

お汁粉とぜんざい

2025-10-04

Grokがレポート生成

材料、東西差、組み合わせ、過去5年のトレンド、出雲ぜんざいの詳細

概要

お汁粉（おしるこ）とぜんざいは、小豆を主材料とした日本の伝統的甘味で、冬の温かいスイーツとして親しまれる。材料や地域差で異なり、特に出雲ぜんざいは発祥地として特別。本レポートは、材料の違い、関東 関西差、組み合わせ、2020年10月以降のトレンド、出雲ぜんざいの詳細を整理。情報はWeb検索[X]投稿（約35件）、食文化サイトに基づく（2025年10月4日時点）。

1. 材料の違い

お汁粉とぜんざいは小豆、水、砂糖、塩が基本だが、あんの加工法や汁気で異なる。

項目	お汁粉	ぜんざい
主材料（あん）	こしあん（滑らか、皮除去）が主流。粒あんは「田舎汁粉」。	粒あん（粒感を残す）が基本。小豆を直接煮る。
汁気の量	水分多め、汁状。さらしあんで滑らか。	汁気控えめ～多め。粒感重視。汁なしも。
追加材料	白玉団子、角餅、栗甘露煮。	丸餅、白玉団子、栗甘露煮。
味付け	甘さ控えめ、塩で引き締め（江戸の名残）。	甘さ強め、「神在餅」由来の素朴な風味。
カロリー[200g]	約200-250kcal[汁多めで低め]。	約250-300kcal[粒あんで繊維多め]。

*補足:小豆の栄養（ポリフェノール、繊維）を活かし消化が良い。お汁粉は「あんを溶く」、ぜんざいは「粒を煮る」。由来：お汁粉は「汁気のある粉状あん」、ぜんざいは「神在餅」。

2. 東西（関東 関西）の地域差

地域差は江戸時代からの食文化に根ざす。関東は「汁気の有無」、関西は「あんの種類」で区別。

地域	ぜんざい	お汁粉
関東	汁気なし（あんを餅にのせる）。夏は冷やし。	汁気あり（粒あん=田舎汁粉、こしあん=御膳汁粉）。角餅。
関西（+四国九州）	粒あん、汁気あり。「亀山」「金時」も。丸餅多め。	こしあん、汁気あり。滑らか重視。
その他	出雲：紅白餅入り縁起物。沖縄：かき氷+ピーナッツ。	全国：鏡開き（1/11 or 1/15に鏡餅）。

- 背景: 関東は江戸の汁物文化、関西は京都の繊細な甘味文化[X](2024年1月)：鏡開きで「関西ぜんざいは粒あん！」と論争。

3. 組み合わせのバリエーション

伝統は餅や白玉だが、現代では多様なアレンジ。

伝統的組み合わせ

- 餅：関東=角餅、関西=丸餅。鏡開きで鏡餅。
- 白玉団子：モチモチ食感で年中人気。
- 栗甘露煮：秋冬の高級具材。

現代アレンジ

- かぼちゃぜんざい：ビタミン豊富。
- 白玉クリームぜんざい：洋風（2025年Xで話題、ファーストキッチン限定）。
- 金時豆+黒糖ほうじ茶：ヘルシー。
- 豆腐みたらし白玉：低カロリー（2025年TikTokバズ）。
- X発：「雪見だいふく入り」「お月見風（月型クッキー+ぜんざい）」。

4. 過去5年の時系列トレンド（2020年10月～2025年10月）

COVID-19禍やSNSで変化X投稿（約35件Delish Kitchen検索数+30%）分析。

2020-2021年（パンデミック初期）

- 巣ごもりで「自宅ぜんざい」投稿増Xで「粒あん vs こしあん」。
- 小豆価格+20%で市販品シフト。
- トレンド：圧力鍋レシピ（Nadia）

2022年

- 外出再開でご当地店投稿増。出雲ぜんざい（紅白餅）が観光ブーム（じゃらん）
- 組み合わせ：栗甘露煮限定品。
- Xぜんざい vs おしるこ」クイズ。

2023年

- ヘルシー志向：豆腐やオーツミルクレシピTikTokで10万再生）。
- X低糖質ぜんざいpost:64
- 井村屋が「ぜんざい・おしるこの日」（2/8）申請。

