おうちごはん白書
2016

2017年3月

目次

【アンケート調査編 】

1. 調査対象者のプロフィール

・ 調査概要 5
・ 基本属性の構成比：ウエイトバック後 6

2. お料理実態

・ 料理の頻度 8
・ 夕食の調理頻度 9
・ 夕食の調理時間 10
・ 料理を楽しいと感じるかどうか 11
・ 料理が楽しいと感じるとき 13
・ 料理の各プロセスの楽しさ 14
・ 料理が楽しくないとき 15
・ 「夕食」の献立の決め方 16
・ 食に関する情報源 17
・ 「手作り」だと思うこと 18
・ 「夕食の作り方」の平均構成比 19
・ 料理を作るときに気を付けていること・工夫していること 20
・ 健康への配慮として気を付けていること 21
・ 料理を作るときに行っていること・時短のために行っていること 22

3. レシピサイト/アプリの利用状況

・ 利用している料理レシピサイト(アプリを含む) 24
・ 料理レシピサイト(アプリを含む)の利用理由 25
・ 料理レシピサイト(アプリを含む)を使ってよかったこと 26

【検索データ編】

・ 検索キーワードの種別 2016年 28
・ 検索キーワードの種別 2010年→2016年 29
・ 検索キーワードのランキング　全体 30
・ 検索キーワードのランキング　メニュー 31
・ 検索キーワードのランキング　材料 32
・ 検索キーワードのランキング　メニュー・材料以外 33

都道府県別特徴ランキング

・ 北海道 36
・ 宮城県 37
・ 埼玉県 38
・ 千葉県 39
・ 神奈川県 40
・ 新潟県 41
・ 静岡県 42
・ 愛知県 43
・ 京都府 44
・ 大阪府 45
・ 兵庫県 46
・ 岡山県 47
・ 広島県 48
・ 福岡県 49
・ 熊本県 50

アンケート調査編

1. 調査対象者のプロフィール

調査概要

・実査期間
※ スクリーニング調査・本調査　2016年12月9日（金）～12日（月）
・調査実施機関
※ 株式会社アンド・ディ（株式会社マーケティングアプリケーションズのインターネット調査モニターを利用）

・対象者
※ スクリーニング調査　　：全国に居住する20~69歳の男女・計10000サンプル
※ 本調査　　：上記のうち、料理をする機会が「週に1回以上ある」と回答した者・計1500サンプル

・有効回答者数の概況およびウエイトバックについて
※ スクリーニング調査および本調査それぞれの有効回答者数の内訳は以下のとおり。
※ なお、各調査について、以下のようにウエイトバックを実施した。
・スクリーニング調査　：国勢調査における『性別×年代（10歳刻み）×配偶者の有無』の構成比と等しくなるように、ウエイトバックを行った。
・本調査　　：スクリーニング調査から得た、料理機会が「週1回以上」ある人の出現率から、人口に対する構成比を算出し、この比率に合わせてウエイトバックを行った。

＜回収数とウエイト値＞

●対象属性の人口と構成比

国勢調査

※2015年10月1日午前零時現在　（2016年10月26日公表）

性別	年齢	配偶者の有無	人口	全人口に占める構成比 (A)
男性	20～29歳	未婚	4978605	0.0623
		有配偶・その他	1323504	0.0166
	30～39歳	未婚	3064851	0.0383
		有配偶・その他	4824098	0.0604
	40～49歳	未婚	2515738	0.0315
		有配偶・その他	6753157	0.0845
	50～59歳	未婚	1413411	0.0177
		有配偶・その他	6284423	0.0786
	60～69歳	未婚	977973	0.0122
		有配偶・その他	7832808	0.0980
女性	20～29歳	未婚	4425071	0.0554
		有配偶・その他	1650559	0.0207
	30～39歳	未婚	2171112	0.0272
		有配偶・その他	5546974	0.0694
	40～49歳	未婚	1597075	0.0200
		有配偶・その他	7529052	0.0942
	50～59歳	未婚	780070	0.0098
		有配偶・その他	6967638	0.0872
	60～69歳	未婚	523948	0.0066
		有配偶・その他	8764148	0.1097
合計			79924215	1.0000

●各調査の回収状況とウエイト値・ウエイト後のサンプル数

①スクリーニング調査

回収数	ウエイト値 ①SCR用	ウエイト後サンプル数 (Aの構成比に等しい)	ウエイト後出現数 ※「週1日以上料理する」 料理頻度 週1日以上	ウエイト後サンプル数 全体に対する出現率 (B)
698	**0.7133**	*498*	243	0.0454
91	**1.4544**	*132*	76	0.0141
596	**0.5142**	*306*	158	0.0295
391	**1.2338**	*482*	220	0.0410
494	**0.5093**	*252*	130	0.0243
666	**1.0140**	*675*	251	0.0470
296	**0.4775**	*141*	86	0.0161
667	**0.9422**	*628*	233	0.0435
157	**0.6229**	*98*	74	0.0138
945	**0.8289**	*783*	274	0.0511
528	**0.8381**	*443*	251	0.0470
232	**0.7114**	*165*	155	0.0290
345	**0.6293**	*217*	154	0.0287
621	**0.8932**	*555*	534	0.0998
309	**0.5169**	*160*	123	0.0230
833	**0.9038**	*753*	728	0.1360
177	**0.4407**	*78*	66	0.0123
792	**0.8798**	*697*	684	0.1278
171	**0.3064**	*52*	50	0.0093
991	**0.8844**	*876*	865	0.1615
10,000		*7,992*	5,354	

②本調査

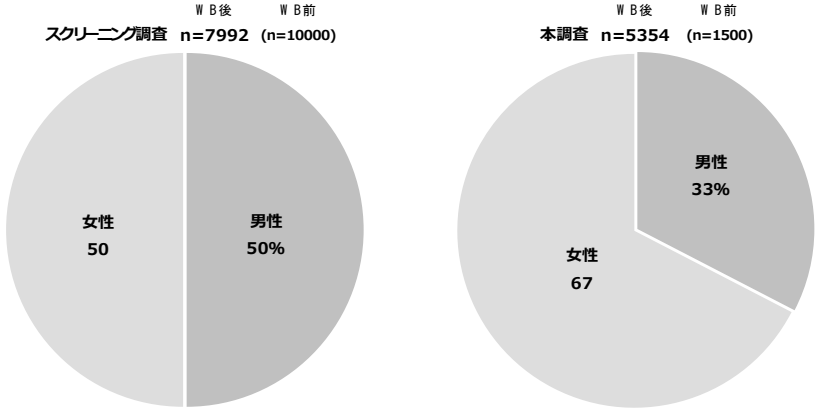
※「週1日以上料理する」

本調査回答者数	ウエイト値 ②本調査用	ウエイト後サンプル数 (Bの構成比に等しい)
124	**1.9616**	*243*
26	**2.9088**	*76*
99	**1.5945**	*158*
51	**4.3062**	*220*
76	**1.7088**	*130*
74	**3.3983**	*251*
67	**1.2828**	*86*
83	**2.8039**	*233*
33	**2.2462**	*74*
117	**2.3379**	*274*
90	**2.7937**	*251*
60	**2.5848**	*155*
45	**3.4122**	*154*
105	**5.0870**	*534*
35	**3.5149**	*123*
115	**6.3345**	*728*
25	**2.6266**	*66*
125	**5.4759**	*684*
21	**2.3637**	*50*
129	**6.7050**	*865*
1,500		*5,354*

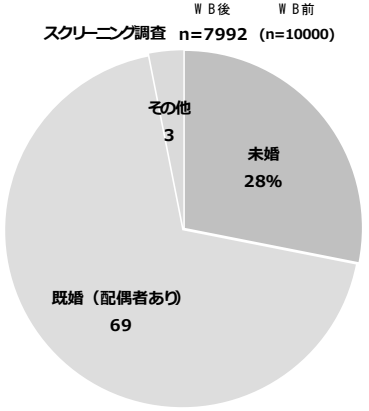
基本属性の構成比：ウエイトバック後

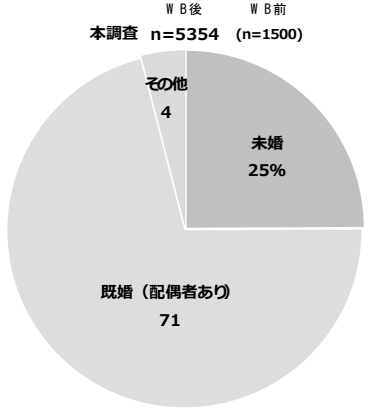
※ スクリーニング調査　　：全国に居住する20~69歳の男女
※ 本調査　　：上記のうち、料理をする機会が「週に1回以上ある」と回答した者

■性別（全体／単一回答）
SC_Q1.あなたの性別をお知らせください。

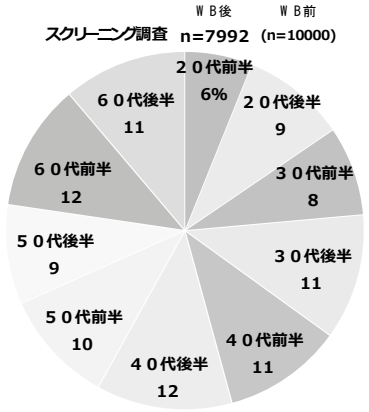


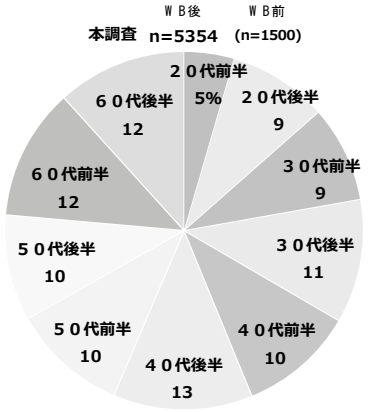
■未既婚（スクリーニング調査全体／単一回答）
SC_Q4.あなたはご結婚されていますか。



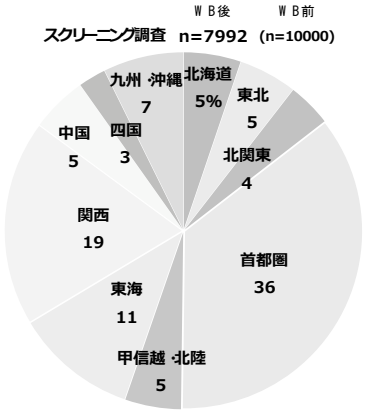


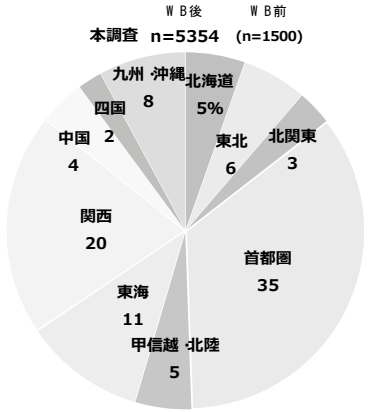
■年齢（スクリーニング調査全体／単一回答）
SC_Q2.あなたの年齢をお知らせください。





■居住都道府県（スクリーニング調査全体／単一回答）
SC_Q3.あなたのお住まいをお知らせください。





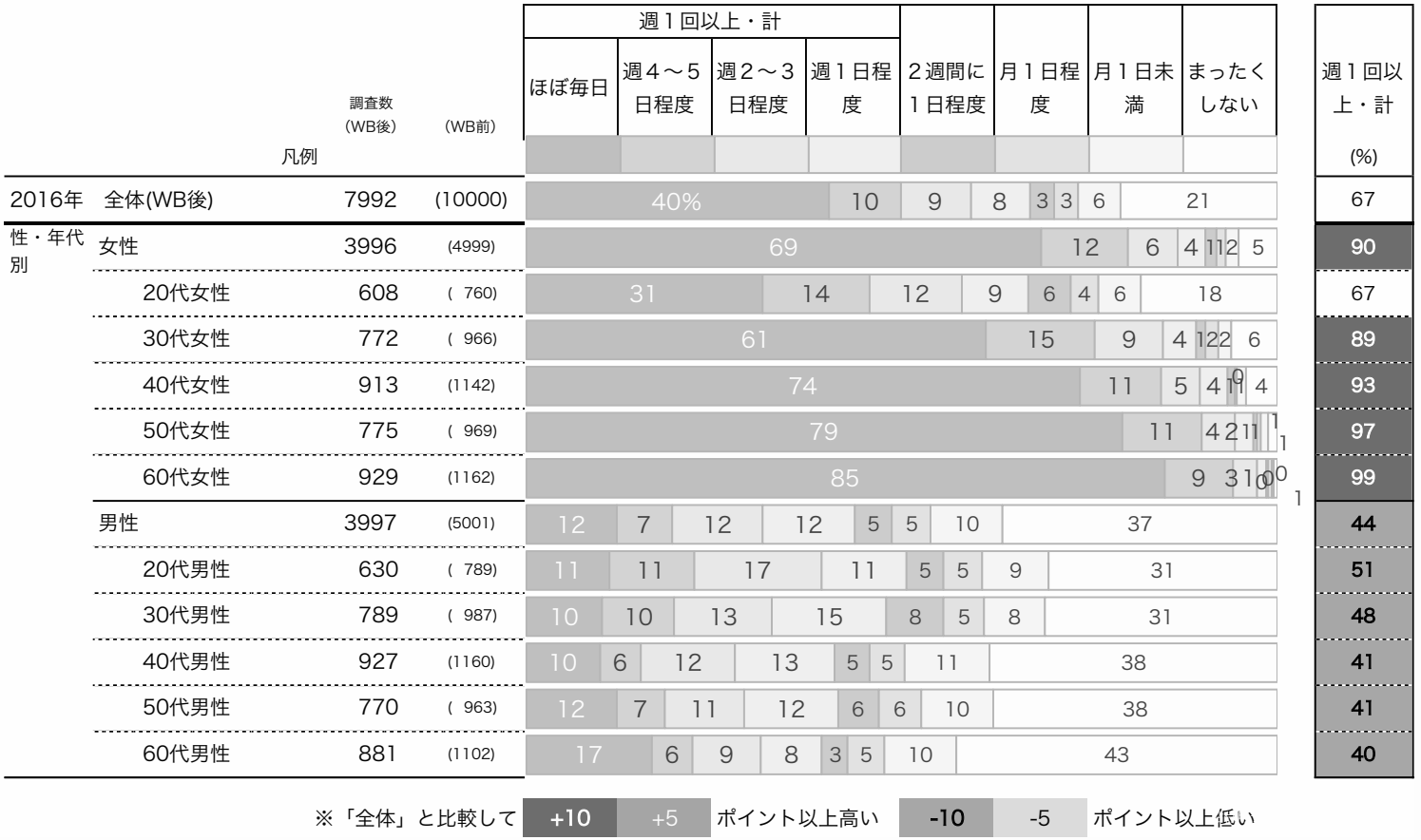
2. お料理実態

料理の頻度

- 女性は年代が高いほど「ほぼ毎日」料理をする人の割合が高く、60代では8割以上。
- 男性では「ほぼ毎日」料理をする人の割合は60代で2割弱、その他の年代は1割程度に留まり、男女の料理頻度に大きな差

■調理頻度（スクリーニング調査全体／単一回答）

Q.あなたはふだん、どのくらいの頻度で料理されますか。



		調査数（WB後）	（WB前）	週１回以上・計 ほぼ毎日	週４～５日程度	週２～３日程度	週１日程度	２週間に１日程度	月１日程度	月１日未満	まったくしない	週１回以上・計 (%)
2016年	全体(WB後)	7992	(10000)	40%	10	9	8	3	3	6	21	67
性・年代別	女性	3996	(4999)	69				12	6	4	1 12 5	90
	20代女性	608	(760)	31	14	12	9	6	4	6	18	67
	30代女性	772	(966)	61				15	9	4	1 2 2 6	89
	40代女性	913	(1142)	74				11	5	4	1 0 4	93
	50代女性	775	(969)	79				11	4	2	1 1 1	97
	60代女性	929	(1162)	85				9	3	1	0 0 1	99
	男性	3997	(5001)	12	7	12	12	5	5	10	37	44
	20代男性	630	(789)	11	11	17	11	5	5	9	31	51
	30代男性	789	(987)	10	10	13	15	8	5	8	31	48
	40代男性	927	(1160)	10	6	12	13	5	5	11	38	41
	50代男性	770	(963)	12	7	11	12	6	6	10	38	41
	60代男性	881	(1102)	17	6	9	8	3	5	10	43	40

※「全体」と比較して +10 +5 ポイント以上高い　-10 -5 ポイント以上低い

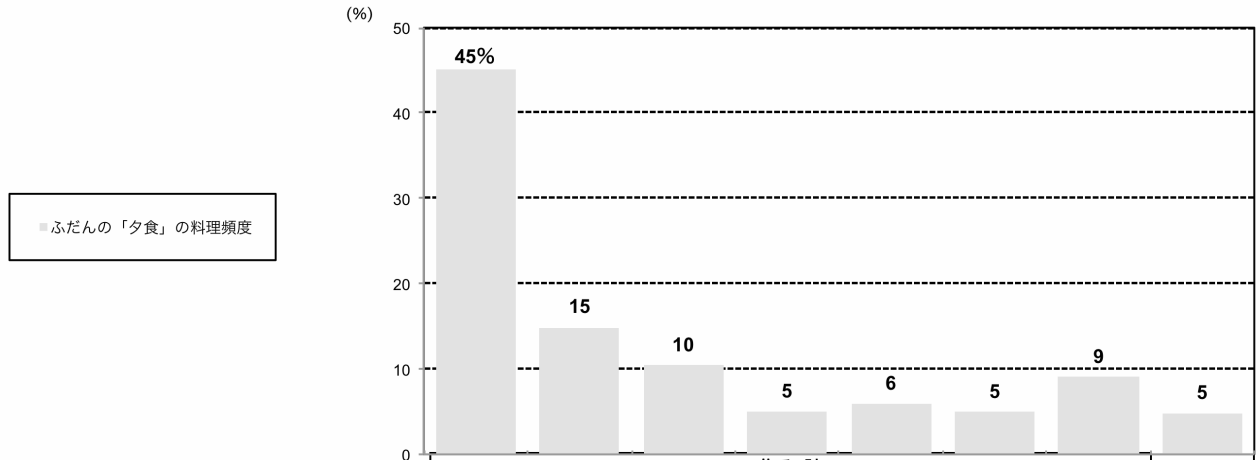
本調査

夕食の調理頻度

・週1回以上料理する人の中では、1週間のうち夕食を「週7日」作る人が45%を占める。

■「夕食」の料理頻度の現実と理想（本調査全体／単一回答）

Q.あなたは、1週間のうち何日程度、「夕食」を作りますか。



(%)

