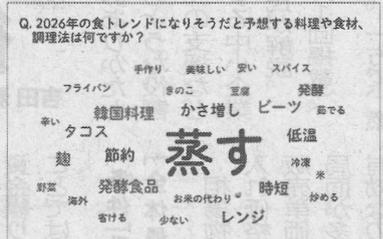
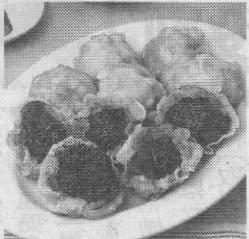


26年の食トレンド発表

「ブロッコリー」「冷凍野菜」など注目

レシピサイトなどの運営会社が2026年の食トレンドを発表した。野菜では、指定野菜になる「ブロッコリー」や、夏野菜として認知が広まってきた「空心菜」などが注目され、「冷凍野菜」は今後さらに普及するとみられる。各社の予測を紹介する。



デリッシュキッチンよりブロッコリーの房に肉だねと餃子の皮をかぶせて焼いた「かぶせるだけブロッコリー餃子」(左)、ナディアのユーザー783人のアンケートより回答の出現頻度に基づくワードクラウド

火を使う時間を短縮した「煮込まないスープ」や夏野菜の「空心菜」は、暑い夏を乗り切る知恵として定着しつつある。また、自分だけのために作るフンボウのメニュー「一汁三菜ポウル」や、いつもの食事で体の内側から整える「フュージョン薬膳」など、単身世帯が増える中で芽生えた新しい食のスタンダードにも注目だという。

「デリッシュキッチン」を運営するエプリー(吉田大成社長、東京都港区)では、「指定野菜ブロッコリー」「AIフード」「ネオこんにやくレシピ」がトレンドになると発表した。ブロッコリーは、今年4月から指定野菜となる

は、26年の食トレンドとしてトレンドとして7つのキーワードを公表した(写真上)。世界の食文化を日本流にアレンジし、我が家の定番に取り入れる傾向がみられる。

また、「AIフード」は、まるでAIが生成したような見た目が透明でキラキラした食べ物。SNSでゼリーなどのスイーツが多くみられる。「ネオこんにやくレシピ」は、こんにやくを切り方や調理法、冷凍することで全く別の食材に変身させたレシピ。節約志向と健康志向の両方を満たし、アレンジの幅が広い食材として人気を博すとみている。

料理メディアの「ナディア」(葛城嘉紀社長、東京都港区)では、「節約」「食材の新たな活用」に注目が集まると予想。冷凍ストックの活用がさらに一般化するほか、コメの代わりになる主食レシピや、栄養価の高いビーツなどの健康志向を背景とした食材に注

ことで、市場への安定的な供給や価格が落ち着くことが期待される。栄養価や汎用性の高さから、ブロッコリーを主役にした新しい食べ方も広がりを見せると予測する。

「冷凍野菜」は、食の専門家からも注目されている。栄養士・管理栄養士限定の専門コミュニティ「栄養士ラボ」を運営するエミッシュ(柴田真

希社長、東京都目黒区)が、所属する栄養士・管理栄養士200人を対象に行ったアンケートで、「冷凍野菜」は26年のトレンド食材の2位となった。物価高や給食等の大量調理における、人手不足対策の時短調理ニーズと結びつき、日常使いの定番化が進むと予想する

声が多く集まった。なお、1位は「発酵食品」(納豆、ヨーグルト、キムチ、味噌など)、3位は「サステナブル食材」(環境・労働面の配慮がある認証ラベル付きの農産物、無農薬栽培食品など)だった。