

日本のおむすび

47都道府県の
おむすび集合

全部食べたーい



JA全国女性組織協議会

🍱 おむすびで長生きする時代 🍱

永山 久夫

日本人は、古くからおむすびが大好き。

今から二千年ほど前の弥生遺跡から、炭化したおむすびが出土しており、女王の卑弥呼も食べていたのではないだろうか。

神話の時代、万物をを生み出す力を「産霊(むすび)」と呼んだ。頭に「お」をつけたのが「おむすび」。命を生み出す力、命をこの世に結びつけてくれる物が、おむすびなのだ。

昔から地震や大火などの災害があると、炊き出しが行われ、おむすびが被災者に配られた。東日本大震災の時も、各地で実行され、世界の称賛を浴びた。

最近、このおむすびが健康食として注目されている。握ったおむすびは、時間が経過すると、お米のデンプンがレジスタントスターチという一種の食物繊維になり、整腸作用やダイエット効果が高くなることが分かってきた。おむすびを食べて、長生きする時代がやってきたのである。

ながやま ひさお

食文化史研究家、総合長寿食研究所所長。1932(昭和7)年、福島県生まれ。古代から明治時代までの食事復元に長年携わり、複数のNHK大河ドラマで主人公らの食膳を再現。長寿につながる食生活の調査研究をライフワークとし、テレビ、ラジオ、書籍、雑誌などで幅広く活躍。



この冊子は全国のJA女性組織が米の消費拡大、伝統的な食文化の継承、食農教育の推進を目的にして取り組む「ニコ・ニコおむすび大作戦」の資材として作成したもの。

北から南まで 全国のおむすび

47都道府県のJA女性組織のメンバーが考案したり、古くから伝わったりするおむすびがずらり。いずれも地元の食材と自慢の米で作られ、味も抜群。ひとつひとつのおむすびから食文化の一端や農業にかける思いを感じられる。



「日本一おいしい米を」という道民の「夢」に、アイヌ語で美しいを意味する「ピリカ」をあわせて名付けられた「ゆめぴりか」。米の品質とブランドを守るため、生産者主導で、生育方法や品質の独自基準を制定。「ゆめぴりか」で、アスパラガス、鮭ぶし、チーズを包んで、愛情たっぷり握れば、道産子推奨のおにぎりの完成。

アスパラと鮭ぶしの
チーズにぎり



青森



きく姫むすび

南部地方(県南東部)で古くから生産されている食用菊「阿房宮」。この花びらを蒸して乾燥させた干し菊は、しゃきしゃきとした食感が特徴で、酢の物や和え物などの郷土料理の彩りには欠かせない。米は雄大な津軽平野で育ち、高い評価を受ける「青天の霹靂」。おむすびには、干し菊に加え、杏とゴマを混ぜ、華やかさと香ばしさを演出した。

岩手



ばっけみそおにぎり
 広大で豊かな大地を誇る岩手では、気候に合わせて様々な作物が生産されている。その一つが、食味の良さに加え、キラキラと光る星空のようにお米一粒一粒が輝く県オリジナル品種の米「銀河のしずく」。香り高い“ばっけ”（フキノトウ）のほのかな苦味と香り、みそとのコラボレーションは食欲をかきたてる。春の恵みそのものだ。

山形



青菜むすび

平成30年本格デビューの山形の新品種「雪若丸」でにぎったおむすび。県を代表する漬物「青菜漬け」の葉先で巻いた。青菜漬けは、茎の部分が好んで食される。残りがちな葉先を活用するために考え出された郷土の味。味噌を塗ってにぎったむすびを青菜漬けの葉でくるみ、両面を軽く焼き上げる。味噌の風味と漬物の旨味、香ばしさは格別。

コシヒカリを母に、初星を父に宮城で生まれた「ひとめぼれ」。香り、味、モチモチとした食感の3点そろった良食味が人気で、多くの県でも生産される。おにぎりの具は「せり味噌」。特産品のセリと仙台味噌で作った香り豊かな味わいは、食欲をかきたてる。仕上げに三陸の豊かな海に育まれた柔らかくて口どけのよい松島海苔で包めば、完成!

