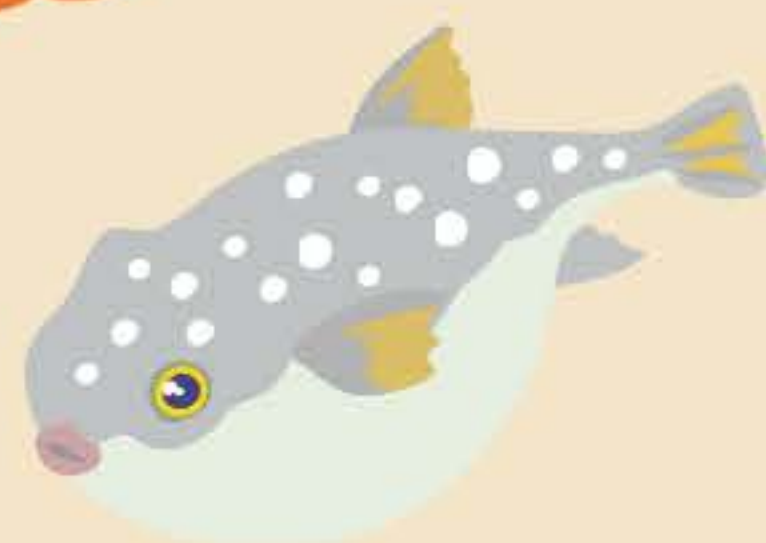


特集

地域の魅力 GI産品

4



日本を結ぶ

“GI産品”おむすび



日本の代表的なソウルフード、おむすびは、

地域ごとの気候・風土と深く結びついたGI産品との相性が抜群です。

「旅するおむすび屋」の菅本香菜さんのオリジナルおむすびで、GI産品めぐりをどうぞ！

おむすびには 日本のおいしいが詰まっている

47都道府県を旅して各地のおむすびに触れ、地元の食材で新たなおむすびを提案する菅本さん。
さまざまな産地で出会った人や味の体験を幅広く共有するため、
食育やフードツーリズムなど、食をキーワードとした多彩な活動を展開しています。



菅本香菜さん

福岡県北九州市出身。熊本大学卒業。食材付き月刊誌『くまもと食べる通信』副編集長として活動したのち、2016年株式会社CAMPFIREに移籍。
LOCAL・FOOD担当として全国各地のクラウドファンディングプロジェクトをサポート。2017年、在籍中に「旅するおむすび屋」を立ち上げ、2019年3月に独立。クラウドファンディングを活用し、『日本のおむすび 47都道府県を旅して見つけた毎日楽しめるレシピ94』（ダイヤモンド社）を2024年10月に出版。旅の様子をまとめたドキュメンタリー映画も制作される。

公式サイト



食育

全国の自治体のイベントや学校の授業で、おむすびのワークショップを開催。さまざまな食材を使ってみんなでおむすびをむすび、地元の食についての理解を深めたり、地域によって異なる食文化に触れるたりすることができるプログラムを実施。



人とのつながり

47都道府県をめぐる「おむすびの旅」が書籍と映画に。その体験をはじめとするこれまでの知見をもとに、食と観光のPRや、地域食の魅力を発信する自治体や企業をサポート。食をキーワードに、日本全国の幅広い年代の人々とつながっています。



地域の食材

「産地を一度訪ねると、まだ知らないことがたくさんあると実感します。だから何度でも足を運びたいです」と菅本さん。食にかかわる作り手とともに産地をめぐるフードツーリズムの企画も行っています。





GI産品でつくる 絶品おむすび



「日本中の生産地で、本当においしくて素敵な食材にたくさん出会うことができました。

GIマークは、ひと目でその食品の伝統やおいしさが伝わりますね」（菅本さん）

GI産品10種類を使ってむすんだ、6つのオリジナルおむすびをご紹介します！

吉川ナスと八丁味噌おむすび



材料 ごはん1合・おむすび4個分

吉川ナス …3分の1個（約100グラム）
米油 …大さじ1 八丁味噌 …30グラム
みりん …大さじ1 甜菜糖 …大さじ5

作り方

1. フライパンに米油を熱し、約1センチメートルの角切りにしたナスを弱火で炒める。
2. 八丁味噌、みりん、甜菜糖を加え、砂糖が溶けてとろみが出るまで加熱する。
3. 太鼓形にむすんだおむすびの上に2をのせる。

