

【50 歳からのハルメク世代に聞く なんでもランキング】

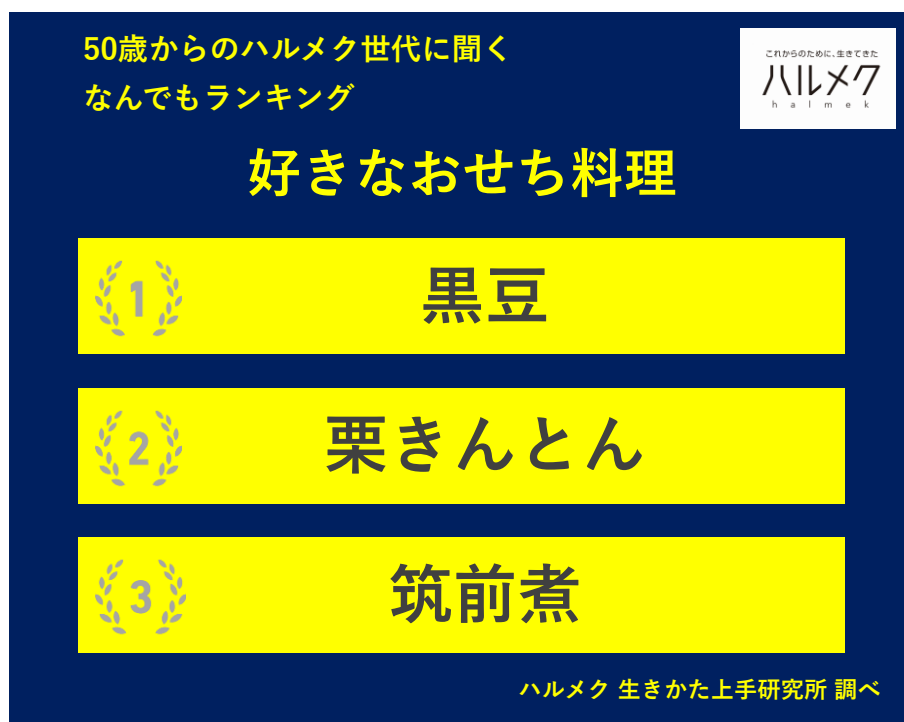
50 歳以上の女性が選ぶ「好きなおせち料理」

TOP 3 は「黒豆」「栗きんとん」「筑前煮」

母の思い出よみがえる、世代をつなぐおせちの力

販売部数 No.1 (※1) 雑誌「ハルメク」などのマーケティングやリサーチのコンサルティングを通じて、50 代以上のインサイトを日々探求する「ハルメク 生きかた上手研究所」は、50 歳以上の女性（事前調査 506 名、本調査 546 名）へのアンケート結果をもとにした「50 歳からのハルメク世代に聞く なんでもランキング」を公開しました。テーマは「好きなおせち料理」です。

(※1) 日本 ABC 協会発行社レポート(2024 年 7 月～12 月)



【調査概要】

事前調査と本調査に分けて調査を実施。事前調査では「好きなおせち料理」を回答者 1 名あたり 3 項目まで自由記述で聴取し、回答が多かった 20 品目を選抜した。本調査では 20 品目についてそれぞれ 7 段階で評価を得た。なお、集計時に 20 品目中 2 品目を統合したため、19 品目を掲載している。

調査の方法：WEB アンケート

調査の対象：全国 50～84 歳の女性

調査実施日：事前調査 2025 年 9 月 3 日（水）～9 月 8 日（月）

本調査 2025 年 9 月 19 日（金）～9 月 24 日（水）

回答者数 ：事前調査 506 名 本調査 546 名

※本調査は 50 代、60 代、70 代以上が均等になるよう再集計した。

本文中の回答者数は再集計後の人数。

調査主体 ：株式会社ハルメク・エイジマーケティング ハルメク 生きかた上手研究所

【集計方法】

各品目の評価（7段階）に応じて配点し、ウェート平均によりランキングを算出した。なお順位は小数第二位以下の差を含めたものである。（同じ数値表示でも第二位以下で差あり。）

[質問]以下は「好きなおせち料理」として多く挙がったものです。以下のおせち料理について、あなたはどの程度好きですか。

[配点] とても好き：100点、好き：85点、まあ好き：65点、どちらともいえない：50点、あまり好きではない：35点、好きではない：15点、全く好きではない：0点