せり味噌おにぎり

宮城



福島



こづゆおむすび

豊かな自然と清らかな水、昼夜の大きい寒暖差に育まれる会津コシヒカリは、県内外からの高い評価を誇る。このコシヒカリを会津の伝統料理で、乾物のホタテの貝柱からだしをとり、根菜やキノコなどと煮込んだ汁物「こづゆ」の具材とともに炊き、おむすびにした。こづゆの具材のうまみが米の甘みと相まって絶妙な美味しさを奏でる。



秋田



いぶりがっこむすび
 米どころ・秋田でも指折りの良食味米の産地として知られる県北西部の三種川流域。有機質100%の堆肥を使い、肥沃な土壌と昼夜の寒暖差が激しい気候の中で育てられた「あきたこまち」は、甘くて美味しい。名物「いぶりがっこ」を刻み、さらに「とんぶり」のプチプチ食感を加え食べやすくアレンジしたおむすび。いぶりがっここと甘い米の香りはたまらな

茨城



ピーマンパウダー
 塩おにぎり

日本一の出荷量を誇るピーマンのパウダーを粘りと甘みのある茨城産コシヒカリに混ぜた逸品。ピーマンをパウダー化することで青臭さや苦味が和らぎ、新しい旨みが生まれ、ご飯との相性は抜群。ビタミンやβカロテンが含まれていて栄養豊富なピーマンをおにぎり1個につき1個分使用。ピーマンが苦手な子どもも「おいしい!」と口をそろえる。

栃木



いちごおむすび

大粒で豊かな甘さが特徴的な「とちぎの星」は、平成26年に登場した新たな栃木の顔。冷めても美味しく、粘りと弾力のある食感で、高い評価を受けている。イチゴの生産量日本一の栃木が誇る「とちおとめ」と炊き上げた真岡北陵高校の生徒考案の「いちご飯」をアレンジした、ほんのりピンク色のおむすびは、塩味と白ごまの香りがたまらない。

千葉



サザエの大葉むすび

豊かな水、温暖な気候を活かし、関東で一番早く収穫が始まる千葉の早場米「ふさおとめ」は、粒が大きく、白くふっくらとした炊き上がりで味が良い。具の主役は、昔から海女漁が盛んな南房総で名物として親しまれているサザエ。塩漬けにした大葉のさわやかな風味がおむすびを包む。サザエが持つたっぷりの旨みとキムチの酸味と辛味が後を引く。

群馬の稲作の特徴は、平野部から1,000mを超す山間部まで、高低差を活かして作付けされていることと、北部の山間部以外では、米麦の二毛作が行われていること。初夏の麦秋と田植えは風物詩。生産量全国2位の梅で作った梅干とエダマメのおむすびは、彩りがよく爽やかな見た目。梅干の酸味とエダマメの甘みが食欲をかきたてる。

梅干とエダマメのおむすび



群馬



江戸時代から続く東京の野菜文化を伝える江戸東京野菜の一つ「のらぼう菜」。春先、甘みを蓄えた花茎をおひたし、炒め物、漬物にして楽しむ。上質赤身と脂肪がほどよく混ざった豚肉「TOKYO X」や、ニンジンを彩りに使い、味の決め手は塩こんぶ。希少な都内産の米に、のらぼう菜のシャキっとした食感と、肉の甘みが合う!

のらぼう菜むすび



東京



埼玉



小松菜むすび

粘りが強くもっちりとした食感の「彩のきずな」、さっぱりした味わいでほのかな甘みのある「彩のかがやき」などの美味しい米が埼玉のブランド米として生産されている。その自慢の米と野菜や鶏肉などを混ぜ込んで炊いた郷土料理「かて飯」を、生産量全国1位を誇る小松菜で包み込んだ。腹持ちがよく、鮮やかな緑が食欲をそそる。

