



## 紀文・47都道府県 家庭の鍋料理調査2025

〔第1部〕特集

3p\_\_物価高とおでん事情

〔第2部〕定番調査

5p\_\_紀文・47都道府県 家庭の鍋料理調査2025

＜この資料に関する問い合わせ先＞

株式会社紀文食品 広報室

TEL：03-6847-1605 E-mail：koho\_tokyo1@kibun.co.jp

**紀文・47都道府県 家庭の鍋料理調査2025**

調査日程：2025年9月9日(火)～9月18日(木)

調査手法：インターネットによる自宅回答

調査対象：20代～50代以上の既婚女性4,700人

各都道府県100人

(各20代25人、30代25人、40代25人、50代以上25人)

調査機関：株式会社マーケティングアプリケーションズおよび株式会社紀文食品

# 物価高に直面する日本

## おでんを作る頻度は変わらず

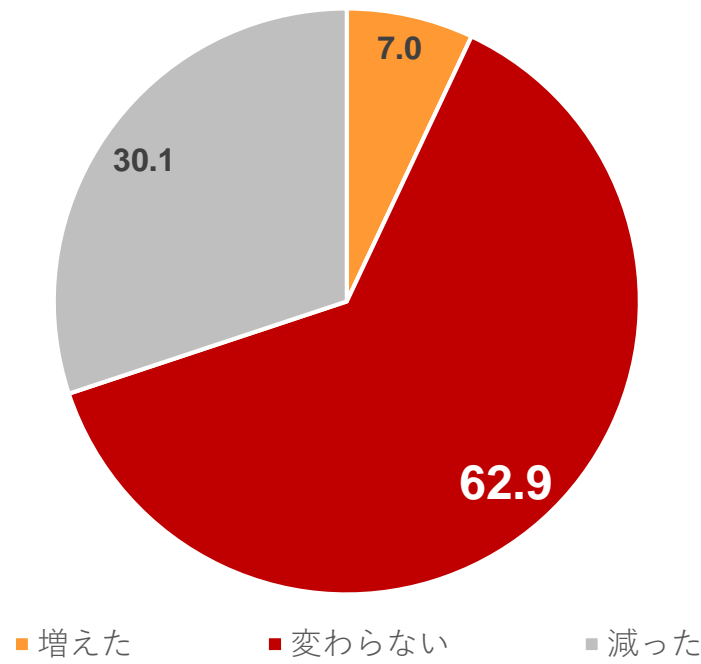
現在、私たちの生活を直撃している物価高。日常生活に変化を余技なくされる状況から、節約術やお得情報への注目度が高まっています。今回、物価高が続く世の中でのおでん事情を調べるべく、“物価の上昇を感じる前とそれ以降で、おでんを作る回数に変化はあったか”を聞いたところ、6割以上の人が「変わらない」と回答しました。

状況は変わっても多くの人の中でおでんは国民食として引き続き支持されているようです。

### ●物価の上昇を感じる前とそれ以降でのおでんを作る回数の変化

[全体n=3,703※/単一回答/単位%]

※全体(n=4,700)から「おでんは作らない」と回答した人を除く



また、「おでんをつくる回数が増えた」「おでんを作る回数が減った」と回答した人それぞれにその理由を聞いたところ、「材料費が安いものを選ぶようになったから」がどちらにおいても1位になりました。またどちらもトップ5内に「水道光熱費を気にするようになったから」がランクインしており、回数が増えても減っても、その背景が直接的な家計の支出に結びついているようです。

### ●おでんを作る回数が増えた理由

[全体n=259/複数回答/単位%]

1	材料費が安いものを選ぶようになったから	41.3
2	手間がかからない料理を作るようになったから	33.6
3	家族の好みに合わせられるから	25.1
4	自炊する機会が増えたから	22.8
5	水道光熱費を気にするようになったから	17.0

### ●おでんを作る回数が減った理由

[全体n=1,115/複数回答/単位%]

1	材料費が安いものを選ぶようになったから	59.3
2	おでんより別の鍋を食べるようになったから	26.9
3	手間がかからない料理を作るようになったから	22.1
4	水道光熱費を気にするようになったから	15.6
5	料理に費やす時間が減ったから	7.9

一方で、価格とは直接結び付かない「手間がかからない料理を作るようになったから」という理由が、増えた人と減った人の両方で上位に入ってきています。つまり、おでんは“手間がかかる”と考えている人と“手間がかからない”と考えている人の両方がいるということになります。