吉川ナス | 福井県鯖江市 |



大きさと丸さが、まるでソフトボール。味が濃く、肉質が締まっています。種が小さいのが特徴です。外皮が薄くヘタにトゲがあるため、フルーツキャップを被せて大切に出荷されます。

八丁味噌 | 愛知県 |



大豆と食塩で造られている、赤褐色で色の濃さが特徴の味噌。「味噌かつ」「味噌おでん」「味噌煮込み」など、いわゆる「名古屋めし」に使われる代表的な調味料です。

大野あさりレモンバターおむすび



材料 ごはん1合・おむすび4個分

大野あさり …20粒
にんにく …2分の1片
オリーブオイル …大さじ1
白ワイン …大さじ2
レモン汁 …大さじ1と2分の1
バター …5グラム
パセリ …適量

作り方

1. 大野あさを砂抜きして殻を洗い、水気を切る。
2. フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを加え、弱火にかける。
3. 香りが立ったら大野あさを殻ごと入れて軽く炒め、白ワインを加えて蓋をし、約2分蒸して火を止める。
4. 大野あさりの殻から身を取り出してフライパンに戻し、レモン汁とバターを加えて弱火で約1分加熱して煮詰める。
5. ごはんにみじん切りにしたパセリと4を汁ごと加えて混ぜて三角にむすび、パセリを飾る。

大野あさり | 広島県廿日市市 |



ほとんどの個体の殻の長さが35ミリメートル以上になる、大型のあさり。肉厚でうま味が強く、濃厚な出汁がとれます。干潮中に熊手を使った手掘り漁法のみで漁獲されています。

はかた地どりとうもろ芋の柚子胡椒焼きおむすび



材料 ごはん1合・おむすび4個分

はかた地鶏モモ肉 …100グラム 塩麹 …10グラム
柚子胡椒 …小さじ2分の1 木頭ゆずの果汁 …小さじ1
米油 …小さじ1 木頭ゆず皮の千切り …適量 海苔 …1枚

作り方

1. はかた地鶏を細切りにしてビニール袋に入れ、塩麹を加えてもみ、冷蔵庫に約1時間おく。
2. フライパンに米油を熱し、中火で1を炒める。
3. 火が通ったら柚子胡椒と木頭ゆず果汁を加え、軽く炒め合わせる。
4. ごはんに3を加えて混ぜ、三角にむすんで4分の1に切った海苔をまき、木頭ゆず皮の千切りをのせる。

はかた地どり | 福岡県 |



うま味成分イノシン酸を多く含み、程良い弾力と歯応えが特徴の地鶏肉。「水炊き」や「がめ煮」といった福岡県を代表する郷土料理に適した鶏肉として開発された歴史があります。

木頭ゆず | 徳島県那賀郡那賀町 |



標高1000メートル以上の山に囲まれ、森林が9割以上を占める徳島県那賀郡那賀町で栽培される「木頭ゆず」。色が鮮やかで香りが高く、果皮が厚いため、皮も使いやすいのが特徴です。

みやぎサーモンと鳥取砂丘らっきょうの特製タルタルおむすび



材料 玄米ごはん1合・おむすび3個分

みやぎサーモン …50グラム
鳥取砂丘らっきょう漬 …2粒 米油 …小さじ1
マヨネーズ …大さじ1 デイル …適量

作り方

1. フライパンに米油を熱し、中火でサーモンを焼いてほぐす。
2. ボウルに1とみじん切りにした鳥取砂丘らっきょう漬、マヨネーズ、刻んだデイルを加えて混ぜる。
3. 太鼓形にむすんだ玄米おむすびの上に2をのせ、デイルを飾る。