神奈川



御難おむすび

鎌倉時代の高僧・日蓮が難を逃れる前に食べたこととされることから、安全祈願のおむすびとして伝わる県伝統のおむすび。米は「湘南の晴れた海」をイメージして名づけられた品種「はるみ」。つやと強い甘みが特徴で、県産米としては初の快挙となる「特A」を取るなど、その食味は高く評価されている。具材の梅や青ジソ、ゴマなどとの相性は抜群。

山梨



山菜おむすび

県北部のJA梨北管内のミネラルたっぷりの水、肥沃な大地、長い日照時間、厳しい寒暖差に恵まれた環境で、大切に生産されたブランド米「梨北米」は、すばらしい食味であると呼び声が高い。山菜を混ぜ合わせたおむすびは、口の中に広がる山菜の香りとほろ苦さに、梨北米ならではの粘りと強い甘み加わり、食欲をかきたてる。

富山



とろろ昆布おにぎり

平成30年本格デビューの富山米の新品種「富富富」を使用。きわたる旨みと甘みが特徴で冷めてもおいしい。その名称には、そのおいしさから食べた人に「ふふふ」と微笑んでもらいたいという想いが込められている。昆布消費量トップクラスの富山県では、とろろ昆布のおにぎりが定番。中に入れた梅干しの酸味が食欲をより一層かきたてる。

もっちりとおっさりのバランスが良く、旨みが強く、じんわりと口の中に甘さが広がる県オリジナルの米「風さやか」。おむすびに、スイーツをイメージして、特産のリンゴ、チーズ、青豆をまぶす。リンゴの甘酸っぱさがチーズとあいまっておいしい。上下をスライス状のドライリングではさむと帽子をかぶったようなかわいさで目を引く。

ドライリングの ティータムおむすび



長野

菜めしのおにぎり

平成29年にデビューした石川の新品種「ひやくまん穀」。大粒で食べごたえがあり、冷めても美味しいので、おにぎりに最適。具材は、世界農業遺産に認定された自然豊かな「能登の里山里海」で作られた中島菜。七尾市中島町で古くから食べ継がれ、能登の人々の健康を支えてきた伝統野菜。独特の香りや辛味はご飯との相性抜群!



石川



新潟



塩おむすび

日本一の米どころ新潟。米は急峻な谷川岳より発し、日本最長の川・信濃川に注ぐ清冽な流れ・魚野川の清らかな水で育まれた魚沼コシヒカリ。生産者とJAの努力により、長年にわたり特A評価を獲得してきた。旨みと甘さを引き立てるのは、県北の名勝・笹川流れの白砂青松の海から、昔ながらの製法で採る塩。究極の「シンプルイズベスト」である。

福井



もみわかめおむすび

日本一の作付面積を誇るコシヒカリを生み出した福井がその存在を超えるべく世に送り出す後継種「いちほまれ」。平成30年に本格デビューする逸品。名勝・東尋坊近海で採れた天然ワカメを天日で干し、もみほぐした特産「もみわかめ」をたっぷりまとったおむすびは、一口頬張れば、磯と太陽の香りが海のやさしい塩気とともに広がり、冷めても旨い。

岐阜



飛驒トマトとツナむすび

米は、県内外から高い評価を受ける「飛驒こしひかり」。北アルプスや白山山系からの清らかな水と澄んだ空気、内陸部特有の昼夜の大きい寒暖差をいかした栽培により、一粒一粒粘りが強く、ふっくらとした炊き上がりで、おむすびにしてもおいしい。同じ恵まれた条件で作られる飛驒トマトは、糖度と酸味に優れ、米との相性は抜群。

三重



にこにこ♡ 忍者おむすび

三重は南北に長く、盆地・山地・リアス式海岸など、変化に富む風土に合わせ、米の栽培方法や品種を選択。県全体ではコシヒカリが約8割を占め、中でも忍者の里で知られる伊賀地域で栽培される「伊賀米コシヒカリ」の評価は高い。県産の太くてやわらかいアスパラガスを甘辛く煮詰めて、おむすびに忍ばせると、米のおいしさが引き立つ。

