

全部食べたーい

47都道府県の
おむすび集合

日本のおむすび



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、愛情たっぷりに握れば、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



北海道

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



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。

こづゆおむすび

福島



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



サザエの大葉おむすび

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。サザエが持っ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、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!

のらぼう菜おむすび



東京



埼玉



小松菜おむすび

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と言われることから、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が加わり、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。きわだつ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ゴではさむと帽子をかぶったようなかわいさで目を引く。

ドライリンゴの
ティータイムおむすび



長野



平成29年にデビューした石川の新品種「ひゃくまん穀」。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。独特の香りや辛味ごはんとの相性抜群!

菜めしのおにぎり



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」をたっぷりまじったおむすびは、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。