入れる種ものを工夫すれば、おでんも時短・簡便料理に

そこで、「手間がかからない料理を作ようになったから」と回答した人々がそれぞれおでんを作る時に何を入れているのか、調査してみました。

●おでんは手間がかからない派※1のよく入れる種もの

[全体n=87/複数回答/単位%]

1	ちくわ	67.8
2	はんぺん	55.2
3	さつま揚げ (てんぷら・つけ揚げ)	54.0
4	こんにゃく	46.0
5	大根	42.5
6	玉子	41.4
7	ごぼう巻	39.1
7	厚揚げ	39.1
9	豆腐・焼き豆腐	36.8
10	餅入り巾着	32.2
10	ウインナー	32.2

●おでんは手間がかかる派※2のよく入れる種もの

[全体n=246/複数回答/単位%]

1	ちくわ	76.4
2	大根	72.4
3	こんにゃく	72.0
4	玉子	65.9
5	さつま揚げ (てんぷら・つけ揚げ)	65.0
6	餅入り巾着	55.7
7	厚揚げ	54.9
8	ごぼう巻	43.5
9	白滝	41.1
10	はんぺん	39.8

※1:「おでんを作る回数は増えた」かつ増えた理由を「手間がかからない料理を作ようになったから」と回答した人  
※2:「おでんを作る回数は減った」かつ減った理由を「手間がかからない料理を作ようになったから」と回答した人

おでんは手間がかからないと考えている人の上位には「ちくわ」「はんぺん」「さつま揚げ」が入っている一方で、手間がかかると考えている人の上位には「ちくわ」以下、下ごしらえが必要かつ味のしみ込みに時間がかかるイメージの強い「大根」「こんにゃく」「玉子」がランクインしています。

はんぺんやさつま揚げ、またどちらでも1位になったちくわのようなスリミ製品は加熱済みなので下ごしらえ不要。15分程度煮るだけで味もしみ込み、光熱費の観点からも、コスパ・タイパがよい種ものです。特にはんぺんは、火を止めてからおでんのつゆを何回かかけて温めるだけでおいしく食べることができます。「おでんは手間がかからない」と考えている人はこれらのスリミ製品などもうまく活用しながらおでんを楽しんでいるのでしょう。

「おでんは手間がかかる!」と考え、おでんから遠ざかってしまっている人々も、ぜひ工夫をしながら楽しんでいただきたいです。

■大根やこんにゃくを手軽におでんで楽しめる! 下ごしらえ時短術■

大 根: 輪切り後、厚めに皮をむき面取りした大根の片面に深さ約1cmの十文字の切り込みを入れたら、耐熱ボウルに大根と生米(少量でOK)、大根がかぶるくらいの水を入れてラップをかけて電子レンジで600W5分加熱。一度混ぜて追加で3分加熱。竹串がスッと通れば下茹で完成!

こんにゃく: 両面に格子状の切れ込みを入れ三角形に切ったら、耐熱ボウルにこんにゃくとこんにゃくがかぶるくらいの水を入れ、ラップをかけて電子レンジで600W約4分加熱。水をきったらあく抜き終了!

詳細はURLもしくはQRコードからご確認ください。 <https://www.kibun.co.jp/brand/nabe/oden/>

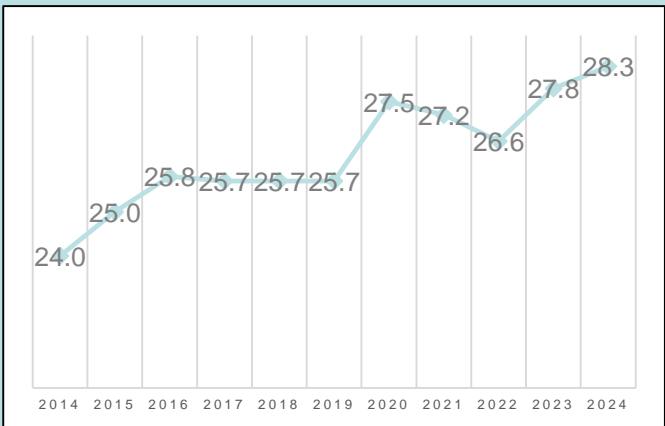


■10年間の消費に対する食費の割合変動■

総務省の「家計調査結果」による2014年~2024年のエンゲル係数※の推移を見てみると、10年間で4.3%の上昇がみられました。2024年は1981年以来の高水準となり、食料品の高騰が家計を圧迫している実態が浮き彫りになっています。また、日本銀行が発表した「生活意識に関するアンケート調査」(第103回<2025年9月調査>)によると、現在の暮らし向き(1年前対比)について、「ゆとりがなくなってきた」と回答した人は56.1%でした。半数以上の人々が、1年前と比較して物価の上昇による生活への悪影響を実感しているという結果になっています。