静岡市清水区の由比港に水揚げされた海の宝石・桜えびを使ったおむすび。使用する炊き込みご飯は、生の桜えびを炊き込むことによって、とても風味のよいだしが出るほか、彩りが美しい。米は、もちもちとした粘りとふっくらとしたつやがあり、甘い香りが立ち昇る「しみずの風こしひかり」。冷めてもおいしいので、おむすびにも合う。

ゆいこう

桜えびむすび



静岡



環境に対する厳しい基準を設けた県の認証制度「環境こだわり農業」に則り生産された「環境こだわり米」は、豊かな自然と琵琶湖に息づく命と文化を守りたいという思いが作り上げた安全・安心のブランド。琵琶湖のスジエビと大豆を炊いた縁起の良い伝統料理が「えび豆」で、環境こだわり米「みずかがみ」との相性もよい懐かしい味だ。

えび豆むすび



滋賀



愛知



天むす

きれいで豊富な水と温暖な気候を活かし、「あいちのかおり」や「コシヒカリ」など、様々な品種の米が栽培されている。名古屋めしの代表格・天むすは、小ぶりなエビの天ぷらが入ったおむすびのこと。衣をまとったぷりぷりのエビと米の相性は抜群。噛むたびに米の甘みとエビの旨みが口いっぱいに広がり、手が止まらなくなる。

京都



てっぽうおにぎり

生姜、ゴマ、醤油などで味付けした素朴な味わいで、府北部の家庭でつくることが多い。府北部・丹後地方を支配した戦国大名・一色氏に仕えた砲術家・稲富祐直が精強な鉄砲隊を指揮したことが名前の由来。京都の美しく豊かな水系の恵みを受けて生産された丹波産キヌヒカリや丹後産コシヒカリは、「特A」評価を受けるなど、極めて食味がよい。

大阪



三色かやく玉おむすび
色鮮やかな3種類のかやくご飯を丸く3層に重ねて握ったおむすび。混ぜ込んだ具材は内側から、ニンジン、たくあん、緑は「なにわ特産品」のキクナ(春菊)。府の主力品種「ヒノヒカリ」との相性はばっちり。都市部の農地は、新鮮な農作物を届けるだけでなく、農業体験を通じた地域住民との交流や、環境保全、防災など多面的役割を担っている。

北は日本海、南は瀬戸内に面し、大都市から農山村、離島まで幅広い地域で構成されるので「日本の縮図」といわれる。そのため、食材にないものはないといわれるほど豊か。おむすびは、播州平野^{ほんしゅう}で作る米に、大豆とダイエット効果があるというもち麦を赤穂の塩で味つけして炊き上げ、明石の海苔でくるんだ県の恵みを堪能できる逸品。

ダイエットおむすび



兵庫



和歌山



梅干おにぎり

「1日1個の梅干で医者要らず!」と言われるほど、身体に良いとされている梅干は日本の伝統的な食品である。和歌山は梅の一大産地であり、国内生産量の半分を占めている。とくに県南部は、見渡す限りの梅林が続くところも。食欲をそそる酸っぱさと塩味のある梅干とごはんの相性は抜群。昔からの定番のおにぎりといえやっばり梅干!

鶏肉や豚肉のミンチをショウガ、ニンニクなどで炒め、ひきわり納豆を加えた「スタミナ納豆」を具材にし、レタスで包んだ「おにぎらず」。スタミナ納豆は知る人ぞ知る鳥取名物で、学校給食にも登場する。米は、天然アミノ酸のひとつであるGABA^{ギャバ}を多く含むように加工した県産米「きぬむすめ」。栄養満点で部活動に励む中高生には、とくに人気が高い。

スタミナレタスおにぎらず



鳥取



奈良



古都華^こdeおにぎり
県自慢の「ヒノヒカリ」は、粘り・甘み・モチモチとした食感があり、冷めてもおいしいのでおにぎりにぴったり。奈良盆地特有の「昼夜の寒暖差」がおいしい米を育む。具材には、県のブランドイチゴ「古都華」を使用。イチゴと一緒に炊き上げることでピンク色に色付いたご飯で、イチゴを包み、見た目も味もインパクトのある仕上がり。