	調査数 (WB後)	(WB前)	作る・計 週7日	週6日	週5日	週4日	週3日	週2日	週1日	週0日（作らない）	作る・計	平均（日）
ふだんの「夕食」の料理頻度	5354	(1500)	45.0	14.9	10.4	5.0	5.9	4.9	9.0	4.8	95.2	5.1

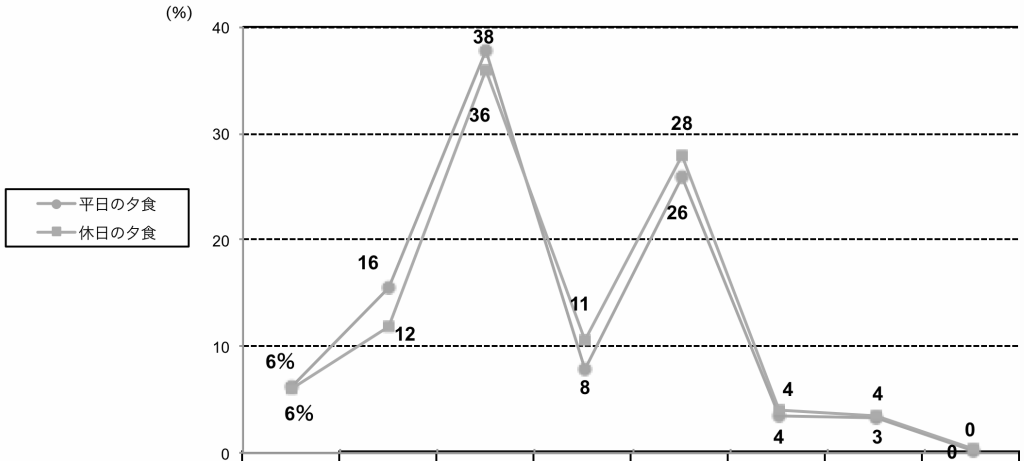
本調査

夕食の調理時間

・ 夕食の調理時間は、平日・休日とも“1時間未満”が合計で3分の2程度を占める。

■調理時間（週1日以上、夕食の調理をする者／実数回答）

Q9_AB.あなたは夕食ををつくるのに、どのくらい時間をかけていますか。調理を始めてから、食卓に並べるまでの時間をお答えください。※まったく作らない場合は、「0」分とご記入ください。



	調査数 (WB後)	(WB前)	15分未満	15～30分未満	30～45分未満	45～60分未満	60～90分未満	90～120分未満	120～150分未満	150～180分未満
平日の夕食	5093	(1399)	6.2	15.5	37.7	7.8	25.9	3.5	3.3	0.2
休日の夕食	5079	(1396)	6.0	11.8	35.9	10.6	27.9	4.1	3.5	0.3

本調査

料理を楽しいと感じるかどうか

- 週1回以上料理をしている人の半数が、料理を「楽しい」と感じている。
- 料理頻度の高い人ほど「とても楽しい」割合が高いが、全体では頻度によらず半数程度が“楽しい”。

※ 「楽しい・計」の割合を性別にみると、女性（47%）よりも男性（57%）で「楽しい」とする割合が高い。
※ 年代別にみると、女性では20代で68%が楽しいと回答し、30代でも半数を超えているが、それ以外の年代ではいずれも50%を下回る。特に40代女性では34%と低く、「楽しくない・計」（31%）と拮抗している。

※ 料理の頻度別にみると、「とても楽しい」割合は、料理頻度が高い層ほど高い傾向がみられるが、合計では頻度に関わらず半数程度が楽しいと回答。また、逆に「楽しくない」と回答する割合も、料理頻度が高い層ほど高く、意見がわかれている。

■料理が好きか（楽しいか）（本調査全体／単一回答）

Q21.あなたにとって、料理は楽しいですか。

(%)

		調査数(WB後)	(WB前)	とても楽しい	まあ楽しい	どちらともいえない	あまり楽しくない	まったく楽しくない	楽しい・計	楽しくない・計
2016年 全体(WB後)		5354	(1500)	11.7	38.4	29.8	12.5	7.6	50.1	20.1
性・年代別	女性	3610	(750)	10.6	36.2	30.5	13.5	9.3	46.8	22.7
	20代女性	407	(150)	26.2	41.2	22.6	4.7	5.3	**67.5**	**9.9**
	30代女性	688	(150)	15.6	39.0	25.2	11.3	8.9	54.6	20.2
	40代女性	851	(150)	4.1	29.6	35.0	19.3	12.1	**33.7**	**31.3**
	50代女性	750	(150)	5.8	41.1	22.6	17.1	13.4	46.9	**30.5**
	60代女性	915	(150)	10.0	33.8	40.2	10.6	5.4	43.8	16.0
	男性	1744	(750)	13.8	43.2	28.4	10.4	4.2	57.0	14.5
	20代男性	319	(150)	23.3	44.2	25.2	5.5	1.8	**67.4**	**7.4**
	30代男性	377	(150)	17.5	53.2	22.5	5.1	1.7	**70.7**	**6.8**
	40代男性	381	(150)	12.5	42.4	33.9	8.1	3.1	54.9	11.2
	50代男性	319	(150)	5.1	44.7	27.6	14.5	8.1	49.8	22.6
	60代男性	348	(150)	10.7	30.9	32.6	19.2	6.6	41.6	25.9
料理頻度別	ほぼ毎日	3284	(781)	13.1	36.8	28.2	13.4	8.5	49.9	21.9
	週2～5日	1447	(484)	9.9	40.9	31.6	10.4	7.1	50.9	17.5
	週１日程度	623	(235)	8.5	41.1	33.7	12.5	4.1	49.7	16.6

※「全体」と比較して +10 / +5 ポイント以上高い　-10 / -5 ポイント以上低い

本調査

料理を楽しいと感じるかどうか

- はじめて「1回分の食事のメニューのうち、1品でも完成までひとりで作った」経験の年齢別に、料理が「楽しい」と感じる度合いを聞いたところ、経験年齢が低い人ほど「楽しい」と感じる割合が高い結果に。
- 10歳以下で経験した人では、約6割が「楽しい」と回答。

■料理が好きか（楽しいか）（本調査全体／単一回答）

Q.あなたにとって、料理は楽しいですか。

		調査数(WB後)	(WB前)	楽しい・計 とても楽しい	楽しい・計 まあ楽しい	どちらともいえない	楽しくない・計 あまり楽しくない	楽しくない・計 まったく楽しくない	楽しい・計 (%)	楽しくない・計 (%)
2016年　全体(WB後)		5354	(1500)	12%	38	30	13	8	50	20
はじめて「1回分の食事のメニューのうち、1品でも完成までひとりで作った」	6歳以下（就学前）	90	(30)	34	31	15	5	15	65	20
	7～8歳（小学校低学年）	144	(43)	16	44	26	5	10	60	15
	9～10歳（小学校中学年）	793	(214)	17	42	26	10	5	59	15
	11～12歳（小学校高学年）	685	(189)	11	43	27	13	6	55	19
	13～15歳（中学生）	911	(239)	11	42	31	10	7	52	17
	16～18歳（高校生相当）	886	(247)	14	38	29	13	6	52	19
	19～22歳（大学生・社会人相当）	784	(217)	11	37	30	13	9	47	23
	23歳以上	675	(211)	8	31	38	17	7	38	24

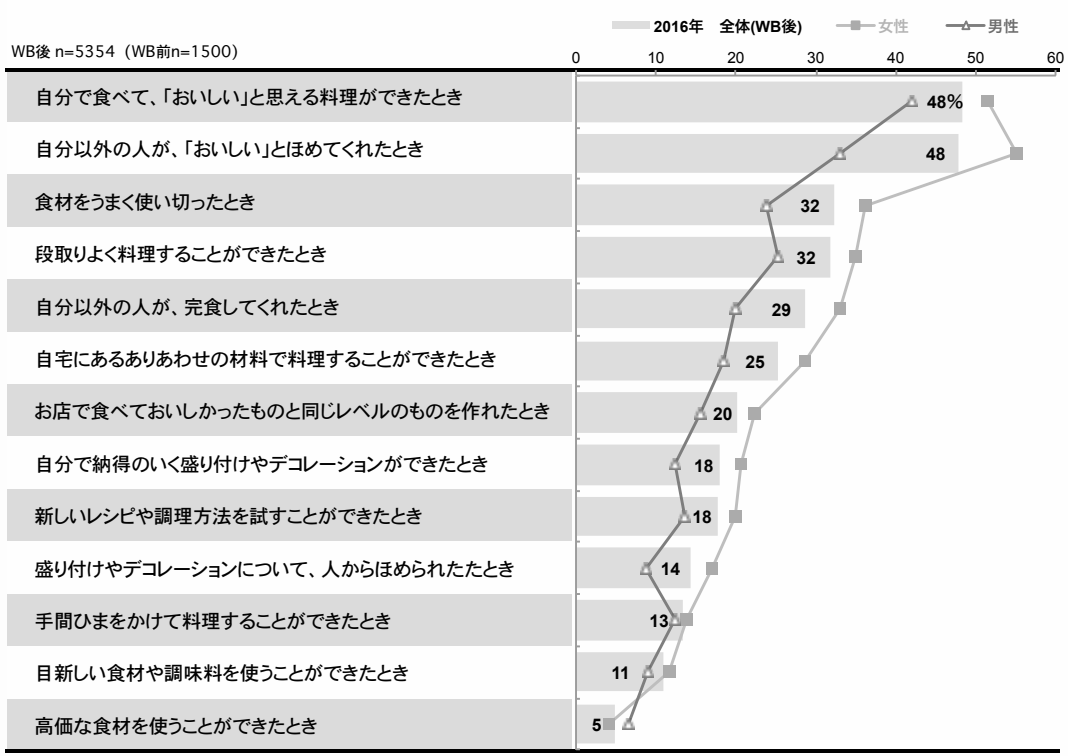
※「全体」と比較して　+10 / +5 ポイント以上高い　-10 / -5 ポイント以上低い

料理が楽しいと感じるとき

- 「自分で食べて『おいしい』と思える料理ができたとき」「自分以外の人が『おいしい』とほめてくれたとき」が僅差で上位に並び、次いで「食材をうまく使い切ったとき」といった料理工程に関する内容が続く。
- 女性は「自分以外の人が『おいしい』とほめてくれたとき」が全体よりも7ポイント高く、第1位。

■料理をして楽しいとき（本調査全体／複数回答）

Q22.料理をしていて、うれしい（楽しい）と感じるときは、どのようなときですか。あてはまるものをすべてお選びください。



	2016年 全体 (WB後)	女性	男性
自分で食べて、「おいしい」と思える料理ができたとき	48.4	51.4	42.1
自分以外の人が、「おいしい」とほめてくれたとき	47.9	55.1	33.0
食材をうまく使い切ったとき	32.2	36.2	23.9
段取りよく料理することができたとき	31.7	34.9	25.2
自分以外の人が、完食してくれたとき	28.6	32.9	19.8
自宅にあるありあわせの材料で料理することができたとき	25.3	28.6	18.5
お店で食べておいしかったものと同じレベルのものを作れたとき	20.1	22.3	15.5
自分で納得のいく盛り付けやデコレーションができたとき	18.0	20.7	12.5
新しいレシピや調理方法を試すことができたとき	17.8	19.8	13.7
盛り付けやデコレーションについて、人からほめられたたとき	14.4	17.1	8.8
手間ひまをかけて料理することができたとき	13.3	13.8	12.3
目新しい食材や調味料を使うことができたとき	10.9	11.7	9.1
高価な食材を使うことができたとき	4.9	4.1	6.5
あてはまるものはない	13.4	11.2	17.9

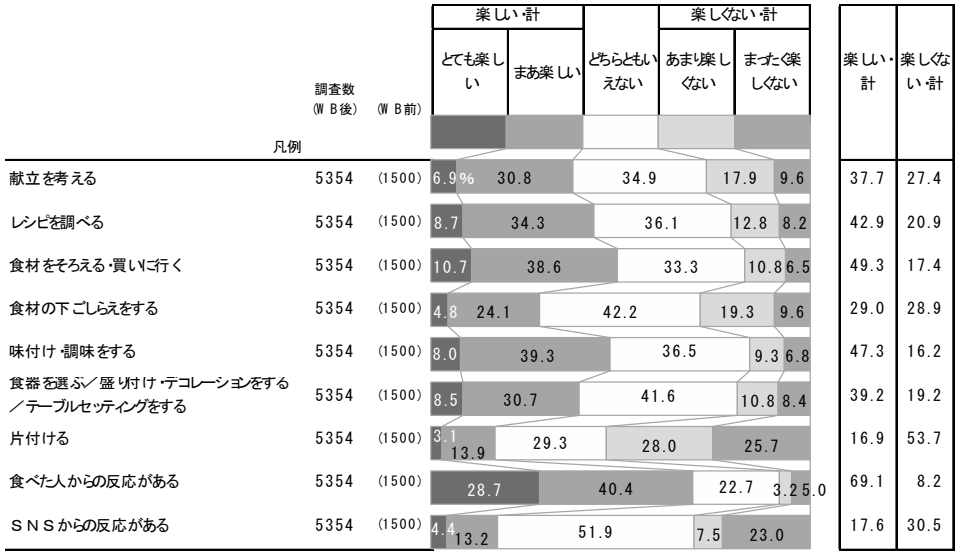
本調査

料理の各プロセスの楽しさ

- 料理プロセスの中で「楽しい」と感じる人が最も多いのは、『食べた人からの反応がある』（69%）。
- 各プロセスを経験したことのある人でみると、上記に次いで『SNSからの反応がある』（76%）が高い。

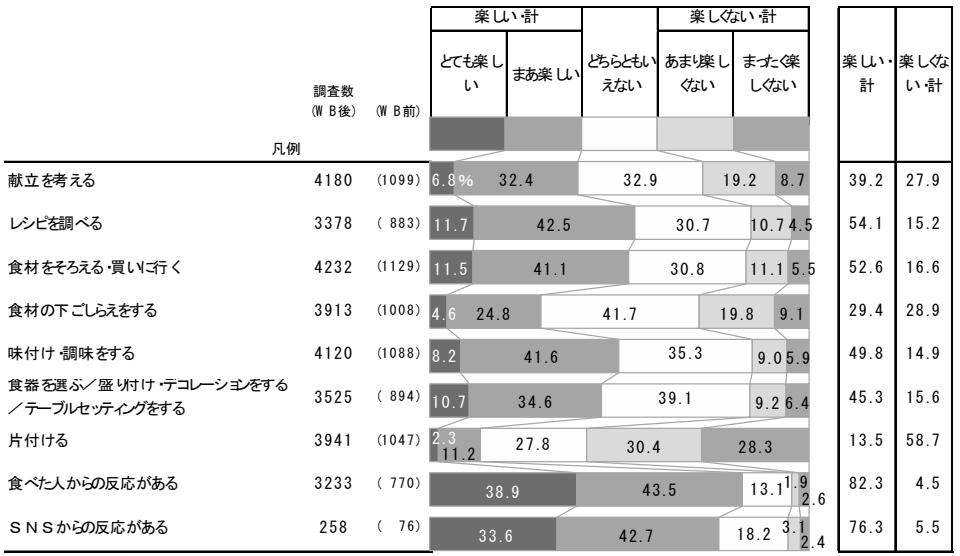
■料理のプロセス別の楽しさ（本調査全体／各単一回答）

Q27.以下のようなプロセスについて、あなたはどのように感じていますか。それぞれあてはまるものを1つだけお選びください。



■料理のプロセス別の楽しさ（各調理プロセスについて、経験したことがある者／各単一回答）

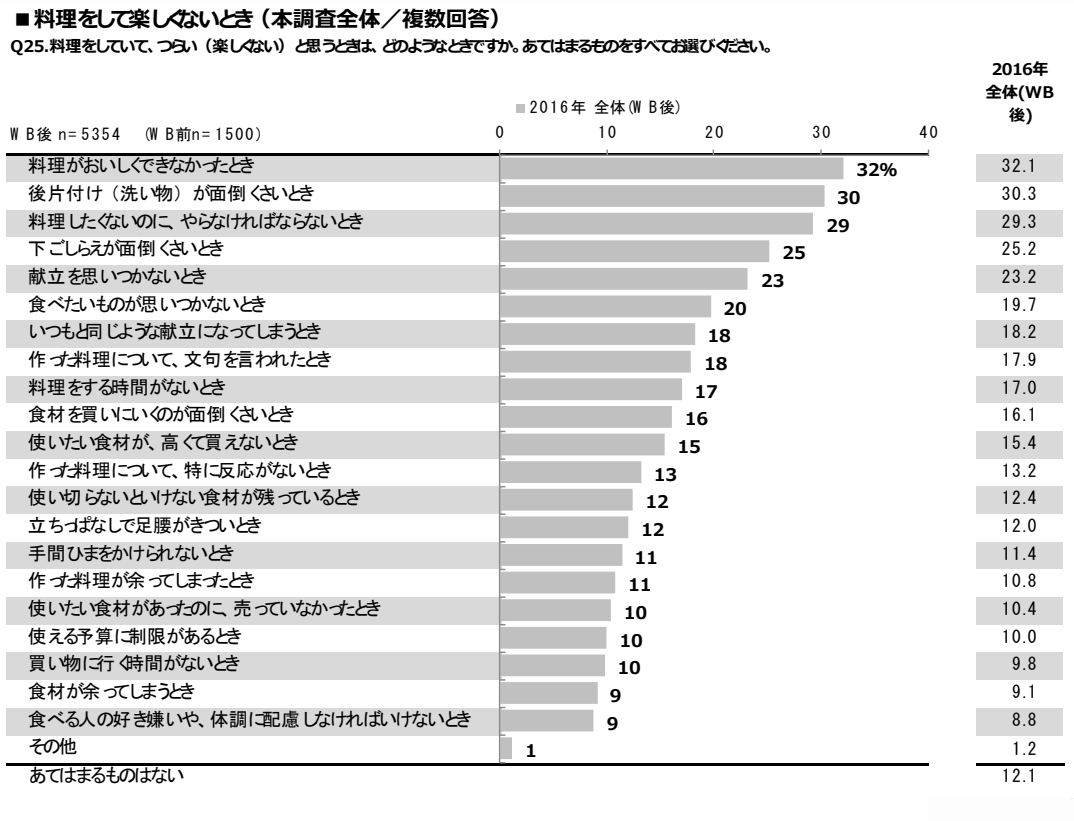
Q27.以下のようなプロセスについて、あなたはどのように感じていますか。それぞれあてはまるものを1つだけお選びください。