なお、その品目を食べたことがないと回答した人は集計から除外している。

※調査主体の「ハルメク 生きかた上手研究所」所長への取材、コメント提供も可能です。

※本リリース内容を掲載いただく際は出典「ハルメク 生きかた上手研究所調べ」と明記をお願いいたします。

【調査サマリ】

1位 黒豆

「好きなおせち料理」の1位は「黒豆」。すべての年代で1位だった。好きな理由の1位は「甘くておいしい」、2位は「健康に良い・身体に良い」、3位は「栄養がある」。

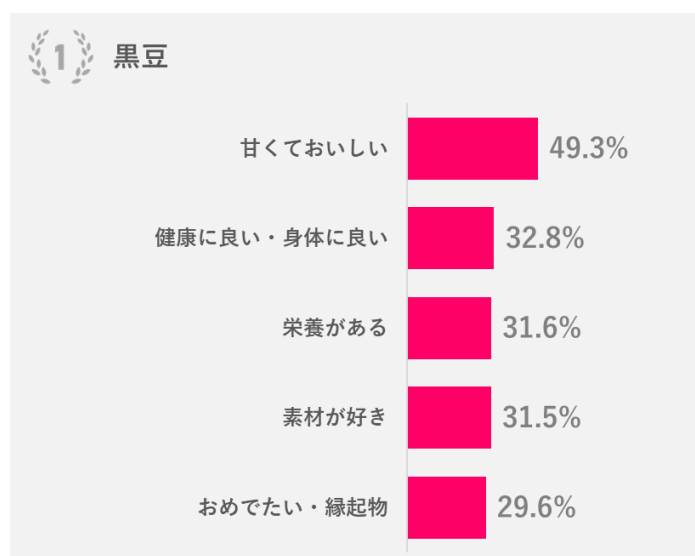
2位 栗きんとん

2位は「栗きんとん」。すべての年代で2位だった。好きな理由の1位は黒豆と同様「甘くておいしい」、2位は「お正月しか食べない・お正月らしい」、3位は「素材（栗）が好き」。

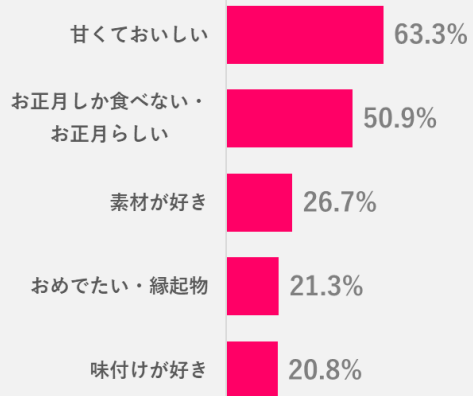
3位 筑前煮

3位は「筑前煮」。60代と70代以上で3位だった。好きな理由の1位は「野菜が摂れる」、2位は「味付けが好き」、3位は「素材が好き」。

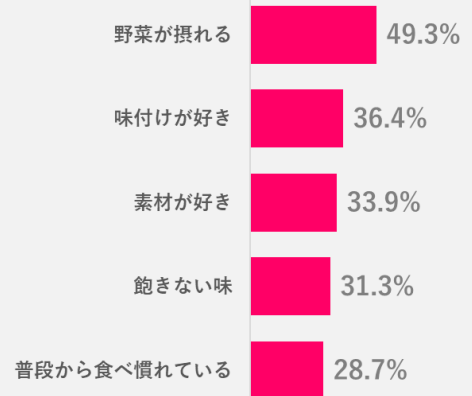
■そのおせち料理を好きな理由（ランキングTOP3の理由5位まで）



2 栗きんとん



3 筑前煮



■「好きなおせち料理」ランキング（50歳以上女性：546名）

全体					
1位	黒豆	85.1	11位	たたきごぼう	72.5
2位	栗きんとん	82.7	12位	いくら	72.4
3位	筑前煮	81.3	13位	あわび	70.5
4位	カニ	80.0	14位	昆布巻	70.3
5位	エビ	79.6	15位	数の子（松前漬け含む）	69.3
6位	煮しめ	78.9	16位	錦玉子	68.3
7位	ローストビーフ	77.9	17位	田作り・ごまめ	68.0
8位	伊達巻き・だし巻き卵	76.2	18位	くわい	57.7
9位	かまぼこ	74.8	19位	棒だら	57.3
10位	なます（紅白なます）	74.6			