島根



板わかめむすび

日本海で採れたワカメを何も加えることなく天日干しし、板海苔状にした県を代表する食材の一つ「板わかめ」。乾燥わかめや海苔とは異なる独特の風味を持つ。そのまま食べても充分美味しいが、炊きたてのご飯で作ったおむすびに砕いてふりかけると、わかめ本来の美味しさと磯の香り、ほのかな塩気が、米の甘味を一層引き立たせる。

岡山



岡山お祭りすしむすび

「晴れの国おかやま」が県のキャッチフレーズ。長い日照時間と温暖な気候、豊かな水に恵まれた米どころ。とくに「きぬむすめ」の評価は高い。白く美しい光沢と冷めてもモチモチする食感が特徴。おむすびは、岡山名物の「まつりずし」をモチーフに卵で彩り、県民が愛してやまない魚・ママカリ(標準和名:サツパ)などの特産物で飾り付けた。

徳島



梅・柚子みそ・キャロットむすび

おむすびの米は、温暖な気候を利用し栽培している早期米コシヒカリのブランド「阿波美人」。具材には、特産の「地理的表示(GI)」に登録された「木頭柚子」に、「梅」「にんじん」を使用。にんじんジュースで炊いたご飯に細かく刻んだ梅干しを混ぜ、むすび、柚子みそをぬり炙った。炙った柚子みその爽やかな香りが鼻孔をくすぐる。

県北部の昼夜の寒暖差がある中山間地。この気候に適した品種「ひとめぼれ」のブランド「きんさい米」は、適度な粘りと口当たりの良さが特徴。中国地方一の生産量を誇るアスパラガスは、露地栽培が主体で緑が濃く、太くてやわらかいと人気。シャキシャキとしたアスパラガスの食感と、ちりめんじゃこの旨みが米のおいしさを高める。

アスパラじゃこむすび



広島

県のオリジナル米「おいでまい」は、平成25年の本格デビュー以来、食味ランキングで「特A」を3度も獲得するほどの味が自慢。品種名は「多くの人に食べてほしい、食べにきてほしい」との願いを込めた讃岐弁から。具材には、西日本有数の生産量を誇るパセリを乾燥させたものを混ぜ込んだ。パセリの鮮やかな緑、ふわっとした香りが食欲をかきたてる。

パセリちゃんおにぎり



香川

山口



はなっこりの花ふりかけむすび

三方を海に囲まれた温暖な気候に恵まれ、様々な品種が作られている。なかでも、粘りが強く、ふっくら柔らかな「きぬむすめ」の評価は格別。おむすびは県オリジナル野菜「はなっこりー」をかわいい黄色い花ごと乾燥させたものに、かつお節やエゴマを加えたふりかけを混ぜたもの。ふりかけはJA山口中央女性部が開発した逸品。花が見た目のアクセント。

愛媛



真珠貝の貝柱入りみかんおむすび

米は、県で最も作付けされている品種「ヒノヒカリ」を使用。「コシヒカリ」から受け継いだ粘りと愛媛の温暖な気候で育った良食味米。真珠を生み出すアコヤ貝の「真珠貝の貝柱」を入れ、県産の温州みかんといよかんを主体にブレンドしたジュースで炊き込み、ほのかに香るみかんの香りが食欲をかきたてる。トッピングされた貝柱が目を引き。

高知



よさ恋美人 天日塩むすび

南国の土佐の太陽と風の恵みから生まれた米と塩だけのシンプルにして、至高の塩むすび。豊かな自然と清流に生まれ、旨みと甘みを兼ね備えた米を丁寧に炊き、じっくり手もみして旨味をとじ込めた黒潮の恵みである天日塩とともに握る。立ち上る華やかな香りは食欲をそそる。はりとつやのある米は、快活な土佐美人の肌のように。

長崎



雲仙こぶ高菜の 混ぜ込みむすび

長崎が全国に先駆けてブランド化に成功した「にこまる」は、粒ぞろいが良く、ふっくら炊き上がり、色白でつやつや！食感はなめらかで、粘りもあり色々な料理と相性の良い品種。おむすびには県の伝統野菜「雲仙こぶ高菜」の漬物を刻み、ゴマやかつお節と炒めて、ご飯に混ぜ込んだ。風味豊かでシャキシャキした食感を楽しめる。