本調査

料理が楽しくないとき

・料理をして楽しくないのは、「料理がおいしくできなかったとき」「後片付けが面倒くさいとき」「料理したくないのに、やらなければならないとき」が3割前後で上位。



本調査

「夕食」の献立の決め方

・夕食の献立は、6割が「買い物をしながら決めることが多い」。あらかじめ決めているのは4割。

※ 性・年代別にみると、女性では40~50代で「買い物をしながら決めることが多い」割合が高い。
※ 料理頻度別にみると、頻度の低い層では、「買い物をしながら決めることが多い」が65%を占めている。

■献立を決めるタイミング（週1日以上、夕食の調理をする者／単一回答）

Q12. 「夕食」の献立を決めるのは、以下のうち、どちらのタイミングが多いですか。

		調査数 (W B後)	(W B前)	買い物をしながら決めることが多い	買い物に行く前に決めていることが多い
凡例					
2016年 全体(W B後)		5096	(1401)	59.6%	40.4
性・年代別	女性	3558	(735)	58.3	41.7
	20代女性	395	(146)	58.1	41.9
	30代女性	659	(143)	53.9	46.1
	40代女性	844	(148)	62.0	38.0
	50代女性	745	(148)	63.1	36.9
	60代女性	915	(150)	54.2	45.8
	男性	1538	(666)	62.6	37.4
	20代男性	289	(135)	66.8	33.2
	30代男性	346	(139)	73.2	26.8
	40代男性	335	(135)	63.4	36.6
	50代男性	280	(133)	57.1	42.9
	60代男性	287	(124)	50.0	50.0
料理頻度別	ほぼ毎日	3235	(763)	59.5	40.5
	週2～5日	1377	(455)	57.9	42.1
	週１日程度	485	(183)	64.6	35.4

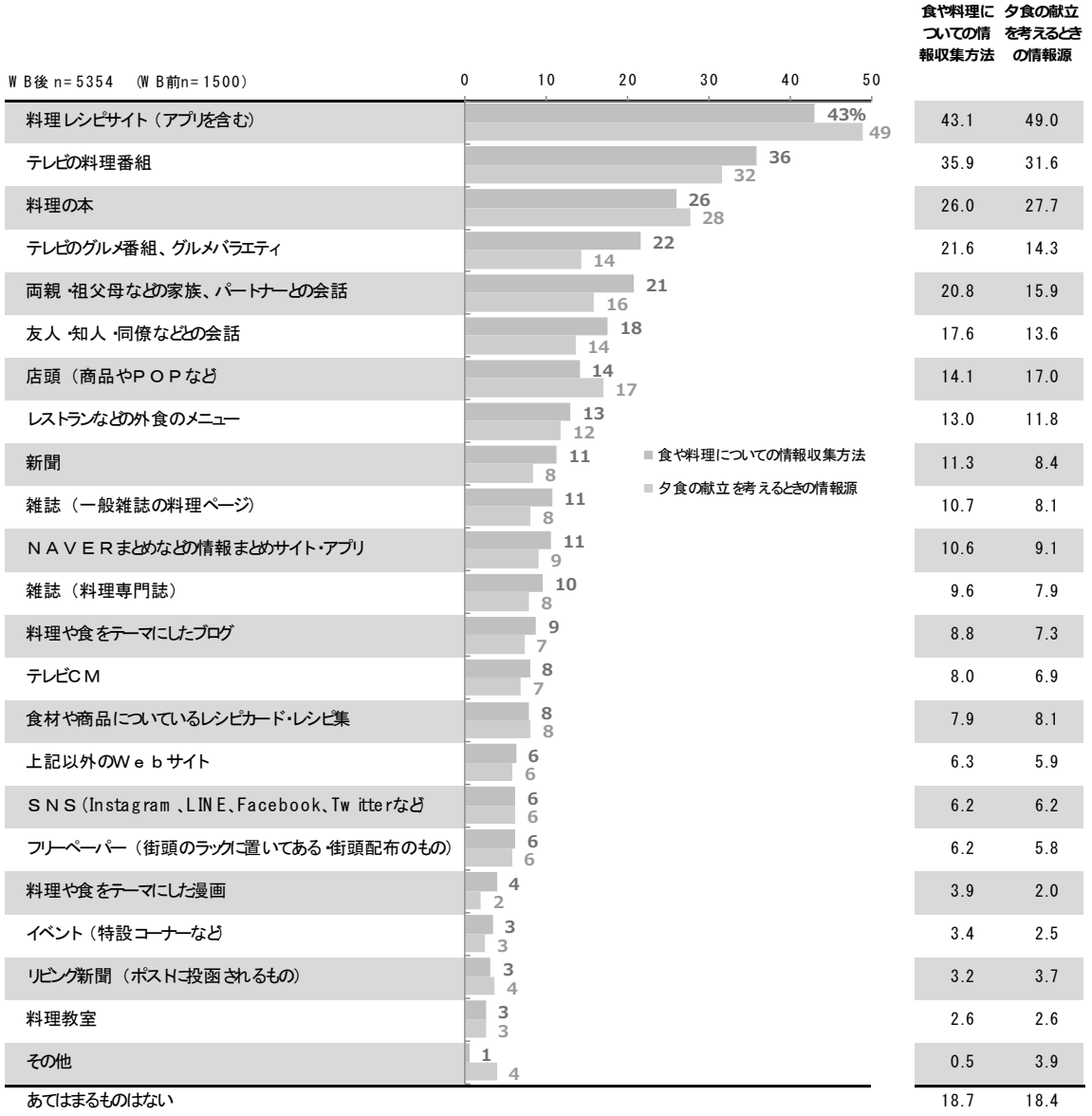
本調査

食に関する情報源

- 一般的な料理や食べ物についての情報、普段食べている夕食の献立を考えるときのいずれも、情報源は「料理レシピサイト（アプリを含む）」がトップ。

■食に関する情報源（全体／週1日以上、夕食の調理をする者／複数回答）

Q30.料理や食べ物について、どのようなところから情報を集めていますか。あてはまるものをすべてお選びください。
Q11.ふだん食べている「夕食」の献立を考えるとき、どのようなものを参考にしていますか。あてはまるものをすべてお選びください。



	食や料理についての情報収集方法	夕食の献立を考えるときの情報源
料理レシピサイト（アプリを含む）	43%	49
テレビの料理番組	36	32
料理の本	26	28
テレビのグルメ番組、グルメバラエティ	22	14
両親・祖父母などの家族、パートナーとの会話	21	16
友人・知人・同僚などとの会話	18	14
店頭（商品やＰＯＰなど	14	17
レストランなどの外食のメニュー	13	12
新聞	11	8
雑誌（一般雑誌の料理ページ）	11	8
ＮＡＶＥＲまとめなどの情報まとめサイト・アプリ	11	9
雑誌（料理専門誌）	10	8
料理や食をテーマにしたブログ	9	7
テレビＣＭ	8	7
食材や商品についているレシピカード・レシピ集	8	8
上記以外のＷｅｂサイト	6	6
ＳＮＳ（Instagram、LINE、Facebook、Twitterなど	6	6
フリーペーパー（街頭のラックに置いてある・街頭配布のもの）	6	6
料理や食をテーマにした漫画	4	2
イベント（特設コーナーなど	3	3
リビング新聞（ポストに投函されるもの）	3	4
料理教室	3	3
その他	1	4
あてはまるものはない	0.5	3.9
	18.7	18.4

本調査

「手作り」だと思うこと

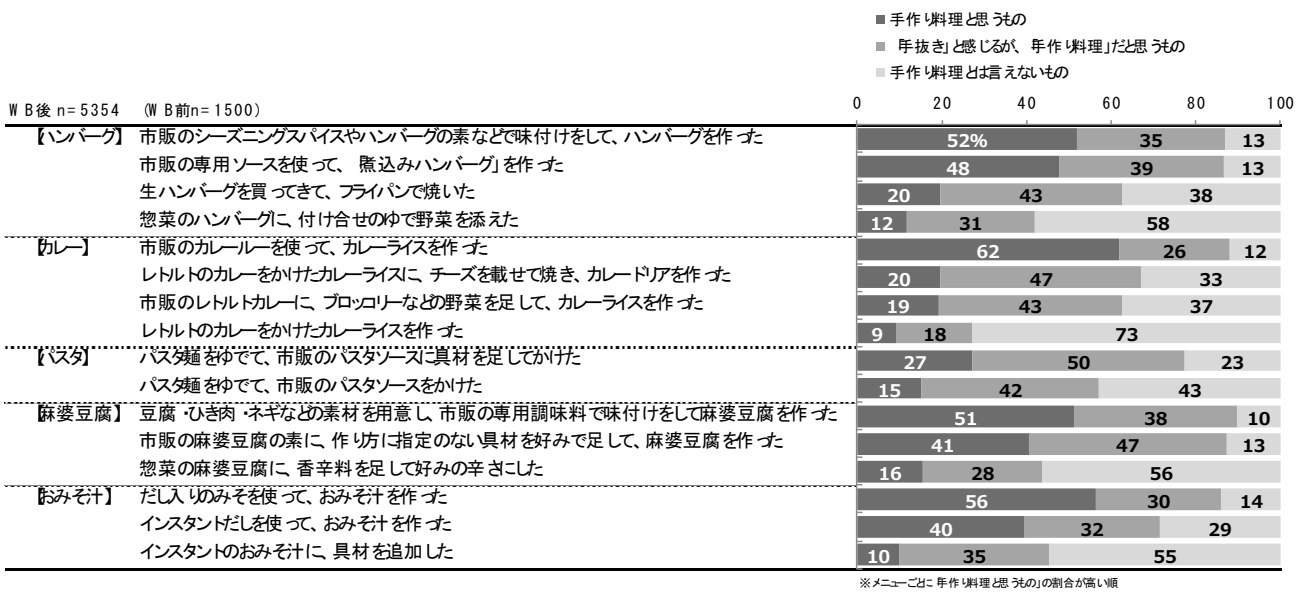
・「市販のカレールーを使ってカレーライスを作る」のは、“手作り料理だと思う“人が62%。

・その他、以下の項目は半数程度が“手作り料理だと思う”と回答した。
※ 市販のシーズニングスパイスやハンバーグの元などで味付けをしてハンバーグを作った
※ 市販の専用ソースを使って『煮込みハンバーグ』を作った
※ 豆腐、ひき肉・ねぎなどの素材を用意し、市販の専用調味料で味付けをして麻婆豆腐を作った
※ だし入りの味噌を使って、おみそ汁を作った

・以下の項目は、40～50%程度が“手抜き”ではあるが“手作り”
※ 生ハンバーグを買ってきて、フライパンで焼いた
※ レトルトのカレーをかけたカレーライスに、チーズを載せて焼き、カレードリアを作った
※ 市販のレトルトカレーに、ブロッコリーなどの野菜を足して、カレーライスを作った
※ パスタ麺をゆでて、市販のパスタソースに具材を足してかけた
※ パスタ麺をゆでて、市販のパスタソースをかけた
※ 市販の麻婆豆腐の素に、作り方に指定のない具材を好みで足して、麻婆豆腐を作った

■ 「手作り」の許容レベル：手作り料理と思うもの・「手抜きだが手作り」と思うもの・手作り料理とは言えないもの（本調査全体／各単一回答）

Q18.料理に関して、以下のそれぞれにあてはまるものをすべてお選びください



		WB後 n=5354	(WB前n=1500)	2016年 全体(WB後) 手作り料理と思うもの	「手抜き」と感じるが、「手作り料理」だと思うもの	手作り料理とは言えないもの
【ハンバーグ】	市販のシーズニングスパイスやハンバーグの素などで味付けをして、ハンバーグを作った	52%	35	13	51.9	35.1	13.1
	市販の専用ソースを使って、「煮込みハンバーグ」を作った	48	39	13	47.7	39.0	13.4
	生ハンバーグを買ってきて、フライパンで焼いた	20	43	38	19.6	42.9	37.5
	惣菜のハンバーグに、付け合せのゆで野菜を添えた	12	31	58	11.6	30.5	58.0
【カレー】	市販のカレールーを使って、カレーライスを作った	62	26	12	61.9	26.0	12.1
	レトルトのカレーをかけたカレーライスに、チーズを載せて焼き、カレードリアを作った	20	47	33	19.8	47.4	32.8
	市販のレトルトカレーに、ブロッコリーなどの野菜を足して、カレーライスを作った	19	43	37	19.3	43.3	37.4
	レトルトのカレーをかけたカレーライスを作った	9	18	73	9.4	17.9	72.7
【パスタ】	パスタ麺をゆでて、市販のパスタソースに具材を足してかけた	27	50	23	27.3	50.0	22.7
	パスタ麺をゆでて、市販のパスタソースをかけた	15	42	43	15.3	41.9	42.8
【麻婆豆腐】	豆腐・ひき肉・ネギなどの素材を用意し、市販の専用調味料で味付けをして麻婆豆腐を作った	51	38	10	51.3	38.4	10.3
	市販の麻婆豆腐の素に、作り方に指定のない具材を好みで足して、麻婆豆腐を作った	41	47	13	40.5	46.8	12.7
	惣菜の麻婆豆腐に、香辛料を足して好みの辛さにした	16	28	56	15.6	28.1	56.3
【おみそ汁】	だし入りのみそを使って、おみそ汁を作った	56	30	14	56.4	29.7	14.0
	インスタントだしを使って、おみそ汁を作った	40	32	29	39.6	31.8	28.6
	インスタントのおみそ汁に、具材を追加した	10	35	55	10.0	35.3	54.8

※メニューごとに「手作り料理と思うもの」の割合が高い順

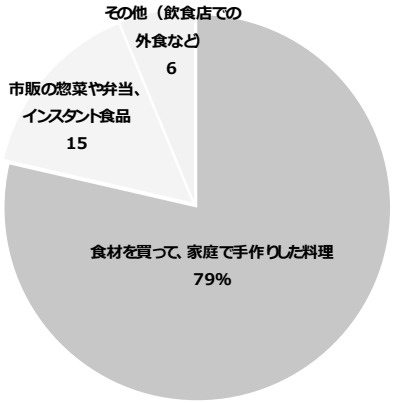
本調査

「夕食の作り方」の平均構成比

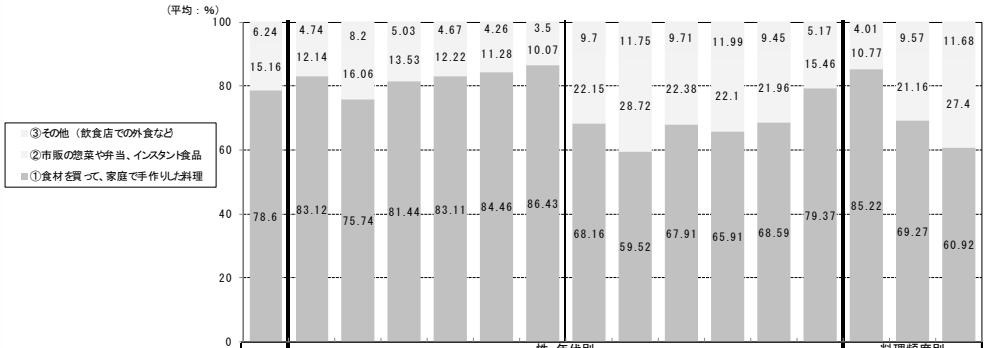
・ 夕食における手作り料理の割合は、平均では70～80%弱。
※ 女性では、20代を除いて、手作り比率の平均が平日で80%、休日で70%を超える。

平日の夕食

■ 【平日の夕食】の作り方の割合：平均（週1日以上、夕食の調理をする者／実数回答）
Q10_A.平日の「夕食」は、どのようなものを召し上がることが多いですか。以下それぞれの比率を合計して、100%になるようにお答えください。



■ 【平日の夕食】の作り方の平均構成比（週1日以上、夕食の調理をする者／実数回答）
Q10_A.平日の「夕食」は、どのようなものを召し上がることが多いですか。以下それぞれの比率を合計して、100%になるようにお答えください。

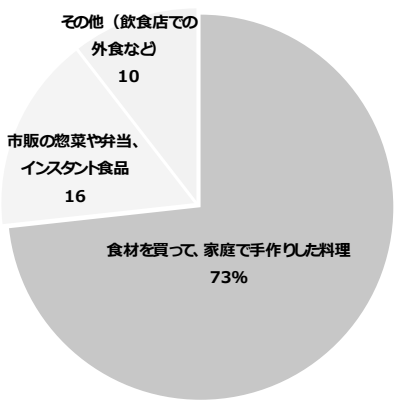


	2016年全体（WB後）	女性	20代女性	30代女性	40代女性	50代女性	60代女性	男性	20代男性	30代男性	40代男性	50代男性	60代男性	ほぼ毎日	週2～5日	週1日程度
調査数（WB後）	5096	3558	395	659	844	745	915	1538	289	346	335	280	287	3235	1377	485
調査数（WB前）	(1401)	(735)	(146)	(143)	(148)	(148)	(150)	(666)	(135)	(139)	(135)	(133)	(124)	(763)	(455)	(183)
①食材を買って、家庭で手作りした料理	78.60	83.12	75.74	81.44	83.11	84.46	86.43	68.16	59.52	67.91	65.91	68.59	79.37	85.22	69.27	60.92
②市販の惣菜や弁当、インスタント食品	15.16	12.14	16.06	13.53	12.22	11.28	10.07	22.15	28.72	22.38	22.10	21.96	15.46	10.77	21.16	27.40
③その他（飲食店での外食など	6.24	4.74	8.20	5.03	4.67	4.26	3.50	9.70	11.75	9.71	11.99	9.45	5.17	4.01	9.57	11.68

