

2024年10月25日


 HOT PEPPER  
**グルメ 外食総研**

## 10月30日は「たまごかけごはんの日」 約8割が「好き」と回答！ 食べ方は混ぜる？ 混ぜない？ 推しの調味料は？ 「卵かけご飯」を調査

『ホットペッパーグルメ外食総研』が開催する「トレンド座談会」レポート

株式会社リクルート（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：北村 吉弘）の外食市場に関する調査・研究機関『ホットペッパーグルメ外食総研』は、外食のプロフェッショナルを集め、外食トレンドを発表するための「トレンド座談会」を開催しています。今回は10月30日「たまごかけごはんの日」にちなみ、「卵かけご飯」について、20代～60代の男女1,035人にアンケート調査を実施した結果をレポートします。

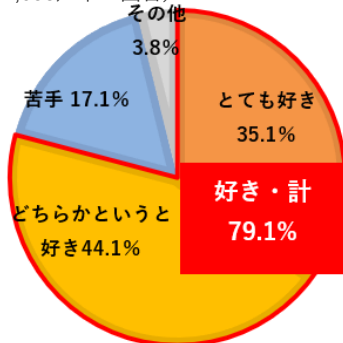
### ■ 「卵かけご飯」を「好き」な人は全体で約8割

#### 食べ方は「卵とご飯を混ぜる」人が多数

「卵かけご飯は好きですか？」という質問では、79.1%の人が好き（「とても好き」35.1%、「どちらかという」と好き44.1%の計）と回答。また、好き・苦手関係なく、卵かけご飯の食べ方について聞いたところ、1位「卵を別の皿でといてからご飯にかけて混ぜる」42.3%、2位「ご飯に卵を直接のせてから割って混ぜる」41.6%と1位・2位の食べ方だけで8割を超える結果に。最近SNSなどで話題の「白身をメレンゲ状にする」食べ方はわずか0.6%という結果になりました。

#### Q 卵かけご飯は好きですか？

(n=1,035/単一回答)



※「苦手」:「どちらかという」と苦手12.5%、「とても苦手」4.6%の計、「その他」:「アレルギーなどの理由で食べられない」1.3%、「食べたことがないのでわからない」2.5%の計

順位	卵かけご飯の食べ方 ランキング	%
1	卵を別の皿でといてから ご飯にかけて混ぜる	42.3%
2	ご飯に卵を直接のせてから 割って混ぜる	41.6%
3	卵を別の皿でといてから ご飯にかけるが混ぜない	9.4%
4	黄身と白身を分け、 黄身だけご飯にのせる	2.9%
5	ご飯に卵を直接のせるが、 混ぜない	2.5%
6	黄身と白身に分け、白身を メレンゲ状にしてから ご飯と合わせる	0.6%

(n=885/単一回答)

※n=885:円グラフ「卵かけご飯は好きですか？」から「アレルギーなどの理由で食べられない」「食べたことがないのでわからない」以外の回答をした996人のうち、当ランキングの質問「卵かけご飯を食べない」以外の回答をした885人が対象

※「その他【自由回答】」は除く

### ■ 『ホットペッパーグルメ外食総研』 研究員からの解説

#### どんどん進化する日本の食文化「卵かけご飯」にこれからも注目

「TKG」の愛称で親しまれ、専用の米や醤油、専門店も登場するなど国民食とも言える「卵かけご飯」。今回の調査でも「好き」な人は全体で8割と、人気の高さがうかがえます。食べ方は「卵を別の皿でといてからご飯にかけて混ぜる」派と「ご飯に卵を直接のせてから割って混ぜる」派の2つが大勢を占めていました

が、「卵かけご飯」にちょい足しする調味料は定番の醤油以外に「だし醤油」「ゴマ油」「白だし」など（次ページ）さまざまな“流派”に分かれていることがわかりました。材料はご飯と卵という極めてシンプルな料理ですが、外食では厳選した卵を客側が選んで食べ比べができるお店やメレンゲを炙って提供するお店が登場するなど近年進化が止まらず、「生食文化」になじみのない訪日外国人の間でも注目されています。