県内のみで生産される「夢つくし」は、味のよさと炊き上がりの美しさで知られるコシヒカリとキヌヒカリの良いところだけ受け継いだ県民に愛されるブランド米。光沢と粘りがあり、高い食味評価を受けている。具材には、名産の辛子明太子を使用。旨みたっぷりの明太子の小さな卵と米が口の中で絡み合い、ピリっとした辛さと相まって互いの味を高め合う。

明太子むすび



福岡



県オリジナル米「くまさんの輝き」は、平成30年に本格デビュー！炊き上がりにつやがあり、粘りが強く、食味に優れており、試験栽培の段階で食味評価「特A」を獲得している。世界農業遺産に認定された阿蘇特産の高菜の漬物との相性は抜群。高菜漬などで県PRマスコットキャラクター「くまモン」をかたどったおむすびは見た目も味も最高！

高菜おむすび



熊本



©2010 熊本県くまモン#K29663

佐賀



佐賀つくしむすび

使う米は佐賀の誇り「さがびより」。粒が大きく、もっちりした食感で、冷めても時間がたってもおいしく、おむすびやお弁当にぴったり！具材は刻んだ郷土食「紅梅漬け」やアスパラガスなど。ご飯と混ぜて、甘くてこくのある佐賀牛と生産量日本一の佐賀海苔で巻けば、彩り鮮やかで、栄養満点の「がばいうまか！」おむすびが完成。

大分



しいたけ 柚子味噌むすび

県北部の景勝地・耶馬溪を流れる山国川の清流で育まれた「ヒノヒカリ」を使用。県で生産量ももっとも多い品種で、つやがあり、粘りも強い。具には、生産量日本一の椎茸を加工したブランド産品「乾椎茸」を米になじむよう3日ほどかけて戻したものを上に添え、中にも刻み椎茸を柚子味噌で甘辛く炒り焦がしたものを入れる。椎茸の旨みが米によって際立つ。

宮崎



ピーマンと豚肉のおやつおむすび

日照時間が長く、温暖な気候を活かした超早場米「コシヒカリ」の産地として有名。炊き上がりのツヤの美しさ、強い旨みと香り、粘りのある食感の絶妙なバランスが特徴。台風被害を避けて2月～3月に田植えを行い7月に出荷する。特産のピーマンと豚肉を甘辛肉味噌で混ぜ込んだおむすびは、子どもにも人気でおやつとしても食べられている。

種子島のコシヒカリは、毎年7月中旬に刈取りが始まる早期米。インギー鶏は、1894年、同島に座礁したイギリス船を救助した際にお礼としてもらったものがもとになっている。小型で尾羽のない珍しい鶏で味も良い。竹の子などの具材と炊き込むことで、より風味を増す。インギー鶏は天然記念物に指定されているため、食用は交配種。