みやぎサーモン | 宮城県石巻市、女川町、南三陸町、気仙沼市 |



宮城県では1977年から本格的にギンザケの養殖を開始。現在は国内の生産量の94パーセントを占めています。活け締めによる高い鮮度保持処理技術を誇ります。

鳥取砂丘らっきょう | 鳥取砂丘に隣接した砂丘畑 |



鳥取県鳥取市福部町内の鳥取砂丘に隣接した砂丘畑で栽培される「鳥取砂丘らっきょう」。無駄な水分や栄養素がない砂地で育つため、色が白く、シャキシャキとした食感が特徴です。

徳島すだちと田子の浦しらすのおむすび



材料 ごはん1合・おむすび3個から4個分

田子の浦しらす（釜揚げ） …30グラム
徳島すだち果汁 …大さじ1
徳島すだちのスライス …3から4枚
塩 …適量

作り方

1. ボウルにごはん1合と田子の浦しらす、徳島すだち果汁を入れて混ぜる。
2. 手に塩をつけて1を三角形にむすぶ。
3. おむすびの側面に徳島すだちのスライスを飾る。

徳島すだち | 徳島県 |



日本のすだち出荷量の98パーセントを占める「徳島すだち」。レモンに負けない豊富なビタミンCを含み、絞った果汁は、「すだち酢」として、昔から酢の代わりに使われてきました。

田子の浦しらす | 静岡県田子の浦沖 |



プランクトンが豊富な駿河湾の最北部に位置する漁場で水揚げされる、鮮度と形の良い「田子の浦しらす」。釜揚げにするとふっくらとうま味が濃く、「し」の字の形になります。

市田柿とチーズのおむすび



材料 玄米ごはん1合・おむすび6から8個分

市田柿 …30グラム
バルミジャーノチーズ …20グラム
くるみ …10グラム
塩 …3つまみくらい
黒こしょう …適量

作り方

1. 市田柿のヘタを切り落とし、約5ミリメートルの角切りにする。飾り用に少し取っておき、細切りにする。
2. バルミジャーノチーズを約5ミリメートルの角切りにする。なければ同量の粉チーズでも可。
3. くるみをフライパンで軽く炒って香りを出し、荒く刻む。
4. ボウルに玄米ごはん1と2と3を入れ、全体を混ぜ合わせる。
5. 4に塩、黒こしょうを加えて軽く混ぜ合わせ、味を調える。
6. 5を少し小さめの玉形にむすび、1で取っておいた市田柿の細切りを飾る。

市田柿 | 長野県飯田市、下伊那郡、上伊那郡飯島町と中川村 |



明るい餡色の果肉と、柔らかくもっちりとした肉質が特徴。上品でさらりとしつつ、しっかりと甘味があります。表面の白い粉は、果肉から染み出したぶどう糖の結晶です。



菅本さん直伝、 おむすびのコツ



01



両方の手のひらを水で濡らす。水が多過ぎるとおむすびが水っぽくなるので注意。

02



人差し指、中指、薬指で触れて付く程度の塩を手のひらになじませます。

03



お茶碗によそったごはんを手に取り、まとめます。一度お茶碗に移すことで、ごはんが適温になり、むすびやすくなります。

04



3回から4回手の中でごはんを回しながら三角に形を整えます。「握手するくらいの力で」（菅本さん）ふんわりとむすびます。

05



出来上がり！





GIマークは本物の証

GIマークは、GI産品そのものだけでなく、GI産品を使用した商品にも使用することができます。消費者にとっては商品購入の際の信頼や高品質の目安となり、食品メーカーにとってもこだわりや地産地消をひと目でアピールできます。



今週のまとめ

「日本のおいしい」が詰まっているおむすびと、GI産品の相性は抜群。

おむすびは、握手をするときくらいの握力でむすぶとふんわりとした仕上がり。

GIマークは、生産者・消費者・食品メーカーなどの加工会社にとっての信頼の証し。

aff 1月号
特集一覧は
こちら>>



Follow Me !

instagramも更新中！