「シンプルだからこそ素材や調理にこだわる」という日本の食文化の奥深さが表れているように感じます。



『ホットペッパーグルメ外食総研』研究員 田中 直樹

本件に関する  
お問い合わせ先

<https://www.recruit.co.jp/support/form/>

2024年10月25日

【アンケート調査概要】

- 調査期間：2024年9月6日（金）～2024年9月7日（土）
- 調査方法：インターネットリサーチ
- 調査対象：全国20代～60代男女（株式会社マクロミルの登録モニター）
- 有効回答数：1,035件（男性517件、女性518件）

## ■「卵かけご飯」にかけるとおいしい調味料は「うま味」が高い支持を集める結果に

「卵かけご飯」にかけるとおいしい調味料を定番の「醤油」以外で聞いたところ、最も割合が高かったのは「だし醤油」36.5%、次に「めんつゆ」26.4%でした。食感のアクセントがより強い「食べるラー油」5.0%、「七味」4.9%、「ポン酢」4.3%といったものよりも、うま味を加える調味料が人気の傾向にあることがわかりました。

順位	おすすめの調味料TOP10	%
1	だし醤油	36.5
2	めんつゆ	26.4
3	うま味調味料	17.9
4	ゴマ油	17.6
5	白だし	9.6
6	塩	7.2
7	だしの素	6.4
8	食べるラー油	5.0
9	七味	4.9
10	ポン酢	4.3

(n=885/複数回答)

※n=885：円グラフ「卵かけご飯は好きですか？」から「アレルギーなどの理由で食べられない」「食べたことがないのでわからない」以外の回答をした996人のうち、当ランキングの質問「卵かけご飯を食べない」以外の回答をした885人が対象

※提示した選択肢：塩、ゴマ油、うま味調味料、だしの素、鶏ガラスープの素、めんつゆ、白だし、だし醤油、味付き塩、柚子胡椒、胡椒、黒コショウ、マヨネーズ、にんにくすりおろし、粉チーズ、ポン酢、七味、一味、オイスターソース、ラー油、食べるラー油、ワサビ、岩塩、ニョクナム・魚醤、酢、梅酢、ワインビネガー、バルサミコ、ごまだれ、白ゴマ、黒ゴマ、チリソース、シラチャーソース、コチュジャン、テンメンジャン、豆板醤、ナンプレー、タバスコ、中濃ソース、ウスターソース、ケチャップ、山椒、バルメザンチーズ、その他【自由回答】

## ■『ホットペッパーグルメ外食総研』トレンド座談会とは

シーズンごとに“今”はやりの外食トレンドを発表する、リクルートの外食のプロフェッショナル集団による座談会。アンケート調査や、レストランの現場から“生の声”を聞き、「外食のリアル」を語ります。メンバーは、飲食トレンドの数値化・可視化を行う『ホットペッパーグルメ外食総研』の研究員をはじめ、女子トレンド、高級店トレンドなど、さまざまな分野のスペシャリストで構成されます。

### リクルートグループについて

1960年の創業以来、リクルートグループは、就職・結婚・進学・住宅・自動車・旅行・飲食・美容などの領域において、一人ひとりのライフスタイルに応じたより最適な選択肢を提供してきました。現在、HRテクノロジー、マッチング&ソリューション、人材派遣の3事業を軸に、60を超える国・地域で事業を展開しています。リクルートグループは、新しい価値の創造を通じ、社会からの期待に応え、一人ひとりが輝く豊かな世界の実現に向けて、より多くの『まだ、ここにはない、出会い。』を提供していきます。

詳しくはこちらをご覧ください。

リクルートグループ：<https://recruit-holdings.com/ja/> リクルート：<https://www.recruit.co.jp/>