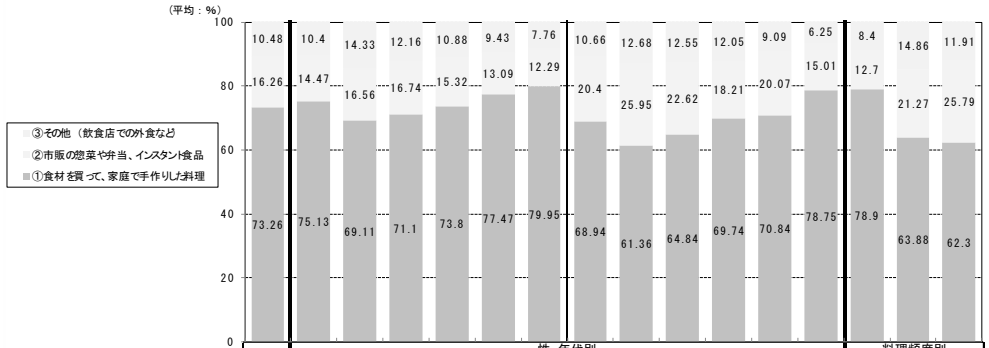
※5000円以上の回答は無効として集計からはずしています

休日の夕食

■ 【休日の夕食】の作り方の割合：平均（週1日以上、夕食の調理をする者／実数回答）
Q10_B.休日の「夕食」は、どのようなものを召し上がることが多いですか。以下それぞれの比率を合計して、100%になるようにお答えください。



■ 【休日の夕食】の作り方の平均構成比（週1日以上、夕食の調理をする者／実数回答）
Q10_B.休日の「夕食」は、どのようなものを召し上がることが多いですか。以下それぞれの比率を合計して、100%になるようにお答えください。



	2016年全体（WB後）	女性	20代女性	30代女性	40代女性	50代女性	60代女性	男性	20代男性	30代男性	40代男性	50代男性	60代男性	ほぼ毎日	週2～5日	週1日程度
調査数（WB後）	5096	3558	395	659	844	745	915	1538	289	346	335	280	287	3235	1377	485
調査数（WB前）	(1401)	(735)	(146)	(143)	(148)	(148)	(150)	(666)	(135)	(139)	(135)	(133)	(124)	(763)	(455)	(183)
①食材を買って、家庭で手作りした料理	73.26	75.13	69.11	71.10	73.80	77.47	79.95	68.94	61.36	64.84	69.74	70.84	78.75	78.90	63.88	62.30
②市販の惣菜や弁当、インスタント食品	16.26	14.47	16.56	16.74	15.32	13.09	12.29	20.40	25.95	22.62	18.21	20.07	15.01	12.70	21.27	25.79
③その他（飲食店での外食など	10.48	10.40	14.33	12.16	10.88	9.43	7.76	10.66	12.68	12.55	12.05	9.09	6.25	8.40	14.86	11.91

※5000円以上の回答は無効として集計からはずしています

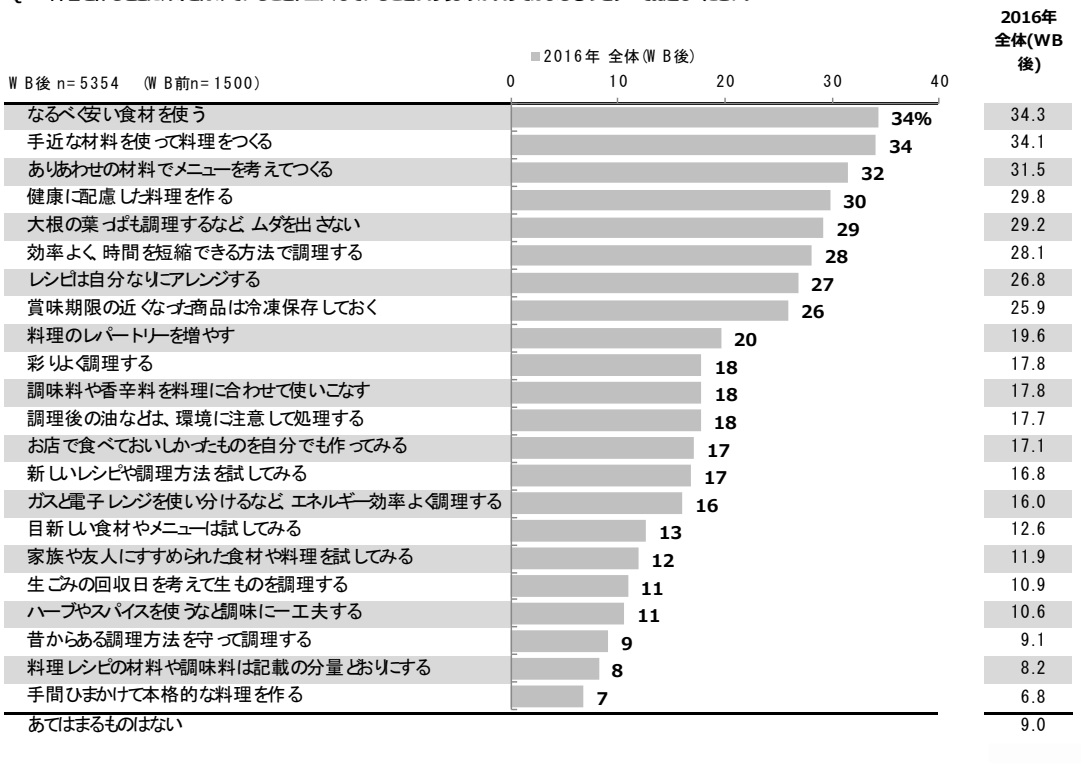
本調査

料理を作るときに気を付けていること・工夫していること

- 料理を作るときに気をつけていること・工夫していることとしては、「なるべく安い食材を使う」「手近な材料を使って料理をつくる」「ありあわせの材料でメニューを考えてつくる」など、利用する食材に関する工夫が上位。

■料理で行っている工夫（本調査全体／複数回答）

Q17.料理を作るときに、気を付けていることや工夫していることがありますか。あてはまるものをすべてお選びください。

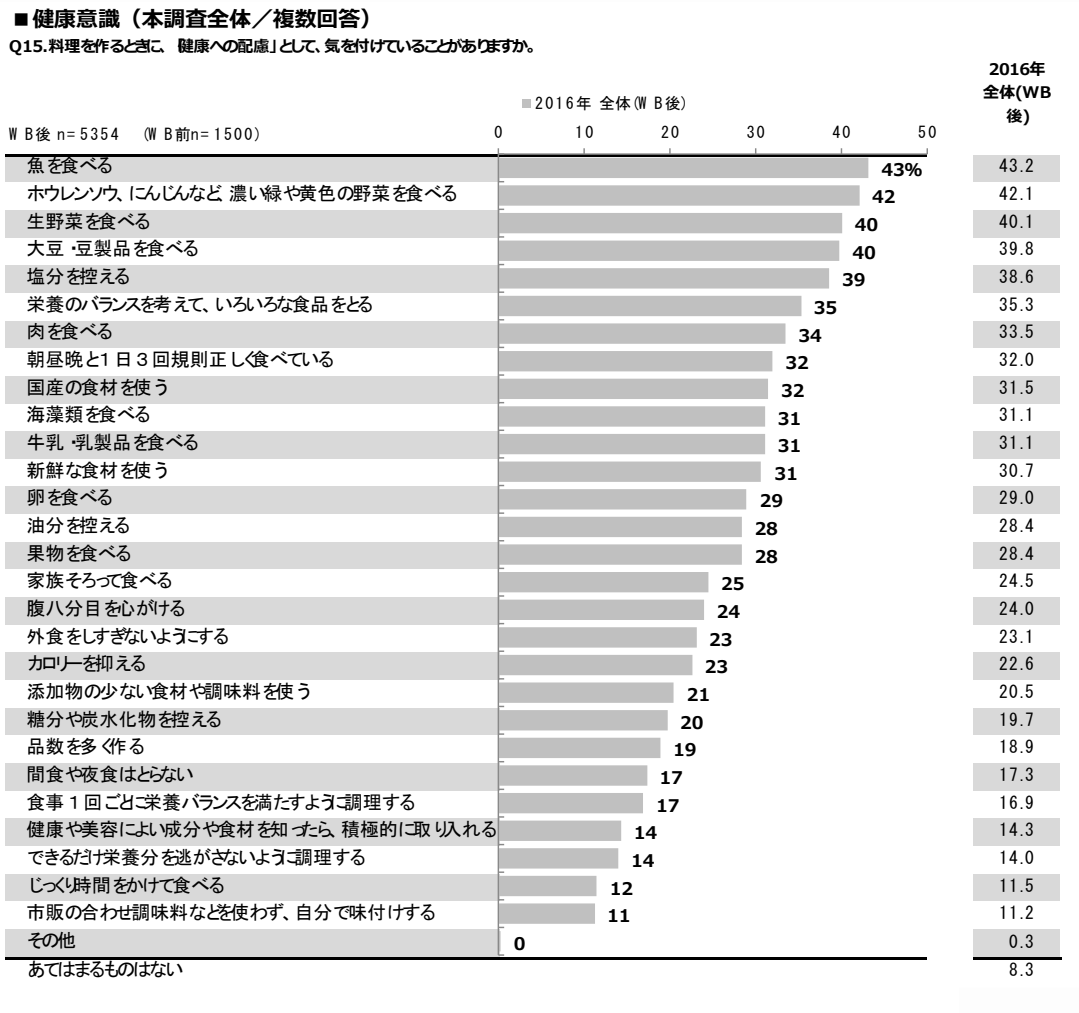


	2016年 全体(WB後)
なるべく安い食材を使う	34.3
手近な材料を使って料理をつくる	34.1
ありあわせの材料でメニューを考えてつくる	31.5
健康に配慮した料理を作る	29.8
大根の葉っぱも調理するなど、ムダを出さない	29.2
効率よく、時間を短縮できる方法で調理する	28.1
レシピは自分なりにアレンジする	26.8
賞味期限の近くなった商品は冷凍保存しておく	25.9
料理のレパートリーを増やす	19.6
彩りよく調理する	17.8
調味料や香辛料を料理に合わせて使いこなす	17.8
調理後の油などは、環境に注意して処理する	17.7
お店で食べておいしかったものを自分でも作ってみる	17.1
新しいレシピや調理方法を試してみる	16.8
ガスと電子レンジを使い分けるなど、エネルギー効率よく調理する	16.0
目新しい食材やメニューは試してみる	12.6
家族や友人にすすめられた食材や料理を試してみる	11.9
生ごみの回収日を考えて生ものを調理する	10.9
ハーブやスパイスを使うなど調味に一工夫する	10.6
昔からある調理方法を守って調理する	9.1
料理レシピの材料や調味料は記載の分量どおりにする	8.2
手間ひまかけて本格的な料理を作る	6.8
あてはまるものはない	9.0

本調査

健康への配慮として気を付けていること

- 料理の際に健康への配慮として気をつけていることは、「魚を食べる」「ほうれん草、にんじんなど濃い緑や黄色の野菜を食べる」「生野菜を食べる」「大豆・豆製品を食べる」「塩分を控える」などが4割前後で上位。



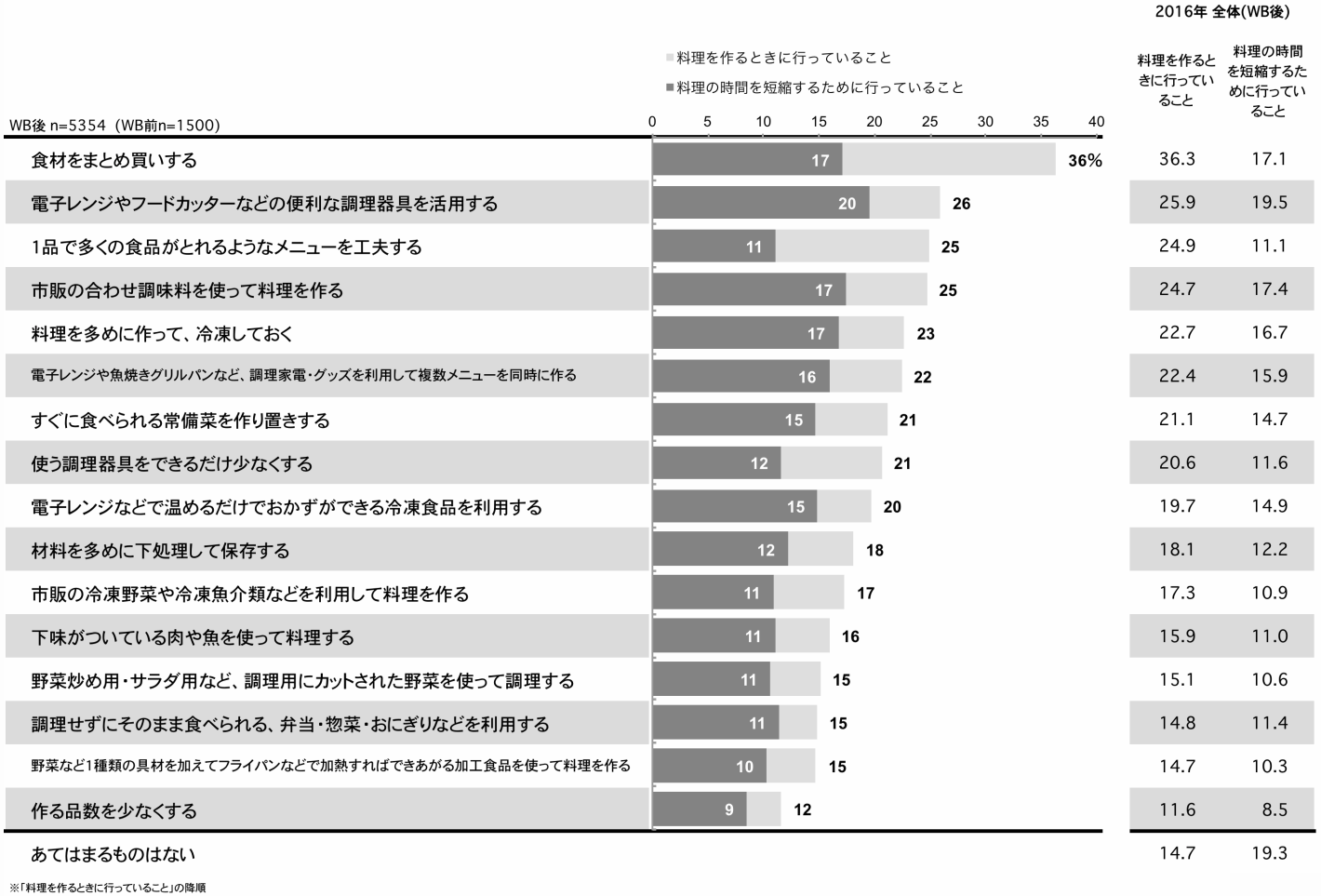
本調査

料理を作るときに行っていること・時短のために行っていること

- 時短策のトップは、「電子レンジやフードカッターなどの便利な調理器具を活用する」（20%）。
- 次いで「市販の合わせ調味料を使って料理を作る」「食材をまとめ買いする」「料理を多めに作って、冷凍しておく」など。

■料理を作るときに行っていること・時短のために行っていること（本調査全体／各複数回答）

Q16B.料理を作るときに、以下のようなことを行っていますか。また、そのうち、「料理の時間を短縮するために行っていること」がありますか。それぞれ、あてはまるものをすべてお選びください。



	2016年 全体(WB後) 料理を作るときに行っていること	料理の時間を短縮するために行っていること
食材をまとめ買いする	36.3	17.1
電子レンジやフードカッターなどの便利な調理器具を活用する	25.9	19.5
1品で多くの食品がとれるようなメニューを工夫する	24.9	11.1
市販の合わせ調味料を使って料理を作る	24.7	17.4
料理を多めに作って、冷凍しておく	22.7	16.7
電子レンジや魚焼きグリルパンなど、調理家電・グッズを利用して複数メニューを同時に作る	22.4	15.9
すぐに食べられる常備菜を作り置きする	21.1	14.7
使う調理器具をできるだけ少なくする	20.6	11.6
電子レンジなどで温めるだけでおかずができる冷凍食品を利用する	19.7	14.9
材料を多めに下処理して保存する	18.1	12.2
市販の冷凍野菜や冷凍魚介類などを利用して料理を作る	17.3	10.9
下味がついている肉や魚を使って料理する	15.9	11.0
野菜炒め用・サラダ用など、調理用にカットされた野菜を使って調理する	15.1	10.6
調理せずにそのまま食べられる、弁当・惣菜・おにぎりなどを利用する	14.8	11.4
野菜など1種類の具材を加えてフライパンなどで加熱すればできあがる加工食品を使って料理を作る	14.7	10.3
作る品数を少なくする	11.6	8.5
あてはまるものはない	14.7	19.3

