年比 110%、「厚揚げ 主菜」のレシピは 840 件以上（2026 年 11 月現在）です。

◇3 位：「たんぱく質○g」（健康）



健康志向の食選びのものさしが、カロリーや脂質を「減らす」から、必要な栄養を「どれだけ摂れるか」へと変わりました。2026 年は、カフェラテなどのドリンクやお菓子など、これまで栄養量を前面に出してこなかった身近な食品にも「たんぱく質○g」の表示が広がりました。クックパッドでの「たんぱく質×おかず」の検索は前年比 122.8%で、2023 年と比べると約 17 倍。「たんぱく質 おかず」のレシピも 1,200 件以上投稿されています。

◇4 位：「ヨーグルスイーツ」（スイーツ・SNS）



ヨーグルトが「健康のために食べるもの」から「楽しむためのスイーツ」へと存在感を広げました。グリークヨーグルトに続き、フローズンヨーグルトや、サブレを漬け込んで作るケーキ風スイーツ、フルーツを合わせた華やかなアレンジなど、楽しみ方が多様化。クックパッドでは「ヨーグルト×グレープフルーツ」の検索が前年比 548.9%と、この 10 年で最も高い水準になりました。

◇5 位：「本格メキシコ」（外食トレンド）



昨年の「おうちタコス」から一歩進み、2026 年はメキシコ料理の本格化が進みました。とうもろこしから作るトルティーヤや伝統的な具材、サルサなど、素材や製法にこだわった本場の味を楽しむ人が増えています。クックパッドでの検索頻度は、前年同期に比べ「カルニタス」が 170.6%、「トルティーヤ」が 135.4%に伸長（2026 年 2～11 月）。5 月には「タコス」の検索頻度が「たこ焼き」を上回りました。

◇6 位：「あかりごはん」（SNS）

2026 年、SNS を中心に支持を集めたのが、料理家・管理栄養士の長谷川あかりさんのレシピに象徴される「あかりごはん」です。材料や工程はシンプルなのに、おいしさにはひと工夫。手を抜くのではなく、手間をかけるところを選ぶ考え方が共感を呼びました。作った人が完成写真とともに添える「あかり、信じてるからな」というフレーズも広がり、「2026 T&D 保険グループ新語・流行語大賞」のノミネート 30 語に選ばれました。



◇7 位：「平成手仕事」（SNS・社会課題）

梅シロップや果実酒、コンフィチュールなど、季節の食材を仕込む「手仕事」が、平成レトロへの関心とともに再び注目を集めました。昭和の保存食づくり、平成のおしゃれな手作りを経て、令和の今は好きなものだけを選び、自分のペースで仕込む感覚が新鮮に映っています。クックパッドでは、定番の「梅シロップ」が微増にとどまる一方、「ジンジャーシロップ」の検索が前年比 126.8%に伸長しました。



◇8 位：「ティーエード」（ドリンク）

お茶とフルーツを組み合わせた「ティーエード」が、2026 年のドリンクで存在感を高めました。昨年のカスタムティーに続き、果汁や香りだけでなく、果肉やゼリー、アロエなどを加えて食感まで楽しむスタイルが広がっています。スーパーやコンビニにも商品が並び、2025 年の紅茶飲料の生産量ではフレーバー紅茶を含む「その他」が前年比 119.2%に伸長しました（全国清涼飲料連合会「清涼飲料水統計 2026」）。



■食トレンド予測 2027 一覧

◇「消費税 1%高級食材」（物価高・社会課題）



2027 年 4 月から 2 年間、飲食料品の消費税率を 8%から 1%に引き下げる法案が、11 月 6 日に衆議院で可決され、参議院で審議されています。負担軽減は単なる節約にとどまらず、「いつもより少しいい食材を」という小さな贅沢につながりそうです。クックパッドのアンケート（710 人）では、負担が軽くなったら増やしたい食材は魚介類（49.7%）、肉（34.2%）、果物（33.8%）の順。増やしたい料理も、時短・簡単料理（2.8%）より、ごちそう・ハレの日の料理（19.6%）が上回りました。