※消費支出に占める食費の割合

(出典「家計調査結果」総務省統計局)



# 紀文・47都道府県 家庭の鍋料理調査2025

ここからは、2022年より開始した「紀文・47都道府県 家庭の鍋料理調査」として、2025年の結果の中から、「おでん」に関するトピックスをご紹介します。

## ポイント

- おでんによく入れる種もの  
「ちくわ」が4年連続トップ
- 年代によって“よく入れる種もの”の割合にも傾向が  
年代が上がるにつれて現れる  
「我が家流のおでん」
- <おでん>から見る地域性  
種ものの別・出現率の高い都道府県  
はんぺん／ごぼう巻／かまぼこ／ちくわぶ／厚揚げ／鶏肉／  
ウィンナー／里芋／じゃがいも／豚肉（あばら骨・スペアリブ・  
軟骨なども含む）／がんもどき・ひりゅうず／昆布

# おでんによく入れる種もの 全国平均で「ちくわ」が4年連続トップ



おでんによく入れる種ものは、全国平均で「ちくわ(63.8%)」がトップ、2位が「こんにゃく(58.3%)」、3位が「大根(58.2%)」という結果になっています。ちくわが1位になるのは、4年連続です。

●種ものの48品での調査・おでんによく入れる種もの

[全体n=3,703※/複数回答/単位%]

※ 物価高によるおでんを作る回数の変化で「おでんは作らない」と回答した人以外を対象に調査

1	ちくわ	63.8
2	こんにゃく	58.3
3	大根	58.2
4	玉子	53.8
5	さつま揚げ <small>(てんぷら・つけ揚げ)</small>	52.3
6	餅入り巾着	42.8
7	はんぺん	41.9
8	厚揚げ	41.0
9	ごぼう巻	38.1
10	白滝	30.3

## 年代が上がるにつれて現れる「我が家流のおでん」 “よく入れる種もの”の割合から見て取れる傾向

年代別の“よく入れるおでん種”トップ10を見ると、おでん種の顔ぶれはほとんど変わりが無い一方、それぞれの数値には違いがみられます。  
具体的には、よく入れると回答した人が5割を超えるおでん種は、20代はありませんが、30代になると2つ含まれ、さらに40代では5つ、50代では6つ含まれる結果となっており、50代のトップ3のおでん種に至っては7割を超えるという結果に。

つまり、年代が上がるにつれて、数あるおでん種の中でもこれはよく入れる、というものが決まりつつあるようです。

年齢を重ね、おでんを作る回数も重ねていくにつれて、おでん種も慣れ親しんだものが出てきて、「我が家のおでんといえばこれ!」という“定番のおでん種”が確立していくのかもしれない。

●年代別・おでんによく入れる種もの

20代 (n=509)

1	ちくわ	47.2
2	はんぺん	38.1
3	こんにゃく	37.1
4	大根	35.2
5	さつま揚げ <small>(てんぷら・つけ揚げ)</small>	32.8
6	玉子	31.8
7	餅入り巾着	27.1
8	白滝	23.4
9	厚揚げ	22.2
10	ごぼう巻	19.8

30代 (n=1,095)

1	ちくわ	59.6
2	大根	52.7
3	こんにゃく	49.7
4	玉子	48.3
5	さつま揚げ <small>(てんぷら・つけ揚げ)</small>	43.7
6	はんぺん	40.3
7	餅入り巾着	39.2
8	厚揚げ	34.2
9	白滝	32.6
10	ごぼう巻	32.1

40代 (n=1,057)

1	ちくわ	67.4
2	こんにゃく	64.3
3	大根	63.1
4	玉子	59.4
5	さつま揚げ <small>(てんぷら・つけ揚げ)</small>	58.1
6	餅入り巾着	47.7
7	厚揚げ	47.5
8	はんぺん	43.7
9	ごぼう巻	42.7
10	白滝	32.6

50代 (n=1,042)

1	ちくわ	72.8
2	こんにゃく	71.6
3	大根	70.2
4	さつま揚げ <small>(てんぷら・つけ揚げ)</small>	65.0
5	玉子	64.7
6	厚揚げ	50.6
7	餅入り巾着	49.4
8	ごぼう巻	48.8
9	はんぺん	43.8
10	牛すじ	32.0