※「料理を作るときに行っていること」の降順

3. レシピサイト／アプリの利用状況

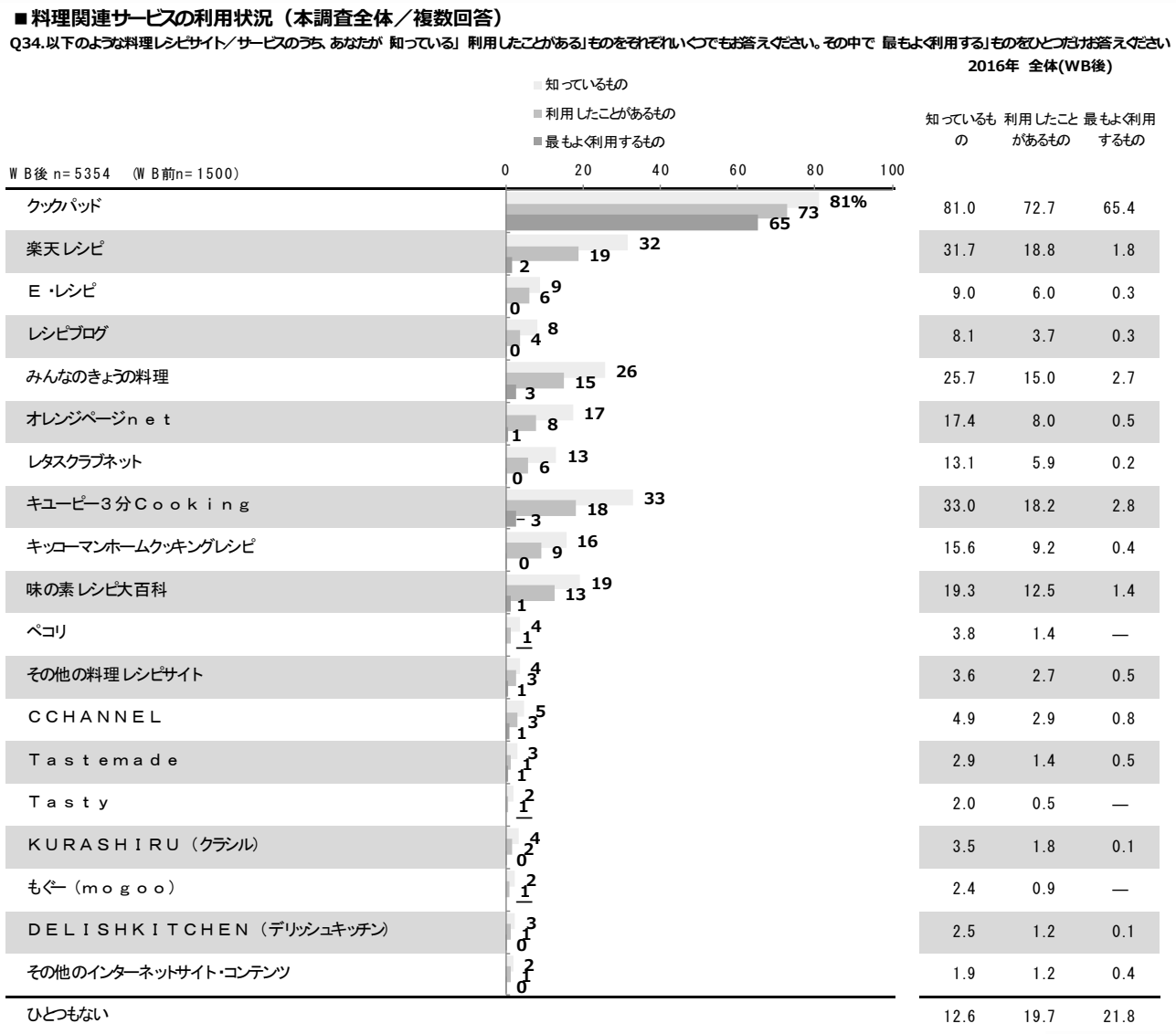
本調査

利用している料理レシピサイト（アプリを含む）

・最もよく利用する料理レシピサイトは「クックパッド」（65%）が突出して高い。

■料理関連サービスの利用状況（本調査全体／複数回答）

Q34.以下のような料理レシピサイト／サービスのうち、あなたが「知っている」「利用したことがある」ものをそれぞれいくつでもお答えください。その中で「最もよく利用する」ものをひとつだけお答えください



2016年 全体(WB後)

	知っているもの	利用したことがあるもの	最もよく利用するもの
クックパッド	81.0	72.7	65.4
楽天レシピ	31.7	18.8	1.8
E・レシピ	9.0	6.0	0.3
レシピブログ	8.1	3.7	0.3
みんなのきょうの料理	25.7	15.0	2.7
オレンジページnet	17.4	8.0	0.5
レタスクラブネット	13.1	5.9	0.2
キユーピー3分Cooking	33.0	18.2	2.8
キッコーマンホームクッキングレシピ	15.6	9.2	0.4
味の素 レシピ大百科	19.3	12.5	1.4
ペコリ	3.8	1.4	—
その他の料理レシピサイト	3.6	2.7	0.5
CCHANNEL	4.9	2.9	0.8
Tastemade	2.9	1.4	0.5
Tasty	2.0	0.5	—
KURASHIRU（クラシル）	3.5	1.8	0.1
もぐー（mogoo）	2.4	0.9	—
DELISHKITCHEN（デリッシュキッチン）	2.5	1.2	0.1
その他のインターネットサイト・コンテンツ	1.9	1.2	0.4
ひとつもない	12.6	19.7	21.8

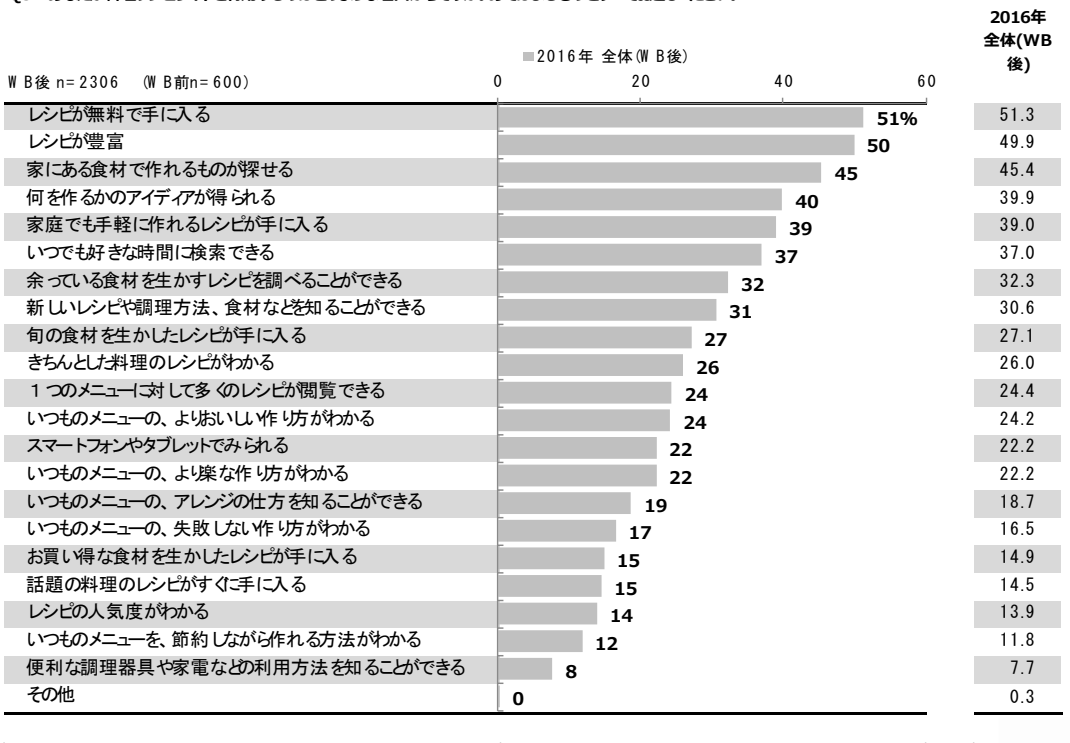
本調査

料理レシピサイト（アプリを含む）の利用理由

・レシピサイトを利用する理由は、「レシピが無料で手に入る」「レシピが豊富」が5割で並ぶ。

■レシピサイトの利用理由 -目的（ 料理レシピサイト」利用経験者／複数回答）

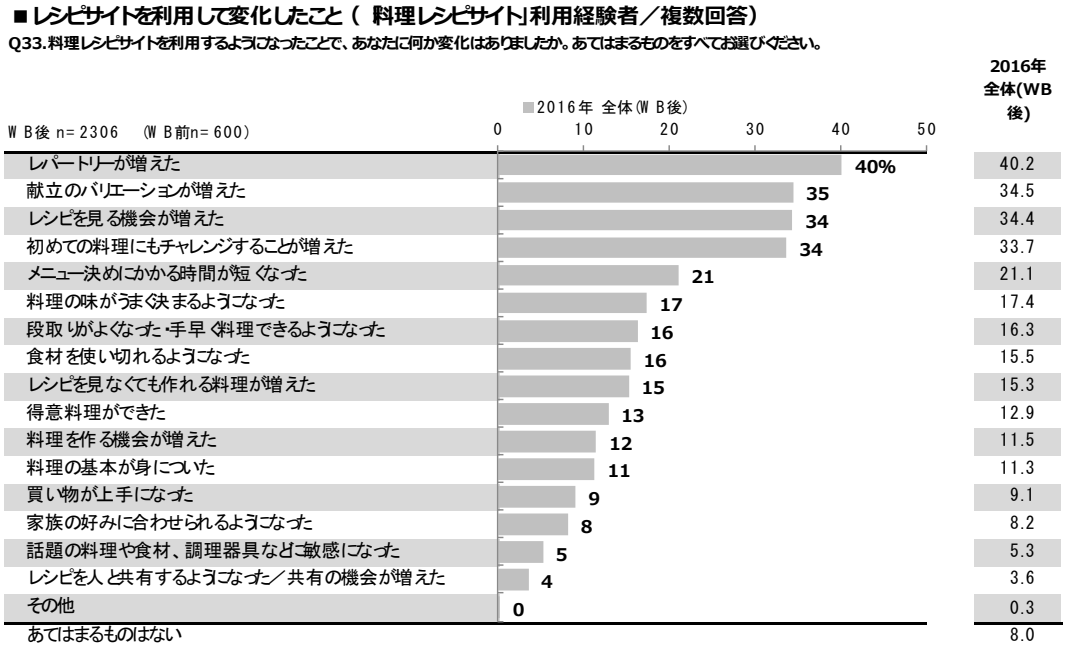
Q32.あなたが料理レシピサイトを利用するのはどのような理由からですか。あてはまるものをすべてお選びください。



本調査

料理レシピサイト（アプリを含む）を使ってよかったこと

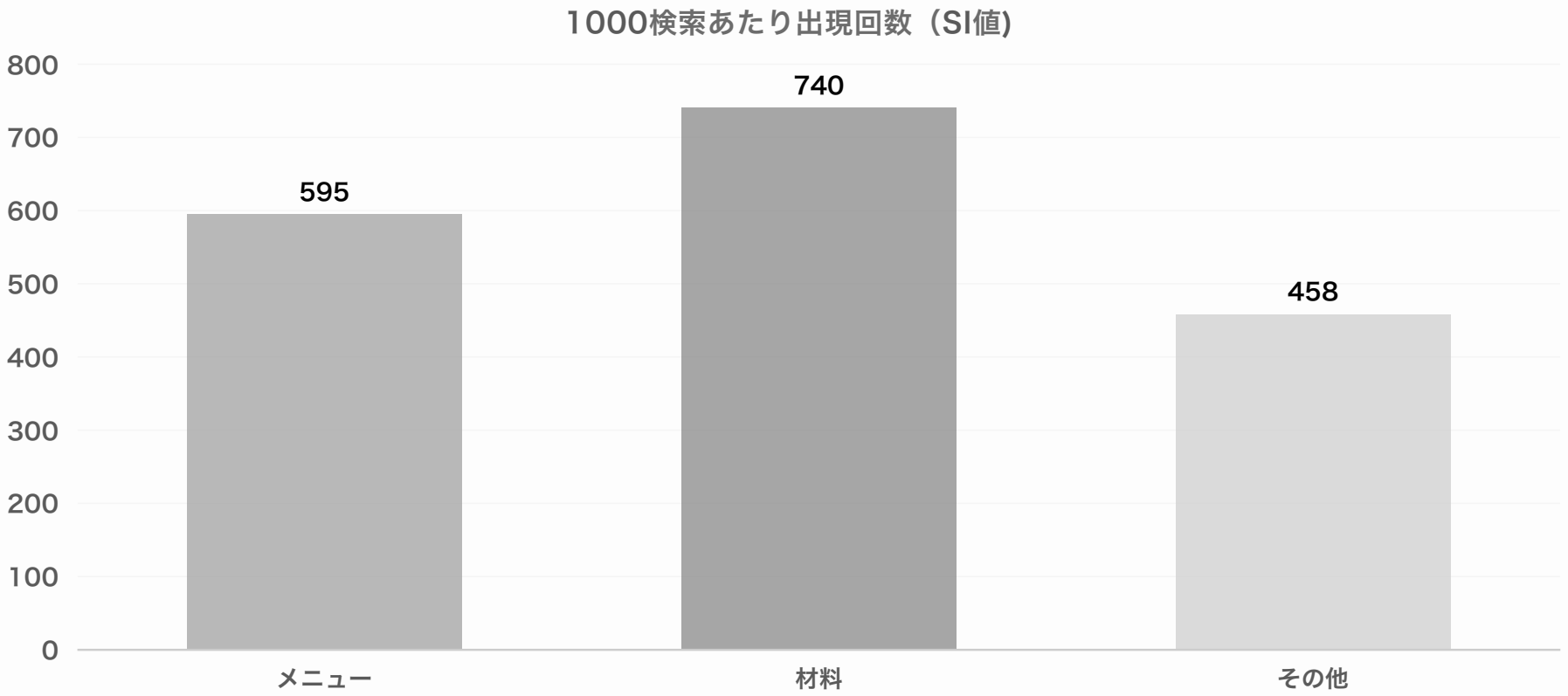
- レシピサイトを使ってよかったことは、「レパートリーが増えた」（40%）。
- 以下、「献立のバリエーションが増えた」「レシピを見る機会が増えた」「初めての料理にもチャレンジすることが増えた」が35%前後で並ぶ。



検索データ編

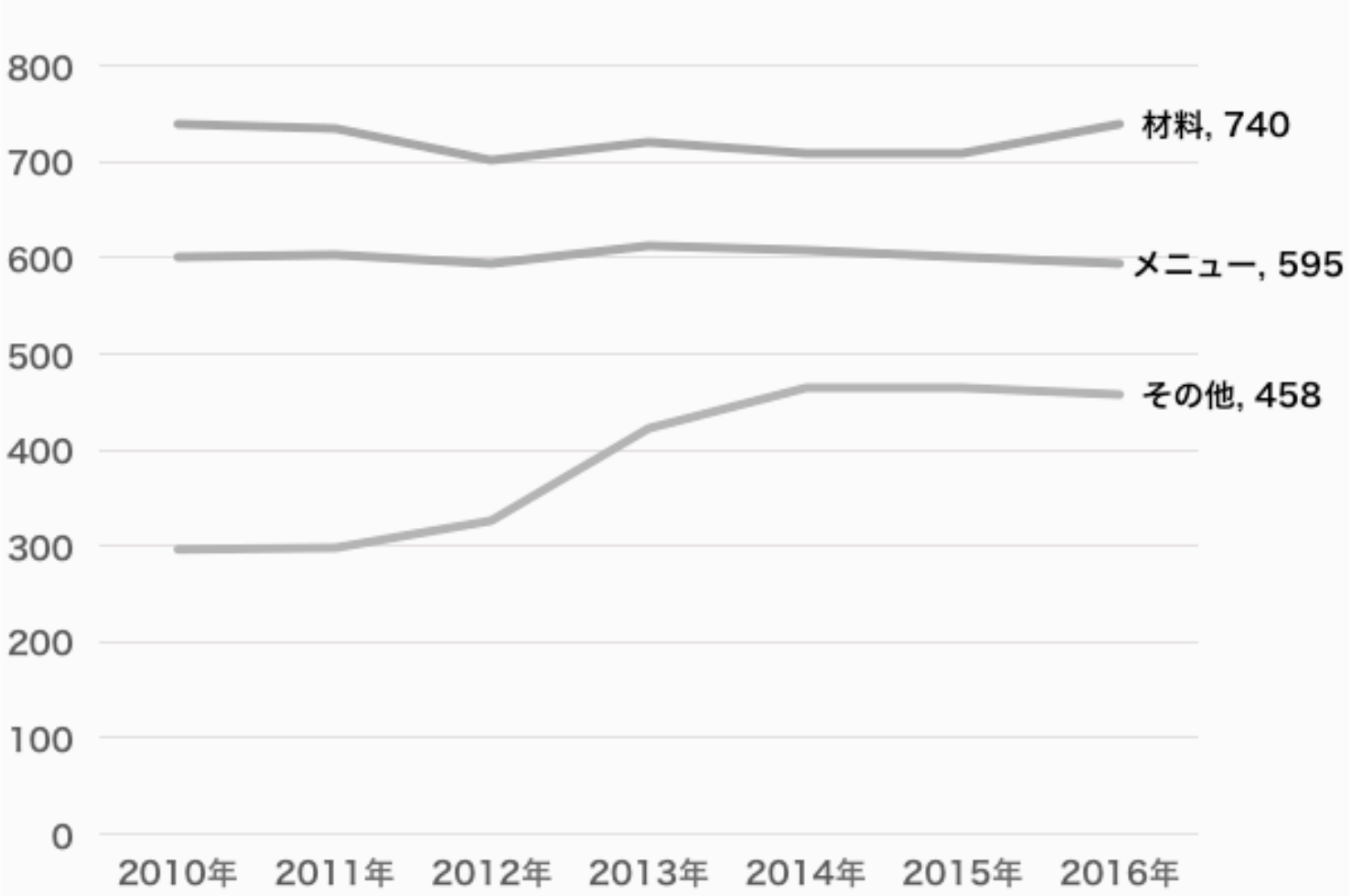
*検索データ編のデータは全てクックパッドのログインユーザーの検索データです

検索キーワードの種別 2016年



- 除く検索（キーワードの冒頭に▲）は「その他語」含まない
- 「カレー　簡単」のような複数ワードの検索があるため、SI値の合算値は1000とならない

検索キーワードの種別 2010年→2016年



- 除く検索（キーワードの冒頭に▲）は「その他語」含まない
- 「カレー　簡単」のような複数ワードの検索があるため、SI値の合算値は1000とならない

検索キーワードのランキング　全体

メニュー名	検索頻度(SI)
1 簡単	62.1
2 キャベツ	19.4
3 豚	18.8
4 なす	16.8
5 卵	16.2
6 お弁当	16.1
7 サラダ	15.0
8 大根	14.4
9 パスタ	13.8
10 鶏	13.7
11 じゃがいも	13.4
12 白菜	11.3
13 モヤシ	11.3
14 鶏胸肉	11.3
15 豆腐	10.9
16 スープ	10.8
17 離乳食	10.0
18 かぼちゃ	9.7
19 キュウリ	9.6
20 トマト	9.5
21 ピーマン	9.4
22 ほうれん草	9.4
23 ひき肉	9.0
24 ホットケーキミックス	8.8
25 玉ねぎ	8.5
26 さつま芋	7.8
27 にんじん	7.6
28 おかず	7.3
29 ツナ	7.2
30 煮物	7.2
31 小松菜	7.2
32 チーズ	7.1
33 鶏もも肉	6.8
34 ささみ	6.4
35 うどん	6.2
36 レンジ	5.9
37 ハンバーグ	5.8
38 豚バラ肉	5.7
39 フライパン	5.6
40 から揚げ	5.5
41 アボカド	5.5
42 れんこん	5.5
43 ベーコン	5.4
44 鮭	5.4
45 炊飯器	5.3
46 ケーキ	5.2
47 ご飯	5.1
48 牛肉	5.1
49 厚揚げ	5.1
50 カレー	5.0
51 ブロッコリー	4.8
52 アレンジ	4.7
53 クッキー	4.6
54 鍋	4.4
55 炒めもの	4.4
56 みそ汁	4.4
57 パン	4.3
58 山芋	4.2
59 ごぼう	4.2
60 ニラ	4.1
61 手羽元	4.0
62 シメジ	3.9
63 大葉	3.9
64 グラタン	3.8
65 オクラ	3.8
66 圧力鍋	3.8
67 餃子	3.7
68 炊き込みごはん	3.7
69 竹輪	3.7
70 お菓子	3.7
71 豚こま切れ肉	3.6
72 アスパラ	3.6
73 リメイク	3.6
74 レタス	3.5
75 ソーセージ	3.5
76 里芋	3.5
77 エビ	3.5
78 おつまみ	3.5
79 炒飯	3.5
80 納豆	3.5

