

岐阜



飛騨トマトと
ツナむすび

米は、県内外から高い評価を受ける「飛騨こしひかり」。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騨トマトは、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。

静岡県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。

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、小ぶりの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



てっぼうおにぎり

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。

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ぴり梅干!

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



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ちもちする食感が特徴。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:サッパ)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



はなっこりー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。

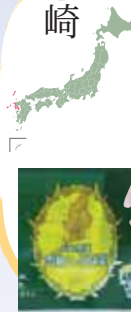
高知



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育まれ、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り込んだ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。はりつつやのある米は、快活な土佐美人の肌のよう。

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、ふっくら炊きあがり、色白でつやつや！食感はやめらかで、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、ゴマやかっお節と炒めて、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



柚子味 しいたけ
味噌むすび

県北部の景勝地・耶馬溪^{やばけい}を流れる山国川の清流で育まれた「ヒノヒカリ」を使用。県で生産量が多品種で、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

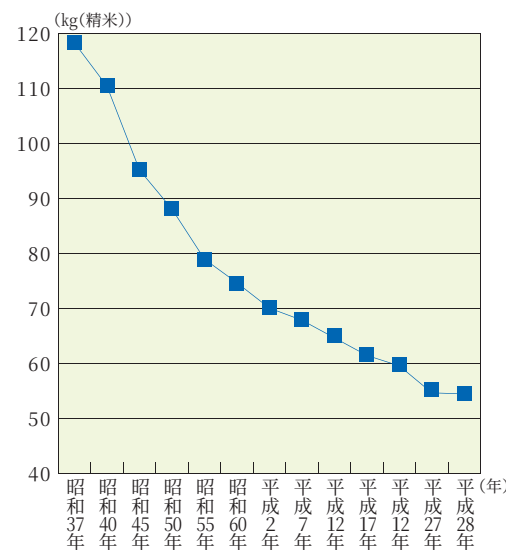


ポークたまごおむすび

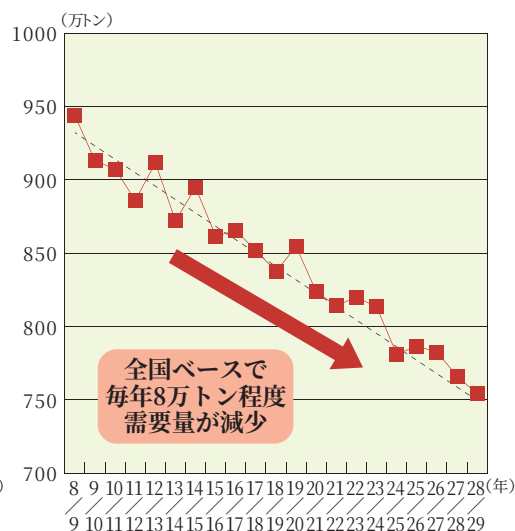
石垣島産「ひとめぼれ」は、5月中下旬に収穫される日本一早い新米として有名。ポークランチョンミートとうす焼き玉子、それに沖縄の昔ながらの保存食「アンダンスー」(豚の脂で味噌と豚肉を炒めたもの)や昆布の佃煮を、ご飯と海苔でサンド。こってりとした味わいが食欲をそそる。ボリュームも有ることから、県民に最も親しまれる大定番。

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



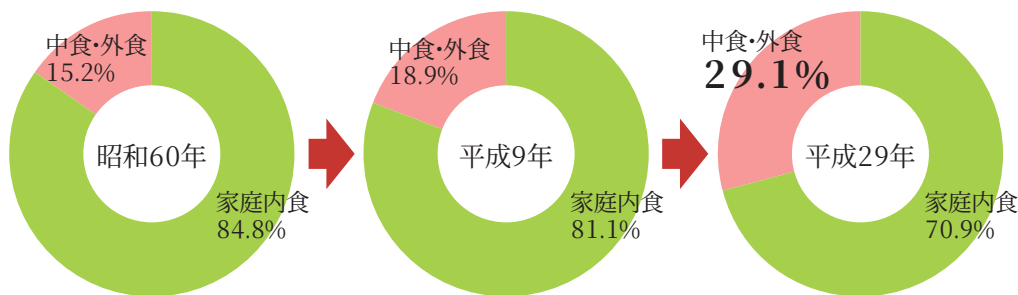
主食用米の需要量の推移



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、ピークの半分以上の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しい情報はWEBサイトまで
<http://www.ja-zenjyokyo.jp/>