2024年度までと異なる調査方式で調査を行っています。数値による前年との単純比較はできかねますのでご了承ください。

## ●種ものの別・出現率の高い都道府県2025

種ものの別でそれぞれ出現率の高い都道府県を見てみると、一定の傾向があることが分かります。地域ごとの食文化が普段の食生活に大きく影響していることが見て取れるでしょう。



関東が高い傾向

はんぺん	
全国平均	41.9
1 栃木県	69.0
2 埼玉県	68.6
3 岐阜県	65.4
4 千葉県	64.8
5 東京都	64.6
6 茨城県	61.3
7 山梨県	61.1
8 福島県	60.3
9 秋田県	60.2
10 宮城県	58.5



西日本が高い

ごぼう巻	
全国平均	38.1
1 滋賀県	53.6
2 奈良県	52.8
3 島根県	50.6
4 鳥取県	49.4
4 大分県	49.4
6 香川県	48.2
7 和歌山県	47.7
8 大阪府	47.4
9 宮崎県	47.3
10 長崎県	47.2



中四国、九州が高い

かまぼこ	
全国平均	8.2
1 大分県	23.4
2 愛媛県	20.5
3 香川県	19.3
4 熊本県	18.7
5 福岡県	17.3
6 鹿児島県	14.7
7 広島県	14.5
8 北海道	13.0
9 長崎県	12.4
10 長野県	12.3



関東が高い

ちくわぶ	
全国平均	16.1
1 埼玉県	44.3
2 東京都	38.0
3 山梨県	36.1
4 千葉県	32.4
5 栃木県	32.1
6 神奈川県	31.1
7 新潟県	30.5
8 群馬県	29.9
9 山形県	24.3
10 茨城県	24.0



西高東低の傾向

厚揚げ	
全国平均	41.0
1 高知県	71.1
2 佐賀県	68.4
3 徳島県	62.8
4 熊本県	61.3
5 山口県	60.8
6 長崎県	59.6
7 福岡県	58.7
7 鹿児島県	58.7
9 宮崎県	58.1
10 奈良県	57.3



西高東低の傾向

鶏肉	
全国平均	10.9
1 山口県	22.8
2 島根県	21.5
3 宮崎県	20.3
3 佐賀県	20.3
5 鳥取県	20.0
6 長崎県	18.0
7 和歌山県	16.3
8 滋賀県	15.5
9 山梨県	15.3
10 奈良県	14.6



西高東低の傾向

ウインナー	
全国平均	27.1
1 富山県	40.5
2 佐賀県	39.2
3 山口県	38.0
4 宮崎県	37.8
5 熊本県	37.3
6 島根県	35.4
7 静岡県	34.7
8 沖縄県	33.8
8 千葉県	33.8
10 和歌山県	33.7



西高東低  
北陸も高い

里芋	
全国平均	4.8
1 熊本県	21.3
2 島根県	13.9
3 岐阜県	12.8
4 佐賀県	11.4
5 宮崎県	10.8
6 福岡県	10.7
7 山口県	10.1
8 石川県	7.3
8 新潟県	7.3
10 富山県	6.8



西高東低  
特に関西が高い

じゃがいも	
全国平均	20.7
1 和歌山県	43.0
2 奈良県	40.4
3 徳島県	34.9
4 京都府	34.2
5 大阪府	32.1
5 愛媛県	32.1
7 鳥取県	31.8
7 岡山県	31.8
9 滋賀県	31.0
10 兵庫県	30.2



スペアリブ(豚)



なんこつ(豚)

宮崎が突出  
九州が高い傾向

豚肉	
全国平均	5.6
1 宮崎県	28.4
2 沖縄県	15.4
3 鹿児島県	13.3
4 和歌山県	11.6
5 鳥取県	9.4
6 長崎県	9.0
7 千葉県	8.5
8 長野県	8.2
9 兵庫県	8.1
9 徳島県	8.1



東高西低の傾向

がんもどき・ひりゅうず	
全国平均	24.8
1 千葉県	38.0
2 三重県	34.2
3 新潟県	34.1
4 山梨県	33.3
5 岩手県	31.9
6 福井県	31.8
7 東京都	31.6
8 栃木県	31.0
9 山口県	30.4
10 長野県	30.1



東高西低の傾向

昆布	
全国平均	20.4
1 東京都	39.2
2 神奈川県	37.8
3 山梨県	36.1
4 新潟県	32.9
4 宮城県	32.9
6 千葉県	32.4
7 福島県	32.1
8 長野県	31.5
9 岩手県	30.4
10 秋田県	30.1