検索キーワードのランキング　メニュー

キーワード名	検索頻度(SI)
1 サラダ	15.0
2 パスタ	13.8
3 スープ	10.8
4 煮物	7.2
5 うどん	6.2
6 ハンバーグ	5.8
7 から揚げ	5.5
8 ケーキ	5.2
9 ご飯	5.1
10 カレー	5.0
11 クッキー	4.6
12 鍋	4.4
13 みそ汁	4.4
14 パン	4.3
15 グラタン	3.8
16 餃子	3.7
17 炊き込みごはん	3.7
18 炒飯	3.5
19 肉じゃが	3.4
20 素麺	3.4
21 丼	3.4
22 しょうが焼き	3.3
23 食パン	3.0
24 オムライス	2.8
25 チョコレート	2.7
26 パウンドケーキ	2.5
27 おにぎり	2.4
28 親子丼	2.4
29 お好み焼き	2.3
30 お餅	2.3
31 タレ	2.3
32 卵焼き	2.3
33 ポテトサラダ	2.2
34 ヨーグルト	2.1
35 ミートソース	2.1
36 キムチ	2.1
37 ピザ	2.1
38 サンドイッチ	2.0
39 てんぷら	2.0
40 切り干し大根	2.0
41 あんかけ	2.0
42 おでん	1.9
43 チーズケーキ	1.9
44 麻婆豆腐	1.9
45 春巻	1.9
46 シチュー	1.9
47 やきそば	1.8
48 照り焼き	1.8
49 ナムル	1.8
50 ゆで卵	1.8
51 コロッケ	1.7
52 ステーキ	1.7
53 プリン	1.7
54 ミートボール	1.7
55 豆乳	1.7
56 すきやき	1.6
57 きんぴら	1.6
58 フレンチトースト	1.6
59 牛丼	1.5
60 オムレツ	1.5
61 ちぢみ	1.5
62 豚汁	1.5
63 カルボナーラ	1.5
64 ホットケーキ	1.4
65 ホイル焼き	1.4
66 ローストビーフ	1.4
67 茶碗蒸し	1.4
68 トースト	1.4
69 つくね	1.4
70 煮付け	1.4
71 ドレッシング	1.4
72 野菜炒め	1.4
73 マフィン	1.4
74 マリネ	1.4
75 ロールキャベツ	1.4
76 おかゆ	1.4
77 おひたし	1.4
78 そば	1.4
79 チャーシュー	1.3
80 パンケーキ	1.3

検索キーワードのランキング　材料

キーワード名	検索頻度(SI)
1 キャベツ	38.8
2 豚	37.7
3 なす	33.7
4 卵	32.4
5 大根	28.8
6 パスタ	27.6
7 鶏	27.3
8 じゃがいも	26.9
9 白菜	22.6
10 モヤシ	22.6
11 鶏胸肉	22.6
12 豆腐	21.9
13 かぼちゃ	19.4
14 キュウリ	19.1
15 トマト	19.0
16 ピーマン	18.9
17 ほうれん草	18.7
18 ひき肉	18.1
19 ホットケーキミックス	17.7
20 玉ねぎ	16.9
21 さつま芋	15.7
22 にんじん	15.2
23 ツナ	14.5
24 小松菜	14.4
25 チーズ	14.1
26 鶏もも肉	13.6
27 ささみ	12.8
28 うどん	12.3
29 豚バラ肉	11.4
30 アボカド	11.0
31 れんこん	11.0
32 ベーコン	10.8
33 鮭	10.7
34 ソーセージ	10.6
35 牛肉	10.2
36 厚揚げ	10.1
37 ブロッコリー	9.5
38 山芋	8.5
39 ごぼう	8.4
40 ニラ	8.3
41 手羽元	8.1
42 シメジ	7.9
43 大葉	7.7
44 オクラ	7.6
45 ハム	7.5
46 竹輪	7.4
47 豚こま切れ肉	7.3
48 アスパラ	7.2
49 レタス	7.1
50 里芋	7.0
51 エビ	7.0
52 納豆	6.9
53 素麺	6.8
54 キノコ	6.8
55 こんにゃく	6.4
56 水菜	6.4
57 えのき	6.2
58 竹の子	6.0
59 ねぎ	5.9
60 牛乳	5.7
61 油揚	5.7
62 にんにく	5.7
63 りんご	5.6
64 バナナ	5.5
65 から揚げ	5.5
66 ひじき	5.4
67 チンゲンサイ	5.3
68 しいたけ	5.2
69 ミートボール	5.2
70 ご飯	5.1
71 豚ひき肉	5.0
72 ワカメ	5.0
73 クリームチーズ	5.0
74 とりひき肉	4.9
75 おから	4.8
76 トマト缶	4.8
77 イカ	4.8
78 かぶ	4.6
79 お餅	4.6
80 ズッキーニ	4.5

検索キーワードのランキング　メニュー、材料以外

キーワード名	検索頻度(SI)
1 簡単	62.09
2 お弁当	16.06
3 離乳食	9.98
4 おかず	7.26
5 レンジ	5.95
6 フライパン	5.63
7 炊飯器	5.29
8 アレンジ	4.69
9 炒めもの	4.38
10 圧力鍋	3.79
11 お菓子	3.68
12 リメイク	3.60
13 おつまみ	3.47
14 丼	3.39
15 子供	3.18
16 めんつゆ	3.17
17 冷凍	3.06
18 朝ご飯	2.94
19 ダイエット	2.93
20 味噌	2.78
21 キャラ弁	2.72
22 おもてなし	2.65
23 手作り	2.56
24 大量消費	2.50
25 作り方	2.33
26 保存	2.28
27 タレ	2.28
28 お昼ごはん	2.24
29 マヨネーズ	2.16
30 バレンタイン	2.03
31 ホームベーカリー	1.91
32 にんにく	1.89
33 おやつ	1.89
34 作り置き	1.84
35 バースデー	1.81
36 和風	1.78
37 中華	1.75
38 副菜	1.71
39 オーブン	1.68
40 夕食	1.68
41 ソース	1.61
42 茹で方	1.61
43 残り	1.59
44 ポン酢	1.56
45 クリスマス	1.53
46 白だし	1.49
47 ショウガ	1.47
48 ドレッシング	1.39
49 ヘルシー	1.39
50 しょうゆ	1.38
51 節約	1.33
52 揚げない	1.28
53 デザート	1.25
54 ケチャップ	1.25
55 長ネギ	1.24
56 本格	1.23
57 焼く	1.21
58 酢	1.19
59 ダシ	1.18
60 メイン	1.18
61 コンソメ	1.17
62 幼児	1.09
63 ハロウィン	1.07
64 常備菜	1.06
65 一歳	1.03
66 ごま油	1.03
67 風邪	1.03
68 オーブントースター	0.99
69 ふわふわ	0.97
70 中期	0.97
71 さっぱり	0.97
72 糖質オフ	0.97
73 初期	0.96
74 離乳食後期	0.95
75 甘辛	0.94
76 塩麹	0.92
77 具材	0.92
78 ツクレポ	0.90
79 塩	0.88
80 運動会	0.87

都道府県別特徴ランキング

～政令指定都市を含む都道府県版～

表の見方

	SI	全国比(倍)	順位
1 小揚げ	0.3	20.6	1
2 たこザンギ	0.1	18.4	1
3 かぼちゃだんご	0.3	15.2	1
4 三升漬け	0.1	13.3	1
5 ニシン漬ケ	0.1	13.3	1
6 いもだんご	0.1	12.8	1
7 ラーメンサラダ	0.6	10.1	1
8 三平汁	0.1	10.0	1
9 イカサラダ	0.1	8.4	1
10 ざんぎ	0.6	7.3	1
11 卵味噌	0.1	7.2	2
12 揚げいも	0.1	7.0	1
13 イクラの醤油漬け	0.1	6.7	1
14 かぼちゃもち	0.1	5.7	1
15 ジンギスカン	0.4	5.6	1
16 冷やしラーメン	0.2	5.4	1
17 ざるラーメン	0.1	5.0	1
18 甘納豆	0.2	5.0	1
19 ほたてご飯	0.1	4.3	1
20 ふきの煮物	0.2	4.3	1
21 冬至かぼちゃ	0.1	4.0	4
22 カレーラーメン	0.1	3.6	1
23 かにご飯	0.1	3.2	2
24 五目御飯	0.1	3.2	1
25 カタラーナ	0.1	3.2	1
26 スープカレー	0.8	3.1	1
27 鱈鍋	0.1	3.0	7
28 納豆巻き	0.1	3.0	2
29 味噌おでん	0.1	3.0	3
30 ポークチャップ	0.8	2.9	1

- 全国で何位か
- 全国平均比
- 該当都道府県における1000検索あたり出現回数

目次

政令指定都市の特徴的なメニュー・食材TOP30

・北海道・・・・・・・・・・・・・37
・宮城県・・・・・・・・・・・・・38
・埼玉県・・・・・・・・・・・・・39
・千葉県・・・・・・・・・・・・・40
・神奈川県・・・・・・・・・・・・41
・新潟県・・・・・・・・・・・・・42
・静岡県・・・・・・・・・・・・・43
・愛知県・・・・・・・・・・・・・44
・京都府・・・・・・・・・・・・・45
・大阪府・・・・・・・・・・・・・46
・兵庫県・・・・・・・・・・・・・47
・岡山県・・・・・・・・・・・・・48
・広島県・・・・・・・・・・・・・49
・福岡県・・・・・・・・・・・・・50
・熊本県・・・・・・・・・・・・・51

北海道に特徴的なメニュー、食材TOP30

メニュー

	SI	全国比(倍)	順位
1 小揚げ	0.3	20.6	1
2 たこザンギ	0.1	18.4	1
3 かぼちゃだんご	0.3	15.2	1
4 三升漬け	0.1	13.3	1
5 ニシン漬ケ	0.1	13.3	1
6 いもだんご	0.1	12.8	1
7 ラーメンサラダ	0.6	10.1	1
8 三平汁	0.1	10.0	1
9 イカサラダ	0.1	8.4	1
10 ざんぎ	0.6	7.3	1
11 卵味噌	0.1	7.2	2
12 揚げいも	0.1	7.0	1
13 イクラの醤油漬け	0.1	6.7	1
14 かぼちゃもち	0.1	5.7	1
15 ジンギスカン	0.4	5.6	1
16 冷やしラーメン	0.2	5.4	1
17 ざるラーメン	0.1	5.0	1
18 甘納豆	0.2	5.0	1
19 ほたてご飯	0.1	4.3	1
20 ふきの煮物	0.2	4.3	1
21 冬至かぼちゃ	0.1	4.0	4
22 カレーラーメン	0.1	3.6	1
23 かにご飯	0.1	3.2	2
24 五目御飯	0.1	3.2	1
25 カタラーナ	0.1	3.2	1
26 スープカレー	0.8	3.1	1
27 鱈鍋	0.1	3.0	7
28 納豆巻き	0.1	3.0	2
29 味噌おでん	0.1	3.0	3
30 ポークチャップ	0.8	2.9	1

材料

	SI	全国比(倍)	順位
1 とうきび	0.3	19.3	1
2 豆イカ	0.1	17.0	1
3 かじか	0.1	16.5	1
4 ハスカップ	0.1	16.2	1
5 山わさび	0.3	14.9	1
6 姫竹	0.1	12.9	3
7 行者にんにく	0.6	12.0	1
8 レッグ	0.1	11.6	1
9 かすべ	0.5	11.6	1
10 稚貝	0.1	11.1	1
11 こまい	0.1	11.0	1
12 つきこんにゃく	0.2	9.5	1
13 ホッキ貝	0.2	8.5	2
14 ささぎ	0.8	8.4	2
15 南蛮味噌	0.1	7.9	1
16 ソイ	0.1	7.8	2
17 卵味噌	0.1	7.2	2
18 すり身	0.6	7.2	2
19 鱒	0.1	6.7	1
20 ササゲ豆	0.1	6.1	1
21 ニシン	0.5	6.0	1
22 つぶ貝	0.3	5.7	1
23 ゆりね	0.3	4.7	1
24 リーフレタス	0.1	4.4	1
25 いも	0.8	4.3	1
26 豚肩切り落とし	0.1	3.9	1
27 フキ	1.3	3.9	1
28 生麺	0.1	3.8	1
29 生たらこ	0.1	3.7	3
30 鹿肉	0.2	3.6	2

*メニュー／材料のSIが0.05以上で、全国平均比が高い順

宮城県に特徴的なメニュー、食材TOP30

メニュー

	SI	全国比(倍)	順位
1 おくずかけ	0.2	39.4	1
2 はっと	0.1	24.1	1
3 油麩丼	0.2	23.4	1
4 はらこ飯	0.5	20.0	1
5 セリ鍋	0.5	19.5	1
6 温麺	0.4	17.0	1
7 がんづき	0.1	15.3	2
8 味噌おにぎり	0.2	10.2	1
9 冬至かぼちゃ	0.1	9.5	3
10 玉こんにゃく	0.9	6.8	1
11 味噌焼きおにぎり	0.1	6.4	2
12 芋煮	0.5	4.0	2
13 スイトン汁	0.1	3.6	2
14 稲庭うどん	0.1	3.5	2
15 きりたんぽ鍋	0.2	3.5	2
16 じゃじゃ麺	0.1	3.3	3
17 鱈鍋	0.1	3.0	6
18 まいたけご飯	0.3	2.9	5
19 きりたんぽ	0.1	2.7	4
20 ほたてご飯	0.1	2.7	2
21 つみれ汁	0.2	2.5	1
22 スーラータン麺	0.1	2.5	2
23 イカ人参	0.1	2.4	2
24 納豆汁	0.1	2.4	4
25 肉そぼろ	0.1	2.4	1
26 なめこおろし	0.1	2.4	5
27 赤魚煮付け	0.2	2.4	4
28 中華くらげ	0.1	2.3	5
29 肉そば	0.1	2.3	2
30 カルビスープ	0.1	2.2	4

材料

	SI	全国比(倍)	順位
1 雪菜	0.8	29.7	1
2 つぼみな	0.4	24.9	1
3 あぶら麩	0.4	8.9	1
4 すき昆布	0.1	8.4	3
5 笹かま	0.4	8.3	1
6 あいなめ	0.1	6.8	2
7 玉こんにゃく	0.9	6.8	1
8 せり	0.7	6.2	1
9 ずんだ	0.1	5.4	1
10 どんこ	0.1	5.0	2
11 塩たら	0.2	4.5	3
12 うるい	0.1	4.4	4
13 絹揚げ	0.2	3.8	3
14 ホッキ貝	0.1	3.7	3
15 稲庭うどん	0.1	3.5	2
16 銀たら	0.2	3.3	2
17 こま肉	0.1	3.0	2
18 アスパラ菜	0.1	2.9	6
19 生たらこ	0.1	2.9	6
20 あわび	0.2	2.8	3
21 グリーンオニオン	0.1	2.8	2
22 こしあぶら	0.1	2.7	8
23 くじら	0.1	2.6	4
24 いちじく	0.5	2.6	2
25 まめもやし	0.4	2.5	2
26 中華くらげ	0.1	2.3	5
27 ラフランス	0.1	2.3	2
28 つるむらさき	0.4	2.3	2
29 さくらんぼ	0.1	2.3	4
30 こごみ	0.1	2.3	10

*メニュー／材料のSIが0.05以上で、全国平均比が高い順

埼玉県に特徴的なメニュー、食材TOP30

メニュー

	SI	全国比(倍)	順位
1 肉汁ウドン	0.1	8.5	1
2 茶飯	0.1	3.9	1
3 けんちんうどん	0.1	2.3	5
4 つけうどん	0.1	2.2	2
5 カツ煮	0.2	2.2	1
6 すいとん	0.4	2.2	5
7 ほうとう	0.3	2.1	2
8 もつ煮	1.0	2.1	7
9 ベルギーワッフル	0.1	1.8	2
10 ユッケジャンスープ	0.1	1.8	2
11 タンメン	0.1	1.8	6
12 肉野菜炒め	0.1	1.7	2
13 煮込みうどん	0.4	1.7	4
14 ケバブ	0.1	1.7	3
15 カルビクッパ	0.1	1.6	7
16 冷や汁	0.3	1.6	3
17 わかめご飯	0.2	1.6	2
18 玉こんにゃく	0.2	1.6	8
19 キノコ汁	0.1	1.6	7
20 けんちん汁	0.6	1.6	4
21 きりたんぽ鍋	0.1	1.5	10
22 肉汁	0.1	1.5	1
23 ジャンバラヤ	0.1	1.5	3
24 きりたんぽ	0.1	1.5	7
25 わかめごはん	0.1	1.5	3
26 厚焼き玉子	0.2	1.5	6
27 さいころステーキ	0.2	1.5	5
28 カツレツ	0.1	1.5	1
29 のり弁	0.1	1.4	9
30 煮豚	0.5	1.4	3

