

日本のファーストフード 「おにぎり」のパワーと魅力

今注目の、日本のファーストフード「おにぎり」。昔から日本人は、いろいろな場面で「おにぎり」を食べてきました。日本が誇る「おにぎり」のパワーと魅力、ご存知ですか？

おにぎりの歴史

石川県で発見された、弥生時代のものと思われるおにぎりの化石が、その歴史のはじまりだといわれます。紫式部の源氏物語では「屯食（とんじき）」の名で宴の時に、戦国時代には、保存と携帯食として「兵糧食」に、江戸時代になると今と同じように行楽のお弁当や旅のお供として浸透していきました。今ではすっかりごはんの基本として定着しています。



おにぎりのパワーと魅力

日本が誇るファーストフード「おにぎり」。この「おにぎり」は、いろいろな便利さやヘルシーさが改めて認められ、今注目を浴びています。

2度の楽しさがある「おにぎり」
おにぎりには、親子で、みんなで作れる楽しさと、いっしょに美味しく食べる楽しさがあります。2度の楽しさがあることが、おにぎりの大きな魅力です。



手軽で便利な「おにぎり」
おにぎりは、腹持ちのよいヘルシーなエネルギー源です。食欲に応じて大きさを変えられ、持ち運びが便利、作りおきもOKで、手軽に食べられるなど、ファーストフードの条件にぴったりです。しかもヘルシー志向が高まる中、改めてその魅力が理解され、おにぎりは、今注目されています。

バランス栄養食「おにぎり」
ごはんは、粒食なのでパンの粉食に比べて消化吸収がゆっくりで、エネルギーが持続して吸収されるのでお腹がすきにくいのです。さらに、時間をおいてから食べることで多いおにぎりによって、食物繊維と同じ働きをするレジスタントスターチが増え、よけいに腹もちがよくなります。また、おにぎりはおかずといっしょに食べられるため、栄養バランスがとりやすいことが大きな魅力です。



シンボルマーク 笑味ちゃん

ふるさとの特産品を使った、あかしながらの おいしい おにぎりレシピ集



ごはんちゃん
© JA-ZENCHU 2001



ごはんちゃん © JA-ZENCHU 2001 All rights reserved

JAグループ (米需給調整・需要拡大基金)
全国農業協同組合中央会
<http://www.gohanmuseum.com>

1 北海道

鮭とばおにぎり

冷風乾燥させた鮭とばは、古くから保存食とされてきました。ごま油、みそ、白ごまを加え、うまみとこくをさらに深めたおにぎりです。



- 材料**(6個分)
ごはん……540g
鮭とば(薄切りタイプ)……8枚
酒……小さじ2杯
ごま油……小さじ1杯
白ごま……小さじ2杯
みそ……小さじ3杯
- 作り方**
①鮭とばは細かくちぎって酒をふりかけて10分ほどおく。
②フライパンにごま油を熱し、①を炒めて香りを出す。
③ごはん②と白ごまを混ぜて6等分にする。
④③を手塩をつけて丸く平たくにぎる。
⑤④の側面にみそを塗る。

2 青森県

菊飯おにぎり

名産の食用菊と枝豆・しめじを加えた菊飯は、彩り鮮やかで味わい豊か。秋の行楽シーズンにぴったりのおにぎりとして青森地方で親しまれています。



- 材料**(6個分)
ごはん……480g
食用菊……25g
枝豆・しめじ……各50g
酒、しょうゆ、塩……各少々
塩……適量
- 作り方**
①食用菊ははなびらを摘み、塩と酢各少々(分量外)を加えた熱湯でゆでる。
②枝豆は塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆで、ゆで上がったらすぐに水にとる。しめじは石づきをとりはぐし、酒、しょうゆ、塩で炒り煮をする。
③ごはん①②に汁気をきった①②を加えて混ぜ、6等分にする。
④手に塩をつけ、③を三角形にぎる。(笹で巻くとよりきれいに仕上がる。)

3 岩手県

くるみ飯おにぎり

自生のくるみを時間と手間をかけて調理する“もてなし”の気持ちを表すくみ料理。くるみの甘さ・コクが楽しめるおにぎりです。



- 材料**(8~9個分)
米……3カップ
くるみ……50g
(殻なし)
しょうゆ……大1 1/2杯
砂糖……大1/2杯
- 作り方**
①米は洗っておく。
②くるみを乾煎りし、一部を飾り用に取り、他はすり鉢でする。
③炊飯器に米、②のくるみ、しょうゆ、砂糖を入れ、普通の水加減で炊く。
④炊き上がったらさっくりと混ぜ合わせ、丸く平たくにぎり、飾り用のくるみをおにぎりの真中にのせる。