	50代		60代		70代以上	
1位	黒豆	83.7	黒豆	84.1	黒豆	87.6
2位	栗きんとん	82.4	栗きんとん	81.6	栗きんとん	84.2
3位	カニ	81.3	筑前煮	79.2	筑前煮	83.6
4位	筑前煮	81.1	エビ	79.0	煮しめ	81.6
5位	ローストビーフ	80.8	カニ	78.8	エビ	80.1
6位	エビ	79.8	煮しめ	77.2	カニ	79.8
7位	煮しめ	77.9	伊達巻き・だし巻き卵	75.7	伊達巻き・だし巻き卵	79.0
8位	なます（紅白なます）	76.4	ローストビーフ	75.6	ローストビーフ	77.5
9位	かまぼこ	74.4	かまぼこ	73.4	かまぼこ	76.6
10位	たたきごぼう	74.4	なます（紅白なます）	73.2	昆布巻	74.3
11位	伊達巻き・だし巻き卵	73.8	たたきごぼう	71.1	なます（紅白なます）	74.3
12位	いくら	72.6	いくら	70.9	いくら	73.6
13位	あわび	71.1	あわび	69.0	数の子（松前漬け含む）	72.6
14位	昆布巻	68.3	数の子（松前漬け含む）	68.9	たたきごぼう	72.1
15位	田作り・ごまめ	68.2	昆布巻	68.3	あわび	71.5
16位	数の子（松前漬け含む）	66.3	錦玉子	67.3	錦玉子	71.4
17位	錦玉子	66.2	田作り・ごまめ	64.9	田作り・ごまめ	70.9
18位	棒だら	60.6	くわい	57.2	棒だら	57.7
19位	くわい	58.7	棒だら	53.9	くわい	57.3

■そのおせち料理を好きな理由（事前調査の自由回答を抜粋）

1位 黒豆

- ・母の煮た黒豆がふっくらして印象に残っていて、自分も毎年恒例になっているので（57歳）
- ・おいしいし、黒々とした綺麗な見た目もお正月感があって好き。なくてはならない存在。たまに失敗してシワシワになってもそれはそれでよし（62歳）
- ・おいしくて良質なタンパク質を摂れるから（64歳）
- ・マメに過ごせるようにという謂れだと、亡くなった母がそう言うてはお正月が近づくとコトコトと煮てくれたので（77歳）

2位 栗きんとん

- ・子どもの頃おせちに栗きんとんが入っていると嬉しくて、ほとんど食べてしまった。良い思い出です。今では毎年自分で作ります（56歳）
- ・栗が大好き。市販の物は、水飴がべったりという印象で私には甘すぎる。自分で作るようになってから、甘さ控えめの味が気に入っているし、家族や親戚が楽しみにしてくれているのも嬉しい（62歳）
- ・実家で母が栗きんとんを作る時、さつまいもの裏漉しを手伝ったのが、私のおせち作りの始まりで、今も母が使っていた大きなホーロー鍋を使って作り続けている（70歳）

3位 筑前煮

- ・根菜がたくさんと鶏肉のタンパク質も取れ、冷めてもおいしい（66歳）
- ・故郷の味。色々煮込まれていて食べるのも楽しい（75歳）
- ・お煮しめより油で炒めるからこってり感がある（75歳）

<その他> ※ランキング外の品目含む

●煮しめ

- ・いつもよりたくさんの具を入れて、普段と違う豪華なお煮しめを作り、家族が喜んで食べるから（64歳）
- ・祖母、母の味に近づくようになり、子どもも大好きだから（65歳）

●ローストビーフ

- ・和食ばかりだと飽きる。肉も食べたいので（59歳）

●伊達巻き・だし巻き卵

- ・自分ではうまく作れず、スーパーでは年末年始にしか扱っていないので、必ず買います。子どもの時から、甘くて好きです（68歳）

●かまぼこ

- ・住んでいるのが、かまぼこで有名な小田原であっても、普段は高いかまぼこはさすがに食べない。でもお正月は高いかまぼこしか地元も売らないので、おいしいと感動して食べる（56歳）

●なます（紅白なます）

- ・味の濃い他のおせち料理の中で、さっぱりとたくさん食べられる。口直しになる（55歳）
- ・しめ鯖入りのなますが実家の母の味で、お正月しか食べられない味だから（56歳）