材料

	SI	全国比(倍)	順位
1 やつがしら	0.1	4.4	1
2 ノラボウ菜	0.1	3.4	1
3 モウカ鮫	0.1	2.9	6
4 キャンティ	0.1	2.9	3
5 つけ汁	0.1	2.7	2
6 ビンチョウマグロ	0.1	2.3	3
7 辛味噌	0.1	2.1	2
8 大和芋	0.2	2.1	3
9 めかじき	2.0	2.1	2
10 はやとうり	0.2	1.9	5
11 銀たら	0.1	1.9	5
12 にじます	0.1	1.8	4
13 いなだ	0.1	1.7	9
14 あん肝	0.1	1.7	3
15 こねぎ	0.1	1.6	5
16 エシャロット	0.1	1.6	7
17 玉こんにゃく	0.2	1.6	8
18 絹揚げ	0.1	1.6	11
19 さつま揚げ	0.9	1.6	7
20 かしら	0.1	1.5	3
21 牛バラ切り落トシ	0.1	1.5	4
22 肉汁	0.1	1.5	1
23 ちぢみほうれんそう	0.1	1.5	5
24 刻み昆布	0.3	1.5	9
25 白滝	1.3	1.5	4
26 ずいき	0.1	1.5	13
27 牛バラ肉	0.3	1.5	6
28 おかひじき	0.2	1.4	12
29 筋子	0.1	1.4	10
30 豚肩ロースブロック	0.1	1.4	1

*メニュー／材料のSIが0.05以上で、全国平均比が高い順

千葉県に特徴的なメニュー、食材TOP30

メニュー

	SI	全国比(倍)	順位
1 カツ煮	0.2	2.1	3
2 茶飯	0.1	2.0	4
3 もつ煮	1.0	2.0	8
4 けんちんうどん	0.1	1.9	6
5 ケバブ	0.1	1.9	2
6 ほうとう	0.2	1.8	6
7 あさりご飯	0.1	1.6	1
8 年越しそば	0.2	1.6	2
9 スーラータン麺	0.1	1.5	9
10 松前漬	0.1	1.5	5
11 つみれ汁	0.1	1.5	4
12 きりたんぽ鍋	0.1	1.5	11
13 ヤムウンセン	0.1	1.5	3
14 ジャンバラヤ	0.1	1.5	4
15 ボンゴレパスタ	0.1	1.4	2
16 肉野菜炒め	0.1	1.4	9
17 空芯菜炒メ	0.1	1.4	3
18 なめろう	0.2	1.4	1
19 バターチキンカレー	0.5	1.4	1
20 のり弁	0.1	1.4	10
21 ガパオ	0.9	1.4	3
22 ポキ	0.1	1.4	3
23 ガーリックシュリンプ	0.2	1.4	4
24 レバニラ	0.3	1.4	5
25 さいころステーキ	0.2	1.4	6
26 アラビアータ	0.1	1.4	2
27 ザーサイ	0.2	1.4	3
28 ワンタンスープ	0.2	1.4	11
29 かた焼きそば	0.1	1.4	6
30 ディナーロール	0.1	1.4	10

材料

	SI	全国比(倍)	順位
1 ホンビノスガイ	0.1	6.9	1
2 わらさ	0.1	2.5	8
3 やつがしら	0.1	2.3	5
4 生落花生	0.1	2.3	1
5 大和芋	0.2	2.3	2
6 グリーンオニオン	0.1	2.2	5
7 うり	0.1	2.1	4
8 モウカ鮫	0.1	2.0	9
9 めかじき	2.0	2.0	3
10 蛤	0.6	2.0	2
11 いなだ	0.1	2.0	6
12 あん肝	0.1	2.0	2
13 聖護院大根	0.1	2.0	2
14 エシャロット	0.1	1.8	4
15 銀たら	0.1	1.7	7
16 塩たら	0.1	1.7	12
17 金目鯛	0.2	1.7	3
18 夏みかん	0.1	1.6	4
19 ちぢみほうれんそう	0.1	1.6	4
20 こねぎ	0.1	1.6	7
21 はやとうり	0.2	1.6	9
22 伊勢海老	0.1	1.5	11
23 ビンチョウマグロ	0.1	1.5	5
24 そらまめ	0.7	1.5	6
25 白滝	1.3	1.5	5
26 さつま揚げ	0.9	1.5	10
27 モツ	0.3	1.5	9
28 青パパイヤ	0.1	1.4	5
29 ネギトロ	0.2	1.4	5
30 筋子	0.1	1.4	8

*メニュー／材料のSIが0.05以上で、全国平均比が高い順

神奈川県に特徴的なメニュー、食材TOP30

メニュー

	SI	全国比(倍)	順位
1 茶飯	0.1	2.0	3
2 金目鯛煮付け	0.1	1.9	1
3 ほうとう	0.2	1.9	4
4 タンメン	0.1	1.8	5
5 チリコンカン	0.3	1.8	1
6 カツ煮	0.1	1.8	6
7 チリビーンズ	0.1	1.7	3
8 ポキ	0.1	1.7	2
9 空芯菜炒メ	0.1	1.7	2
10 ヤムウンセン	0.1	1.7	2
11 スタ丼	0.1	1.7	3
12 カルビクッパ	0.1	1.7	6
13 ザーサイ	0.3	1.7	2
14 パクチーサラダ	0.1	1.7	2
15 ジャンバラヤ	0.1	1.6	1
16 かた焼きそば	0.1	1.6	2
17 レバーペースト	0.1	1.5	3
18 スーラータン麺	0.1	1.5	10
19 ワカモレ	0.1	1.5	2
20 コブサラダ	0.3	1.5	2
21 煮豚	0.6	1.5	1
22 ワンタン	0.3	1.5	3
23 ザワークラフト	0.1	1.5	2
24 ゆで豚	0.1	1.5	2
25 あさりご飯	0.1	1.4	2
26 パッタイ	0.1	1.4	2
27 ラムチョップ	0.1	1.4	2
28 クスクス	0.1	1.4	2
29 塩豚	0.2	1.4	2
30 ガーリックシュリンプ	0.2	1.4	3

材料

	SI	全国比(倍)	順位
1 ノラボウ菜	0.1	2.7	3
2 夏みかん	0.1	2.3	2
3 いなだ	0.1	2.2	5
4 めかじき	2.1	2.1	1
5 わらさ	0.1	1.9	9
6 金目鯛	0.2	1.9	2
7 エシャロット	0.1	1.8	5
8 コンビーフ	0.4	1.8	3
9 京ねぎ	0.1	1.8	3
10 やつがしら	0.1	1.7	7
11 ちぢみほうれんそう	0.1	1.7	3
12 真鯛	0.2	1.7	2
13 牛すね	0.1	1.7	2
14 ザーサイ	0.3	1.7	2
15 銀たら	0.1	1.6	9
16 あん肝	0.1	1.6	4
17 ネギトロ	0.2	1.6	3
18 大和芋	0.1	1.6	7
19 ほたて貝柱缶	0.1	1.6	3
20 スパム	0.8	1.6	2
21 こねぎ	0.1	1.6	6
22 コリアンダーリーフ	0.6	1.6	2
23 キャンベル	0.1	1.6	2
24 筋子	0.1	1.5	6
25 空心菜	0.4	1.5	2
26 新じゃが	1.0	1.5	1
27 干物	0.2	1.5	1
28 ポルチーニ茸	0.1	1.5	2
29 かぶの葉	0.3	1.5	2
30 ロマネスコ	0.1	1.5	4

*メニュー／材料のSIが0.05以上で、全国平均比が高い順

新潟県に特徴的なメニュー、食材TOP30

メニュー

	SI	全国比(倍)	順位
1 キリザイ	0.1	40.1	1
2 のっぺ	0.5	33.1	1
3 くじら汁	0.1	27.7	1
4 タレカツ	0.3	25.7	1
5 タレカツ丼	0.3	19.0	1
6 なす漬け	0.1	17.3	2
7 鱈汁	0.1	8.4	4
8 のっぺい汁	0.2	7.9	2
9 ゼンマイノ煮物	0.1	6.0	3
10 もつ炒め	0.1	5.9	1
11 ふきみそ	0.1	4.9	2
12 玉こんにゃく	0.5	3.6	6
13 キノコ汁	0.2	3.5	1
14 鱈ノ煮付ケ	0.1	3.2	2
15 ブランデーケーキ	0.1	3.0	2
16 まいたけご飯	0.3	2.9	4
17 蒸しナス	0.1	2.9	1
18 栗おこわ	0.1	2.8	2
19 芋煮	0.3	2.6	3
20 松前漬	0.2	2.5	2
21 中華くらげ	0.1	2.5	4
22 もつ煮	1.2	2.4	4
23 煮豆	0.2	2.3	3
24 なめこおろし	0.1	2.2	6
25 バンサンスウ	0.1	2.1	9
26 レンコンサラダ	0.1	2.1	1
27 はりはり漬け	0.1	2.1	1
28 和風スープ	0.1	2.1	1
29 パングラタン	0.1	2.1	1
30 鴨鍋	0.1	2.0	3

材料

	SI	全国比(倍)	順位
1 かきのもと	0.2	54.2	1
2 冬菜	0.4	39.5	1
3 オータムポエム	0.1	26.2	1
4 アスパラ菜	0.2	9.4	3
5 バイ貝	0.2	8.8	2
6 ゆうがお	0.4	8.5	5
7 菜っ葉	0.2	7.1	2
8 丸なす	0.2	6.5	2
9 南蛮味噌	0.1	6.3	4
10 おぼろ豆腐	0.1	6.0	1
11 すけそうだら	0.1	5.7	1
12 わらさ	0.2	5.4	1
13 こしあぶら	0.1	4.9	3
14 そうめんかぼちゃ	0.3	4.9	1
15 ぜんまい	0.3	4.3	2
16 こごみ	0.2	4.0	3
17 車麸	0.7	3.8	2
18 パイカ	0.1	3.6	3
19 新巻鮭	0.1	3.6	2
20 玉こんにゃく	0.5	3.6	6
21 青菜	0.1	3.5	1
22 うるい	0.1	3.4	6
23 姫竹	0.1	3.1	6
24 まだら	0.2	3.1	1
25 ふきのとう	0.2	3.0	1
26 生たらこ	0.1	2.9	5
27 刻み昆布	0.6	2.9	1
28 あさつき	0.2	2.7	2
29 絹揚げ	0.1	2.6	5
30 グリーンオニオン	0.1	2.6	4

*メニュー／材料のSIが0.05以上で、全国平均比が高い順

静岡県に特徴的なメニュー、食材TOP30

メニュー

	SI	全国比(倍)	順位
1 さくらご飯	0.3	15.3	1
2 静岡おでん	0.1	11.9	1
3 ねぎぬた	0.1	7.4	1
4 生姜ノ佃煮	0.1	2.8	4
5 とろろ汁	0.1	2.8	1
6 牛乳かん	0.1	2.6	2
7 グリンピースごはん	0.1	2.5	1
8 マグロステーキ	0.1	2.2	2
9 おむすび	0.1	2.1	5
10 赤から鍋	0.1	2.0	5
11 カツ煮	0.2	2.0	4
12 イカ大根	0.1	1.9	5
13 煮豆	0.2	1.9	4
14 二色丼	0.1	1.9	2
15 ポークビーンズ	0.2	1.9	5
16 柏餅	0.1	1.9	2
17 おしるこ	0.3	1.8	2
18 冬瓜ノ煮物	0.2	1.8	4
19 牛乳寒天	0.3	1.8	3
20 がんもどき	0.8	1.6	5
21 五目豆	0.1	1.6	1
22 レモンケーキ	0.2	1.6	2
23 ねぎとろ丼	0.1	1.6	1
24 卵サラダ	0.2	1.6	3
25 五平餅	0.1	1.6	6
26 もつ煮	0.8	1.6	15
27 レモンカード	0.1	1.5	1
28 塩キャベツ	0.1	1.5	10
29 チョコバナナ	0.1	1.5	5
30 かた焼きそば	0.1	1.5	3

材料

	SI	全国比(倍)	順位
1 黒はんぺん	0.4	19.9	1
2 白はんぺん	0.1	14.8	1
3 マンダイ	0.1	6.5	2
4 プチヴェール	0.1	5.3	1
5 京芋	0.2	4.0	1
6 葉生姜	0.1	4.0	1
7 生しらす	0.1	3.9	1
8 しいら	0.3	3.5	8
9 甘夏	0.2	3.4	1
10 ふじっこ	0.1	3.4	1
11 焼き鳥缶	0.1	2.9	1
12 夏みかん	0.1	2.9	1
13 エシャロット	0.1	2.9	1
14 オニオンソース	0.2	2.8	1
15 ミートソース缶	0.1	2.7	1
16 芽キャベツ	0.3	2.4	1
17 豚モツ	0.1	2.2	3
18 塩たら	0.1	2.0	10
19 小かぶ	0.1	2.0	8
20 大和芋	0.2	2.0	4
21 レモンジャム	0.1	1.9	5
22 練り物	0.1	1.9	1
23 たちうお	0.3	1.9	9
24 カサゴ	0.1	1.9	9
25 サクラエビ	0.5	1.9	1
26 とうがん	1.2	1.9	3
27 ピーナッツ	0.3	1.8	1
28 グリーンピース	0.3	1.8	6
29 伊勢海老	0.1	1.8	9
30 自然薯	0.1	1.8	1

*メニュー／材料のSIが0.05以上で、全国平均比が高い順

愛知県に特徴的なメニュー、食材TOP30

メニュー

	SI	全国比(倍)	順位
1 冬瓜汁	0.1	8.5	1
2 鬼まんじゅう	0.5	7.1	1
3 青菜炒め	0.2	6.8	1
4 あんかけスパ	0.1	5.9	1
5 鶏ちゃん	0.1	5.7	2
6 どて煮	0.7	5.4	1
7 味噌おでん	0.2	4.5	1
8 菜飯	0.1	4.0	2
9 台湾ラーメン	0.1	3.8	1
10 赤から鍋	0.1	3.0	1
11 ねぎま	0.1	3.0	2
12 卵とじうどん	0.1	2.9	1
13 五平餅	0.1	2.8	3
14 味ご飯	0.1	2.7	5
15 きしめん	0.2	2.5	1
16 れんこんチップス	0.1	2.3	2
17 味噌カツ	0.1	2.2	2
18 五目御飯	0.1	2.2	3
19 ういろう	0.1	2.2	6
20 天むす	0.1	2.2	2
21 ロティサリーチキン	0.1	2.2	4
22 冬瓜ノ煮物	0.3	2.2	2
23 味噌煮込みうどん	0.4	2.1	2
24 赤魚煮付け	0.2	2.0	8
25 田作り	0.1	1.9	5
26 冬瓜スープ	0.1	1.9	4
27 かにすき	0.1	1.9	5
28 台湾混ぜそば	0.1	1.8	1
29 にんじんサラダ	0.1	1.7	1
30 テールスープ	0.1	1.7	4

材料

	SI	全国比(倍)	順位
1 かりもり	0.1	11.4	1
2 かくふ	0.1	9.2	2
3 十六ささげ	0.1	7.1	2
4 豚ホルモン	0.1	4.7	2
5 つけてみそ	0.1	4.7	1
6 つばす	0.1	3.2	6
7 卵とじうどん	0.1	2.9	1
8 赤みそ	0.2	2.8	1
9 わけぎ	0.2	2.5	5
10 きしめん	0.2	2.5	1
11 とうがん	1.4	2.2	2
12 さごし	0.2	2.1	12
13 エンドウ	0.1	2.1	7
14 はまち	0.4	2.0	11
15 生麩	0.1	1.9	2
16 甘長とうがらし	0.1	1.9	7
17 つくし	0.1	1.9	11
18 あみえび	0.1	1.9	4
19 あゆ	0.1	1.9	7
20 ヨシダソース	0.2	1.8	5
21 赤魚	0.3	1.7	13
22 お好みソース	0.1	1.7	2
23 めかじき	1.7	1.7	5
24 はっさく	0.1	1.6	11
25 ぎんなん	0.3	1.6	2
26 カサゴ	0.1	1.6	11
27 甘夏	0.1	1.6	4
28 ベビーコーン	0.2	1.6	2
29 キス	0.1	1.5	13
30 いさき	0.1	1.5	7

*メニュー／材料のSIが0.05以上で、全国平均比が高い順

京都府に特徴的なメニュー、食材TOP30

メニュー

	SI	全国比(倍)	順位
1 水無月	0.1	13.8	1
2 衣笠丼	0.1	8.2	1
3 たいたん	0.1	4.6	1
4 平天	0.1	4.4	5
5 かぶらむし	0.1	4.3	1
6 ごまめ	0.1	4.2	1
7 木ノ葉丼	0.1	4.2	1
8 粕汁	0.7	4.1	2
9 ちりめん山椒	0.1	4.1	1
10 かやくご飯	0.2	4.1	4
11 すじ煮込み	0.1	3.9	2
12 ばら寿司	0.1	3.8	5
13 ごぼ天	0.1	3.6	2
14 若竹煮	0.2	3.6	1
15 出し巻き	0.1	3.4	1
16 おすまし	0.2	3.1	1
17 豚じゃが	0.1	2.9	1
18 蒸し豚	0.1	2.8	1
19 たたきごぼう	0.1	2.7	1
20 ごぼう天	0.1	2.7	5
21 焼き飯	0.4	2.6	6
22 豆ご飯	0.5	2.6	4
23 鯛ノアラ煮	0.1	2.6	3
24 すじこん	0.1	2.3	7
25 ハリハリ鍋	0.1	2.3	4
26 しば漬け	0.1	2.3	1
27 うどんすき	0.2	2.2	5
28 ゆず大根	0.1	2.1	2
29 千枚漬	0.1	2.1	1
30 しょうがご飯	0.1	2.1	2

材料

	SI	全国比(倍)	順位
1 加茂なす	0.2	11.5	1
2 お揚げ	0.3	9.1	1
3 万願寺とうがらし	1.5	8.2	1
4 丸大根	0.1	7.5	1
5 小芋	0.3	5.3	1
6 小かぶ	0.1	5.1	2
7 うすいえんどう	0.2	4.6	5
8 平天	0.1	4.4	5
9 千切り大根	0.3	4.2	2
10 白みそ	0.5	4.1	1
11 つばす	0.1	4.1	3
12 ごぼ天	0.1	3.6	2
13 芋づる	0.1	3.6	9
14 ハモ	0.2	3.6	2
15 京芋	0.1	3.3	2
16 うどんだし	0.1	3.0	2
17 甘長とうがらし	0.1	2.7	3
18 生麸	0.1	2.7	1
19 京ねぎ	0.2	2.7	1
20 山椒の実	0.1	2.6	1
21 さごし	0.2	2.3	8
22 はたはた	0.2	2.3	7
23 山椒	0.1	2.3	1
24 じゃこ	1.9	2.2	1
25 田楽味噌	0.1	2.1	2
26 あげ	0.8	2.0	7
27 淡竹	0.1	1.9	11
28 ひいか	0.1	1.9	4
29 湯葉	0.1	1.9	1
30 スイスチャード	0.1	1.9	4