4 宮城県

しそ、わかめ入りおにぎり

気仙沼市などでは、特産品の海産物を組み合わせた食品が広く家庭で作られています。しそ、わかめを活かした、ヘルシーでさわやかな味わいのおにぎりです。



- 材料**(8~9個分)
米……4カップ
のり……6枚
しそわかめ
塩……適量
- 作り方**
①塩蔵わかめを手早く洗い、塩気を残して固く絞って細かく刻む。それに、青いしその実を塩漬したもの10gと白ごま少々を混ぜ合わせて、しそわかめを作る。
②少し固めに炊いたごはん①②を混ぜて手に塩をつけ、小さなおにぎりを作る。
③できあがった小さなおにぎりをのりでくるみ、手に塩をつけ、それを中に入れた二重構造の大きなおにぎりにする。

5 秋田県

がっこおにぎり

秋田では漬物のことを「がっこ」と呼び、各家庭で漬物を作っています。数種類の漬物を細かく刻み、ごはんに入れて混ぜたものが「がっこおにぎり」で、漬物の風味と塩加減が食欲をそそります。

- 材料(6個分)**
 ごはん……480g
 ごはん(漬物)……40g
 たらこ……40g
 たらこ……40g
- 作り方**
 ①がっこはすべてみじん切りにする。
 ②ごはんに①を加え、同じ種類のがっこがかたよらないようにさっくりと混ぜる。
 ③②を6等分し、手に塩をつけて三角形にぎる。(がっこがよく見えるようににぎるとよい。)



6 山形県

おみ漬けおにぎり

「青菜漬(せいさいづけ)」と並び、山形を代表する漬物の「おみ漬」は、余った野菜を無駄にしない手法として、青菜や数種の野菜を塩・砂糖などで漬けたもの。これを混ぜ合わせた、色鮮やかなおにぎりです。

- 材料(6個分)**
 ごはん……480g
 おみ漬……120g
 塩……適量
- 作り方**
 ①おみ漬の汁気を軽く絞る。
 ②ごはんに①を混ぜ合わせ6等分する。
 ③手に塩をつけて、②を丸く平たくにぎる。



おれもこれ食べたいワン！



12 千葉県

さんま飯おにぎり

秋になると鯨などの漁港に水揚げされる秋の味覚の代表、さんま。これを焼いてごはんには混ぜたものは、手軽にできる混ぜごはんとして広く親しまれています。おにぎりに白ごまと青のりを加えると香ばしくなり、どの世代にも人気が高い一品です。

- 材料(6個分)**
 ごはん……540g
 さんま(大)……1尾
 塩……少々
 白ごま……少々
 青のり……少々
 酒……少々
- 作り方**
 ①さんまは塩をふって焦がさないように焼き、頭や骨を取り除き、身をほぐす。
 ②ごはんに①のさんまと白ごま、青のりを加え混ぜ、6等分する。
 ③手に塩をつけ、②のごはんを三角形にぎる。(すぐに食べないときは、ほぐしたさんまの身に酒を少々ふってパサつきを防ぐ。)



13 東京都

深川飯おにぎり

東京下町の名物、深川飯。江戸前のアサリに味噌汁をかけて食べた漁師のごはんが発祥といわれていますが、地域によって作り方が微妙に異なり、また、炊き込みごはんにしたり、しょうゆ味の混ぜごはんにしたり、各家庭の好みに合わせて調理されます。いわば下町の家々の味がこはんです。

- 材料(6個分)**
 ごはん……540g
 アサリ(むき身)……100g
 しょうゆ……1片
 しょうゆ……1片
- 作り方**
 ①鍋にアサリ、しょうゆのみじん切り、しょうゆ、みりん、酒、水を入れて火にかけ、さっと煮て汁気をよくきる。
 ②ごはんを6等分し、手に塩をつけて三角形にぎる。①をのせる。
 ③長ねぎは白髪ねぎにして水にさらし、水気をきっておにぎりの上に飾る。



7 福島県

ほっき貝おにぎり

はまぐりよりも大きなほっき貝は、福島県の特産品の一つ。刺し身や煮物、焼き物などにして食べられ、火を通すと貝肉の一部が鮮やかな赤色に変わります。生のほか、手軽に利用できる缶詰も市販されています。

- 材料(6個分)**
 ごはん……480g
 ほっき貝(缶詰)……小1缶(195g)
 しょうゆ……少々
 塩……適量
- 作り方**
 ①鍋にほっき貝を缶詰ごと入れ、しょうゆを加えてさっと煮る。
 ②①の汁気をきり、小さめに切る。
 ③ごはんに②を混ぜ、6等分にする。
 ④手に塩をつけ、③を三角形にぎる。(わかめなどを加えてもよい。)



8 茨城県

栗おにぎり

茨城県は栗の名産地。ごはんに甘く煮たホクホクの栗を入れ、回りに黒ごまをまぶしたおにぎりは、実りの秋そのものようです。栗の炊き込みごはんで作ってもよいでしょう。

- 材料(6個分)**
 ごはん……540g
 栗の甘露煮(市販のもの)……6個
 黒ごま……適量
 塩……適量
- 作り方**
 ①ごはんを6等分し、真ん中にくりの甘露煮を入れる。(栗は大きめの形のよいものを選んで使うとよい。)
 ②手に塩をつけ、①のごはんを三角形にぎる。
 ③②に黒ごまをまぶす。(バラつきのないよう、まんべんなくまぶすのがきれいに仕上げるコツ。)