インギー鶏の炊き込みご飯おむすび



鹿児島



沖縄

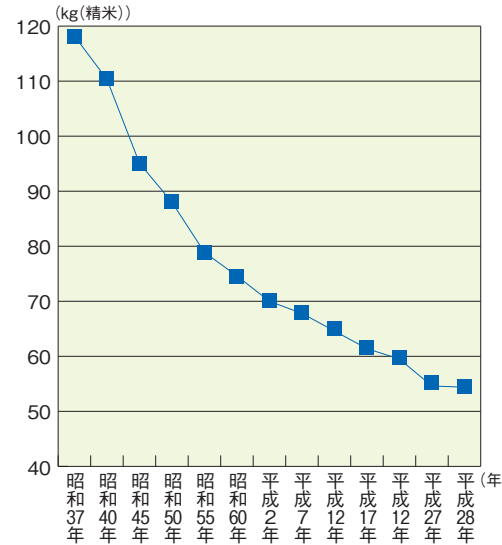


ポークたまごおむすび

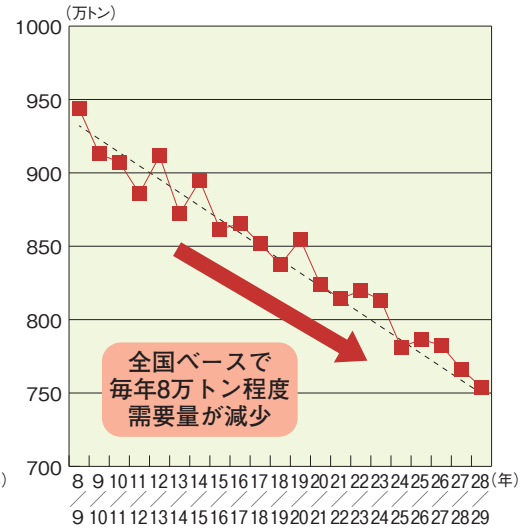
石垣島産「ひとめぼれ」は、5月中下旬に収穫される日本一早い新米として有名。ポークランチオンミートとうす焼き玉子、それに沖縄の昔ながらの保存食「アンダンスー」(豚の脂で味噌と豚肉を炒めたもの)や昆布の佃煮を、ご飯と海苔でサンド。こってりとした味わいが食欲をそそる。ボリュームも有ることから、県民に最も親しまれる大定番。

数字でみる米の消費の状況

米の年間1人あたりの消費量の推移



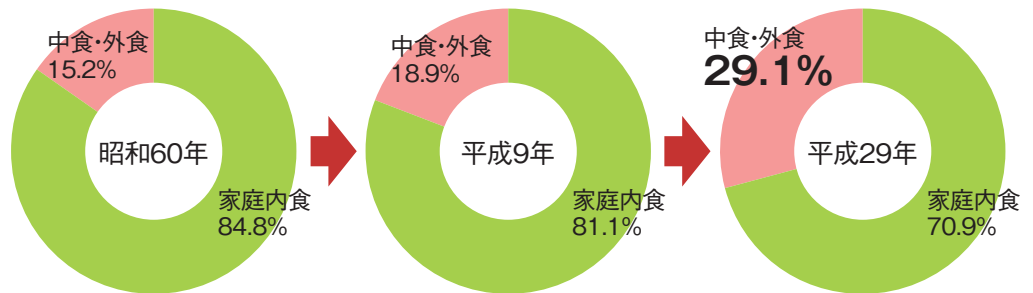
主食用米の需要量の推移



米の1人あたりの年間消費量は、昭和37年度の118kgをピークに一貫して減少傾向にあり、平成28年度には、ピークの半分以下の54kgにまで減少した。

主食用米の需要量は毎年約8万トンずつの減少傾向にある。このため、国の政策として家畜のエサにする飼料用米に生産を切り替え、平成29年の生産量は約50万トンに達した。

米消費における家庭内及び中・外食の占める割合



単身世帯の増加、共働き世帯の増加などの変化により、米を家庭で炊飯する割合は低下傾向にあり、一方で中食・外食の占める割合は増加傾向にある。

発行: JA全国女性組織協議会 協力: 47都道府県のJA女性組織 題字・イラスト: 永山久夫
デザイン: 丸塚久和 印刷: 興栄社 2018年7月31日発行



JA女性組織とは



JA女性組織は、JA（農協、農業協同組合）をよりどころとして、食や農、くらしに関心のある女性が集まって活動する組織（JA女性部、JA女性会とも呼ばれる）。農家でも、農家でなくても、何歳でも女性であればOK!

JA女性組織は全国のほとんどのJAにあり、20代から90代まで、幅広い世代の約55万人のメンバーが活動中。活動は食や農業に関することを中心にメンバーで企画。料理や手芸、健康の維持・向上のためのスポーツ、伝統食の継承、農産物の生産や加工、子どもたちに農業や食の大切さを教えること、介護ボランティア、環境保全活動など、多岐にわたる活動に取り組んでいる。

JA女性組織・本冊子掲載のおむすびの詳細情報はWEBサイトまで
<http://www.ja-zenjyokyo.jp/>