*メニュー／材料のSIが0.05以上で、全国平均比が高い順

大阪府に特徴的なメニュー、食材TOP30

メニュー

	SI	全国比(倍)	順位
1 どて焼き	0.3	6.3	2
2 うどんぎょうざ	0.1	5.3	1
3 かやくご飯	0.2	5.0	1
4 れんこんまんじゅう	0.1	4.5	1
5 平天	0.1	4.4	4
6 木ノ葉丼	0.1	3.4	4
7 とろろ焼き	0.1	3.3	1
8 粕汁	0.6	3.3	4
9 ごぼ天	0.1	3.3	5
10 ごまめ	0.1	3.2	4
11 すじこん	0.1	3.2	5
12 キャベツ焼き	0.2	3.2	1
13 焼き飯	0.5	3.1	3
14 イカナゴノクギ煮	0.1	3.0	2
15 豚まん	0.1	2.9	3
16 ごぼう天	0.1	2.8	4
17 うどんすき	0.2	2.8	1
18 おすまし	0.2	2.7	3
19 豆ご飯	0.5	2.6	3
20 ハリハリ鍋	0.1	2.6	3
21 若竹煮	0.1	2.5	3
22 鯛ノアラ煮	0.1	2.5	4
23 かにすき	0.1	2.4	2
24 肉すい	0.1	2.3	2
25 たこの酢の物	0.1	2.2	2
26 出し巻き	0.1	2.2	5
27 串かつ	0.2	2.1	3
28 かつとじ	0.1	2.1	6
29 モダン焼き	0.1	2.1	5
30 ベビーカステラ	0.2	2.0	5

材料

	SI	全国比(倍)	順位
1 若ごぼう	0.1	7.9	2
2 豚ヘレ	0.1	7.1	2
3 ヘレ肉	0.1	6.6	3
4 しろな	0.2	6.3	1
5 うすいえんどう	0.2	5.5	2
6 うすあげ	1.1	4.8	2
7 平天	0.1	4.4	4
8 ずり	0.1	4.2	6
9 水ナス	0.4	3.9	1
10 小芋	0.2	3.5	5
11 千切り大根	0.2	3.4	6
12 うどんだし	0.2	3.3	1
13 ハモ	0.2	3.3	3
14 ごぼ天	0.1	3.3	5
15 白みそ	0.4	3.0	2
16 万願寺とうがらし	0.4	2.5	4
17 さごし	0.2	2.3	6
18 甘長とうがらし	0.1	2.2	5
19 すだち	0.4	2.2	5
20 たちうお	0.3	2.0	8
21 はまち	0.4	2.0	10
22 京芋	0.1	1.9	4
23 ゆりね	0.1	1.9	3
24 中華麺	0.4	1.9	5
25 新ごぼう	0.1	1.9	4
26 ひいか	0.1	1.9	5
27 青ネギ	0.2	1.8	4
28 スイスチャード	0.1	1.8	5
29 くずきり	0.1	1.7	9
30 チキンラーメン	0.2	1.7	5

*メニュー／材料のSIが0.05以上で、全国平均比が高い順

兵庫県に特徴的なメニュー、食材TOP30

メニュー

	SI	全国比(倍)	順位
1 カツめし	0.1	15.9	1
2 くぎ煮	0.2	12.7	1
3 イカナゴノクギ煮	0.3	12.1	1
4 すじこん	0.2	8.2	1
5 ぼっかけ	0.1	7.3	1
6 ホルモン焼きうどん	0.1	5.4	2
7 あなご丼	0.1	4.7	1
8 平天	0.2	4.7	2
9 粕汁	0.7	4.2	1
10 ホルモン鍋	0.1	3.8	2
11 ごまめ	0.1	3.7	2
12 れんこんまんじゅう	0.1	3.6	3
13 明石焼き	0.2	3.1	1
14 鯛ノアラ煮	0.1	3.1	1
15 木ノ葉丼	0.1	3.0	5
16 うどんぎょうざ	0.1	3.0	2
17 豚まん	0.1	2.9	2
18 モダン焼き	0.1	2.8	1
19 焼き飯	0.4	2.7	5
20 かにすき	0.1	2.7	1
21 ごぼう天	0.1	2.7	6
22 ハリハリ鍋	0.1	2.6	2
23 おすまし	0.2	2.6	5
24 若竹煮	0.1	2.5	2
25 すじ煮込み	0.1	2.4	8
26 出し巻き	0.1	2.3	4
27 うどんすき	0.2	2.3	4
28 串かつ	0.3	2.3	2
29 鯛ノ煮付ケ	0.1	2.2	4
30 たこの酢の物	0.1	2.2	1

材料

	SI	全国比(倍)	順位
1 いかなご	0.2	10.3	1
2 山ノ芋	0.1	8.0	1
3 がしら	0.1	7.9	1
4 ヘレ肉	0.1	6.8	2
5 ずり	0.1	5.0	4
6 平天	0.2	4.7	2
7 しろな	0.1	4.5	3
8 丸大根	0.1	3.8	4
9 うすあげ	0.9	3.7	4
10 小芋	0.2	3.7	4
11 つばす	0.1	3.6	5
12 うすいえんどう	0.1	3.4	6
13 さごし	0.3	3.3	2
14 ハモ	0.2	3.2	5
15 赤カレイ	0.1	2.9	6
16 うどんだし	0.1	2.8	5
17 アナゴ	0.2	2.7	1
18 トック	0.1	2.6	1
19 舌平目	0.1	2.6	4
20 小かぶ	0.1	2.4	6
21 万願寺とうがらし	0.4	2.4	5
22 はまち	0.5	2.4	7
23 ひいか	0.1	2.3	1
24 甘長とうがらし	0.1	2.3	4
25 白みそ	0.3	2.3	6
26 新ごぼう	0.1	2.2	1
27 すだち	0.4	2.2	4
28 殻つき牡蠣	0.1	2.2	3
29 たちうお	0.3	2.1	7
30 いちじくジャム	0.1	2.1	4

*メニュー／材料のSIが0.05以上で、全国平均比が高い順

岡山県に特徴的なメニュー、食材TOP30

メニュー

	SI	全国比(倍)	順位
1 えびめし	0.1	26.0	1
2 とりめし	0.2	17.6	1
3 ホルモン焼きうどん	0.1	8.6	1
4 チキンスティック	0.1	7.9	2
5 木の芽和え	0.1	4.6	1
6 鶏めし	0.2	4.4	2
7 ばら寿司	0.1	3.8	6
8 メバルノ煮付ケ	0.1	3.4	3
9 バンサンスウ	0.1	3.3	3
10 ぶっかけうどん	0.3	2.9	1
11 山菜おこわ	0.1	2.8	1
12 バターケーキ	0.1	2.7	2
13 牛乳かん	0.1	2.6	1
14 すじ煮込み	0.1	2.6	6
15 桃ノコンポート	0.1	2.4	3
16 チャンジャ	0.1	2.4	1
17 ポークビーンズ	0.2	2.3	3
18 れんこんチップス	0.1	2.3	3
19 モダン焼き	0.1	2.3	3
20 酢れんこん	0.1	2.3	1
21 あら炊き	0.1	2.2	11
22 すまし汁	0.5	2.2	5
23 たたききゅうり	0.1	2.2	2
24 ねぎ焼き	0.4	2.1	2
25 千枚漬	0.1	2.1	2
26 ぬた	0.2	2.0	2
27 エビカツ	0.1	2.0	1
28 すじこん	0.1	2.0	9
29 三色丼	0.6	2.0	3
30 鴨鍋	0.1	2.0	4

材料

	SI	全国比(倍)	順位
1 黄ニラ	0.1	25.1	1
2 ままかり	0.1	15.5	1
3 ピオーネ	0.1	13.0	1
4 まながつお	0.1	11.5	2
5 あみえび	0.2	6.9	1
6 かしわ	0.1	5.2	1
7 いかなご	0.1	4.2	3
8 エンドウ	0.2	4.1	1
9 舌平目	0.1	4.0	2
10 殻つき牡蠣	0.1	4.0	1
11 さごし	0.3	3.8	1
12 連子鯛	0.1	3.5	5
13 黒鯛	0.1	3.1	5
14 ずり	0.1	3.0	8
15 しし肉	0.2	2.9	10
16 つくし	0.1	2.7	4
17 ラッキョ酢	0.1	2.7	8
18 あげ	1.1	2.6	3
19 四角豆	0.1	2.6	4
20 はまち	0.5	2.5	6
21 鰆	1.4	2.5	1
22 いちじくジャム	0.1	2.4	2
23 しろな	0.1	2.3	5
24 ロールイカ	0.1	2.2	2
25 はっさく	0.1	2.2	4
26 アナゴ	0.2	2.2	3
27 ハモ	0.1	2.2	8
28 ゆず味噌	0.1	2.1	6
29 かわはぎ	0.2	2.1	10
30 するめいか	0.3	2.1	1

*メニュー／材料のSIが0.05以上で、全国平均比が高い順

広島県に特徴的なメニュー、食材TOP30

メニュー

	SI	全国比(倍)	順位
1 関西風お好み焼き	0.1	16.9	1
2 おむすび	0.3	8.3	1
3 メバルノ煮付ケ	0.1	6.1	1
4 すじ煮込み	0.1	4.7	1
5 バターケーキ	0.1	4.6	1
6 汁なし坦々麺	0.1	3.5	1
7 ミミガー	0.1	3.4	2
8 ホルモン炒め	0.1	3.2	1
9 山賊焼き	0.1	3.1	3
10 団子汁	0.1	3.0	4
11 汁ナシ担々麺	0.1	2.8	1
12 牡蠣ご飯	0.2	2.7	1
13 あら炊き	0.1	2.6	9
14 瓦そば	0.2	2.4	5
15 鯛ノアラ煮	0.1	2.3	5
16 いもご飯	0.1	2.2	6
17 あら煮	0.3	2.1	8
18 テールスープ	0.1	2.1	1
19 あじ南蛮	0.3	2.0	4
20 酢れんこん	0.1	2.0	2
21 冬瓜スープ	0.1	1.9	5
22 キュウリの酢の物	0.1	1.9	6
23 ミートスパ	0.2	1.9	8
24 くずきり	0.1	1.9	7
25 牛すじ煮込み	0.7	1.9	5
26 ごぼう天	0.1	1.8	14
27 バンサンスウ	0.1	1.7	14
28 焼き飯	0.3	1.7	15
29 広島風お好み焼き	0.3	1.7	2
30 マツタケご飯	0.2	1.7	5

材料

	SI	全国比(倍)	順位
1 小いわし	0.3	12.2	1
2 ヤズ	0.1	10.3	2
3 黒鯛	0.1	5.2	1
4 かわはぎ	0.3	3.9	1
5 殻つき牡蠣	0.1	3.9	2
6 ミミガー	0.1	3.4	2
7 はまち	0.7	3.3	3
8 いりこ	0.2	3.3	10
9 そうめんかぼちゃ	0.2	3.2	3
10 なまこ	0.1	3.2	2
11 たちうお	0.5	3.1	4
12 はっさく	0.2	3.0	2
13 うるめいわし	0.1	2.9	3
14 つくし	0.1	2.9	3
15 ラッキョ酢	0.1	2.8	5
16 小かぶ	0.1	2.5	4
17 しし肉	0.2	2.5	12
18 さごし	0.2	2.5	5
19 うどんだし	0.1	2.4	8
20 アナゴ	0.2	2.3	2
21 いちじくジャム	0.1	2.3	3
22 わけぎ	0.2	2.2	7
23 ホルモン	0.4	2.0	6
24 生わかめ	0.2	2.0	5
25 舌平目	0.1	2.0	5
26 レモンジャム	0.1	2.0	4
27 パイカ	0.1	1.9	6
28 カサゴ	0.1	1.9	8
29 松茸	0.3	1.9	4
30 くずきり	0.1	1.9	7

*メニュー／材料のSIが0.05以上で、全国平均比が高い順

福岡県に特徴的なメニュー、食材TOP30

メニュー

	SI	全国比(倍)	順位
1 博多雑煮	0.1	18.7	1
2 ピースご飯	0.1	15.1	1
3 かしわご飯	0.5	11.8	1
4 がめ煮	0.4	11.4	1
5 チキンバー	0.1	8.9	2
6 梅が枝餅	0.1	8.0	1
7 だごじる	0.2	7.9	3
8 瓦そば	0.6	6.4	2
9 あら炊き	0.2	6.2	2
10 ちゃんぽんスープ	0.1	4.9	3
11 だんご汁	0.1	4.7	3
12 ちゃんぽん	0.8	4.6	2
13 いきなりだんご	0.1	4.2	2
14 団子汁	0.1	3.8	3
15 茶そば	0.1	3.7	2
16 焼きラーメン	0.1	3.2	1
17 高菜チャーハン	0.4	3.0	3
18 皿うどん	0.4	2.9	3
19 味ご飯	0.1	2.8	4
20 揚げだしもち	0.1	2.7	5
21 ホルモン炒め	0.1	2.6	3
22 鯛ノ煮付ケ	0.1	2.6	3
23 鯛茶漬け	0.1	2.4	1
24 チクワノ磯辺アゲ	0.1	2.4	2
25 ぜんざい	0.4	2.3	8
26 焼きカレー	0.2	2.2	1
27 グリンピースごはん	0.1	2.2	3
28 さば煮付け	0.3	2.0	2
29 ぶっかけうどん	0.2	2.0	4
30 鶏めし	0.1	2.0	6

材料

	SI	全国比(倍)	順位
1 かつお菜	0.2	12.3	1
2 あらかぶ	0.1	12.0	3
3 ジャポネソース	0.1	11.9	2
4 ヤズ	0.1	9.7	3
5 ちゃんぽん麺	0.4	8.5	3
6 芋づる	0.1	5.4	5
7 連子鯛	0.1	5.1	3
8 きびなご	0.3	4.9	7
9 いりこ	0.2	4.7	4
10 ピエトロ	0.1	4.6	1
11 ヒラマサ	0.1	4.6	3
12 まて貝	0.1	4.4	5
13 アスパラ菜	0.1	4.2	5
14 つわぶき	0.1	4.1	7
15 しいら	0.4	3.8	6
16 茶そば	0.1	3.7	2
17 つくし	0.2	3.6	2
18 つぼみな	0.1	3.5	5
19 かぼす	0.4	3.4	2
20 かしわ	0.1	3.3	3
21 赤貝	0.1	3.2	5
22 ごまさば	0.3	3.1	1
23 豚足	0.1	2.6	3
24 いさき	0.2	2.4	5
25 高菜	0.7	2.3	6
26 豚軟骨	0.1	2.3	6
27 とんかつ肉	0.1	2.2	6
28 ハラミ	0.1	2.2	2
29 だんご粉	0.1	2.1	10
30 ぼんじり	0.1	2.1	3

*メニュー／材料のSIが0.05以上で、全国平均比が高い順

熊本県に特徴的なメニュー、食材TOP30

メニュー

	SI	全国比(倍)	順位
1 太平燕	0.3	29.7	1
2 だごじる	0.5	21.2	1
3 のっぺい汁	0.4	20.9	1
4 味噌豚	0.2	17.8	1
5 芋天	0.2	11.0	2
6 チーズ饅頭	0.1	10.9	2
7 いきなりだんご	0.2	10.3	1
8 呉汁	0.1	9.9	2
9 チキンバー	0.1	7.3	4
10 あら炊き	0.3	6.5	1
11 だんご汁	0.1	6.1	2
12 団子汁	0.1	6.0	2
13 のっぺ	0.1	5.6	2
14 からしレンコン	0.1	5.4	1
15 揚げ出しなす	0.1	5.1	1
16 味噌煮込み	0.1	4.8	1
17 塩さんま	0.1	4.8	1
18 梅が枝餅	0.1	4.4	4
19 酢ごぼう	0.1	4.2	1
20 ちゃんぽんスープ	0.1	4.1	6
21 ちゃんぽん	0.6	3.6	6
22 鯛ノ煮付ケ	0.1	3.5	1
23 高菜チャーハン	0.4	3.1	2
24 揚げだしもち	0.1	2.9	4
25 高菜漬	0.1	2.7	3
26 ぜんざい	0.5	2.7	3
27 あら煮	0.3	2.5	5
28 がめ煮	0.1	2.5	4
29 煮しめ	0.4	2.5	3
30 かつとじ	0.1	2.4	4

材料

	SI	全国比(倍)	順位
1 白えび	0.1	15.3	2
2 馬肉	0.1	9.5	3
3 トロカレイ	0.1	8.7	1
4 ばんぺいゆ	0.1	7.8	1
5 豚ホルモン	0.1	6.6	1
6 あらかぶ	0.1	6.4	5
7 しいら	0.6	6.4	3
8 ちゃんぽん麺	0.3	5.9	5
9 きびなご	0.4	5.7	5
10 塩さんま	0.1	4.8	1
11 いりこ	0.3	4.7	2
12 つわぶき	0.1	4.6	6
13 車海老	0.1	4.2	2
14 すり身	0.3	4.1	5
15 豚なんこつ	0.2	4.1	3
16 ホルモン	0.7	3.7	1
17 まて貝	0.1	3.7	8
18 カサゴ	0.1	3.0	1
19 豚足	0.1	2.9	2
20 あげ	1.1	2.8	2
21 だんご粉	0.1	2.6	4
22 黒鯛	0.1	2.6	8
23 とんかつ肉	0.1	2.5	1
24 かぼす	0.3	2.5	3
25 赤魚	0.5	2.4	5
26 しし肉	0.2	2.4	13
27 高菜	0.7	2.4	5
28 さんま缶	0.2	2.2	1
29 甘酢たれ	0.1	2.1	4
30 イカのげそ	0.2	2.1	2

*メニュー／材料のSIが0.05以上で、全国平均比が高い順