●田作り・ごまめ

- ・子どもの頃は好きでなかったが、結婚して自分でおせちをつくるようになると、手作りの家のごまめがないとお正月が来た気がしないようになった（56歳）

●数の子

- ・プリプリしている食感が好き。年に一度しか食べない特別感（50歳）

●棒だら

- ・子どもの時に食べたが関西では馴染みがないようであまり見かけないし、あってもとても高いから（80歳）

●その他

- ・ニシンの昆布巻き：母が何日もかけて作ってくれて本当においしかった。私にはできません（58歳）
- ・りんご入りのきんとん：子どもの頃、年末に父と一緒に毎年作っていた思い出があります。実家では父がおせちを毎年作っており、りんご農家でしたので、栗の代わりに小さく切ったりんごを入れておりました。甘酸っぱい味が今でも好きです（74歳）

※事前調査の自由回答において、「好きなおせち料理はない」と回答した人は506名中6名（1.2%）だった。

専門家の見解

ハルメク 生きかた上手研究所 所長

梅津 順江（うめづ ゆきえ）

2016 年から現職。年間約 900 人のシニアへの取材やワークショップを通じて、誌面づくりや商品開発、広告制作に役立っている。時代や世代も捉えて、半歩先の未来を予測・創造している。

著書に『消費の主役は 60 代 シニア市場最前線』（同文館出版）など。



黒豆が語る母の記憶 世代をつなぐおせちの力

50 歳以上の女性の好きなおせちは、「黒豆」が堂々 1 位に輝きました。2 位は「栗きんとん」、3 位は「筑前煮」。理由には「おいしい」「健康に良い」「正月らしい縁起物」といった定番に加え、「母や祖母の味」「母が時間と手間をかけて作っていた姿を思い出す」「幼い時に母と一緒に作った」など、家族の記憶に結びついた内容が目立ちます。料理そのものよりも、“誰がどう作ってくれたか”が大切にされているのです。上位以外でも、「しめ鯖入りのなますが実家の味」「皆で母に一番にリクエストするおせちはニシンの昆布巻き」「煮しめ。祖母、母の味に近づくようになった」など、それぞれの料理が母や祖母との思い出のよすがとなっていました。なかでも、黒豆について「マメに過ごせるようにという母の言葉を忘れられない」という記述は象徴的。単なる味覚の好みではなく、家族の物語や願いとつながる“シンボル”として語られています。

50 代と 60 代以上の年代差にも違いが見られます。50 代は「カニ」が 3 位に入り、少し華やかで“自分へのご褒美”を求める姿が浮かぶ一方、60 代以上は地味ながら滋味深い「筑前煮」を好む傾向がはっきり出ました。子育てを終えつつある 50 代は「自分のための贅沢感」を、60 代以上は「豪華食材よりも、体と心にやさしい味わい」を重んじる価値観が表れています。

おせちは単なる正月のごちそうではなく、家族の物語を宿した“記憶の食文化”であり、世代の歩みを映し出す鏡です。ハルメクが読者と共に作り続けてきたおせちも、来年（2026 年）で 20 周年。「伝統と未来」をコンセプトに掲げた新作が、この世代の記憶を呼び覚まし、次の世代へと受け継がれていきますように。

■ハルメクのおせち 2026

お客さまの声に応じて 20 年。読者と一緒に作るハルメクのおせちは[こちら](#)から。

■販売部数 No.1！ 50 代からの生きかた・暮らしかた応援雑誌「ハルメク」

50 代からの女性が前向きに明るく生きるための価値ある情報をお届けしています。健康・料理・おしゃれ・お金・著名人のインタビューなど、幅広い情報が満載です。

また、雑誌「ハルメク」の定期購読者には、本誌とともに提供するカタログと、オンラインでの通信販売を行っています。販売している商材は、ファッション・インナー・コスメ・美容・健康など多岐にわたり、独自のシンクタンクである「ハルメク 生きかた上手研究所」を通じて利用者の声を徹底的に調査、反映した商品開発で、多くの女性から支持を得ています。

■ハルメク 生きかた上手研究所のシニアリサーチデータは、「[ハルメク シニアマーケティング LAB](#)」で掲載しています。

「ハルメク シニアマーケティング LAB」は、ハルメク世代（シニア）を顧客とする企業にとって有益な情報をお届けしている情報サイトです。ハルメクグループが提供する定期購読誌や通販等を通じて得たマーケティングデータや記事、シンクタンク「ハルメク 生きかた上手研究所」の調査レポートなど豊富な情報が満載です。