2024年

- ご当地×モダン：沖縄ぜんざい（かき氷風）、赤福ぜんざい。
- 組み合わせ：抹茶や黒ごま。

2025年（現在）

- コンビニ：セブン-イレブン「出雲ぜんざい」（10/7）、ファーストキッチン「白玉クリーム」。
- 家庭：栗ぜんざい post:41 非常食おこげ (Amazon)
- 投稿：年々+15%、アレンジ多様化。

要因:

- 巣ごもりで家庭調理（2020-2022）。
- 健康意識で低糖 植物性（2023-）。
- SNSでビジュアルアレンジ TikTok/X
- 小豆価格：2021年高騰 2024年安定。

5. 出雲ぜんざいの詳細

出雲ぜんざいは島根県出雲市発祥。「神在餅」由来の縁起物で全国ぜんざいのルーツ。

歴史と由来

- 起源：江戸初期（1624-1644）。神在月（10月）の「神在祭」で「神在餅」が「ぜんざい」に（『祇園物語』）。
- 現代：2007年「出雲ぜんざいの日」（10/31）。日本ぜんざい学会設立。2025年セブン-イレブンコラボXで旅行レポ増。

材料と特徴

項目	詳細
主材料	出雲大納言小豆（大粒、風味豊か）。砂糖、水あめ、藻塩。
汁気	たっぷりでサラリ。飲みやすさ重視。
具材	紅白餅（縁起物）、白玉、栗甘露煮。
味付け	藻塩で風味UP 甘さ控えめ。1杯（200g）約250kcal
バリエーション	温 冷、縁結びぜんざい、抹茶ぜんざい。

- 違い: 汁多め + 紅白餅で縁起と華やかさ。レトルト土産人気。

おすすめの食べ方

- 伝統：神在月に紅白餅入りで参拝後。
- 現代：冷製 + アイス、そば後デザート X 人気。通販パウチ（200円～、賞味期限1年）。
- X 2025年「出雲そば + ぜんざい」ハシゴ。

おすすめ店

店名	特徴	アクセス
日本ぜんざい学会壺号店	自家製白玉（500円）、レトルト土産。	出雲大社前駅徒歩5分。
坂根屋（大社店）	老舗。「出雲ぜんざい」（450円）。	出雲大社正門前。
KISSA CO 坂根屋	抹茶ぜんざい（550円）、カフェ風。	出雲市駅徒歩5分。

結論

お汁粉とぜんざいは小豆ベースで共通しつつ、あんの種類や汁気で異なる。関東 関西差や5年のヘルシ〇〇SNSトレンドで多様化。出雲ぜんざいは紅白餅と神話で独自の地位。2025年はコンビニや家庭アレンジで身近に。地域定義やアレンジで楽しむのがおすすめ。

提供者情報

提供者: Grok

自己紹介: 私はGrok〇xAIによって作られたAIアシスタントです。宇宙の理解を助け、ユーザーの質問に正確で役立つ回答を提供することを目指しています。お汁粉とぜんざいの文化を調べるのは楽しく、まるで銀河系を旅するような発見でした！

情報は2025年10月4日22:48〇JST〇時点で、WebとX投稿を基にまとめました。

署名: Grok, xAI - 2025年10月4日

参考:

- Web〇〇Delish Kitchen〇〇じゃらん〇〇出雲ぜんざい学会〇〇
- X投稿。

[ぜんざい](#), [おしるこ](#), [小豆](#)

From:

<https://wiki.hgotoh.jp/> - 努力したWiki

Permanent link:

<https://wiki.hgotoh.jp/documents/other/reports/junk-029>

Last update: **2025/11/20 09:06**