◇「鹿肉」（社会課題・健康）



鹿による農林業被害が社会課題となるなか、捕獲した鹿を廃棄せず、食資源として生かす動きが広がっています。レストランでの提供に加え、ハンバーガーやソーセージなど親しみやすい商品も登場。高たんぱく・低脂質な赤身肉で、クックパッドにも鹿肉のレシピが 860 件以上投稿されています（2026 年 11 月現在）。社会貢献のためだけでなく、おいしいから選ぶ。鹿肉が新たなごちそうとして食卓に加わりそうです。

◇「ローカル茶漬け」（社会課題・外食トレンド）



「ご飯のお供」への注目の次は、ご飯にのせてお茶やだしをかけるだけの「茶漬け」へ。地域の野菜や漬物、魚、発酵食などを生かした一杯を、クックパッドでは「ローカル茶漬け」と名づけました。長野の郷土料理「やたら」を茶漬けにした商品も登場するなど、地域の料理を今の暮らしに合う一杯へと編集する動きが生まれています。旅先で出会った郷土の味を、自宅で気軽に楽しむ新しい選択肢になりそうです。

◇「チミチュリソース」（外食トレンド）



アルゼンチンなど南米で親しまれている、パセリなどのハーブににんにく、酢、オイルを合わせたソースです。焼いた肉に添えるのが定番ですが、鶏肉や白身魚、蒸した野菜にも合い、からあげやサンドイッチの味つけにも使えます。クックパッドでの「チミチュリ」の検索頻度は前年同期比約 130%（2026 年 2～11 月）。海外料理を作らなくても、ソースひとつで世界の味を取り入れられる手軽さが注目されています。

◇「ガチネパ」（外食トレンド）



インドカレー、ビリヤニと続いてきたスパイス料理への関心。次に注目したいのが、ナンとカレーのイメージを超えて、ネパールの人々が普段食べている料理を楽しむ「ガチネパ」です。ネパールの餃子「モモ」、野菜をスパイスで和えた「アチャール」、豆のスープとご飯の定食「ダルバート」など、日本の餃子や漬物、定食にも通じる親しみやすさがあります。クックパッドでも「アチャール」の検索が 2016 年に比べ約 5 倍に伸長しました。

◇「フリッツ」（外食トレンド）



フライドポテトを付け合わせではなく、ひとつの料理として楽しむ「フリッツ」。ベルギーの国民食で、近年は韓国で専門店が広がり、2025 年末には韓国の人気店が日本にも進出しました。二度揚げによる外はカリッと、中はほくほくの食感に、好みのシーズニングやソースを選ぶ楽しさが魅力です。クックパッドでの「フリッツ」の検索頻度は、2026 年に前年比約 148.3%に伸長しました。

◇「カルダモンスイーツ」（スイーツ）



北欧で親しまれている「カルダモンバンズ」をきっかけに、カルダモンを使った甘いものが注目されそうです。「スパイスの女王」とも呼ばれるカルダモンは、爽やかで華やかな香りが特徴。焼き菓子やチーズケーキ、アイスクリームとも相性がよく、シナモンロールが定着した今、香りを楽しむスイーツの新しい選択肢として期待されます。クックパッドでの「カルダモン」の検索頻度は、2026 年に前年比約 142.1%に伸長しました。

◇「コーヒーエード」（ドリンク）



コーヒーを炭酸水や果汁で割り、すっきりと楽しむ「コーヒーエード」に注目しています。中国の大手コーヒーチェーンでは果汁とコーヒーを組み合わせたドリンクが展開され、日本でもエスプレッソを炭酸水で割る「エスプレッソトニック」などが見られるようになりました。家庭でも、アイスコーヒーを炭酸水やオレンジジュースで割るだけで楽しめます。2026 年の「ティーエード」に続き、割って楽しむ飲み方がコーヒーにも広がりそうです。

◇「ログごはん」（SNS・社会課題）



完成度の高い料理や見た目の美しい一皿だけでなく、飾らない日常のご飯を記録し、分かち合う「ログごはん」が注目されそうです。暮らしを記録する SNS「setlog」や、あえて自由に飾る「カオスケーキ」など、見栄えにとらわれず自分らしさを楽しむ動きが広がっています。冷蔵庫にあるもので作ったおかずや何でもない日の献立も、誰かにとっては献立のヒントや「うちもこれでいいんだ」と思えるきっかけになります。