14 神奈川県

御難おにぎり

御難とは偉い人が難に合うという意味。明治初期の厚木地域の農家で日蓮上人の故事にちなってごまを砂に見立てたおにぎりを食べ、一年間難に合わないことを願ったとか。このような話から「御難おにぎり」と名付けられたようです。

- 材料(6個分)**
 ごはん……540g
 紅しょうが……5g
 小梅(固いもの)……6個
 青じそ……3枚
 白ごま……大さじ1杯
 塩……適量
- 作り方**
 ①紅しょうが、小梅、青じそはみじん切りにする。
 ②ごはんに①を混ぜて6等分し、手に塩をつけて三角形にぎる。
 ③仕上げに、おにぎりの真ん中に白ごまをのせる。



15 新潟県

鮭おにぎり

近海で秋に良質の鮭が水揚げされるだけでなく、日本初の人口孵化にも成功し、鮭との関わりが深い地域。年越し用に、塩をして寒風にさらし、旨みを凝縮させ熟成された「塩引鮭」を用いれば、さらにおいしいいただけます。

- 材料(6個分)**
 ごはん……540g
 鮭切り身……2切れ
 塩……適量
- 作り方**
 ①鮭を焼いて、骨と皮を取り除き、ほぐしておく。
 ②ごはんに①を混ぜ合わせ6等分する。
 ③②を手に塩をつけて丸く平たくにぎる。



9 群馬県

きび赤飯おにぎり

赤飯にきびが入ると見た目にも美しい上、普通の赤飯とはひと味違った風味が楽しめます。若い人や子供にも好まれ、正月や祝い事するときなどに作られています。

- 材料(12個分)**
 もち米……1/2カップ
 もち米……1/2カップ
 きび……1/2カップ
 花豆……40粒
 塩……適量
- 作り方**
 ①花豆は一晩水につけておき、水から煮て柔らかく煮えたら塩を味つけする。
 ②もち米とうるち米、きびは洗って炊飯器の内釜に入れ、普通の水を加減して炊く。
 ③ごはんが炊きあがったら花豆を加えてさっくりと混ぜ、12等分にする。
 ④手に塩をつけ、③のごはんを三角形にぎる。



10 栃木県

ゆでもち

冷蔵庫がまだ普及していなかった時代に、残りごはんを活用した素朴なおやつとして、那須地方で親しまれていました。歯ごたえが餅に似た伝統食として、人気を集めています。

- 材料(6個分)**
 残りごはん……4カップ
 小麦粉……1カップ
 水……適量
- 作り方**
 ①残りごはんをボールに入れ、小麦粉を振り込んでバラバラとほぐすようにしながら力を入れてこねあげる。
 ②丸く平らくにぎった①を熱湯に浮かせるまでゆでる。
 ③ゆであがったらすくいあげ、水気を切ってもち網で少し焼いてからゆずみそ、サンショウウのみそをつけていただく。
- ゆずみそ(みそ、砂糖、酒、だし汁をよく混ぜて器火でとろりとするまで練り、ゆず皮のすりおろしと絞汁を加える。)
 サンショウウのみそ(みそ、砂糖、みりん、だし汁で練りみそを造り、すり鉢でよくすった木の芽を加える。)



16 富山県

氷見ブリおにぎり

氷見は全国的に知られるブリの産地。新鮮なブリを照り焼きにしてごはんには混ぜ、香ばしいごまと青じそを加えたおにぎりは、豊かな香りや風味が楽しめます。

- 材料(6個分)**
 ごはん……540g
 ブリ……1切れ
 しょうゆ……少々
 酒……少々
 白ごま……大さじ2杯
 青じそ……大さじ1杯
 塩……適量
- 作り方**
 ①ブリは酒としょうゆ、みりんを合わせたたれにしばらく漬けて、焦がさないように焼いて身をほぐす。
 ②ごはんにブリと黒ごまを混ぜて6等分し、手に塩をつけて三角形にぎる。
 ③仕上げに、せん切りにした青じそをおにぎりの回りにまぶす。



17 石川県

かき飯おにぎり

冬場だけではなく、能登半島付近では夏場が旬の岩牡蠣が捕れ、一年を通してかき飯がいただける地方のおにぎりです。

- 材料(8~9個分)**
 米……3カップ
 かき……16粒(約240g)
 調味料A(かき下味用)……適量
 だし汁……適量
 しょうゆ……大2杯
 しょうゆ……大2杯
 しょうゆ……大2杯
 しょうゆ……大2杯
- 作り方**
 ①かきは水洗いし、水分を取っておく。
 ②鍋に調味料A(かき下味用)を入れ、①のかきを加え、沸騰したら直火を止める。
 ③②を身と汁に分け、冷ましておく。
 ④米は洗っておく。
 ⑤炊飯器に米、③の汁とだし汁とせん切りにしたしょうゆを加えて普通の水を加減して炊く。
 ⑥炊き上がった⑤の身(かき)を入れて15分蒸らし、軽く混ぜ合わせる。
 ⑦⑥を手に塩をつけて三角形にぎる。

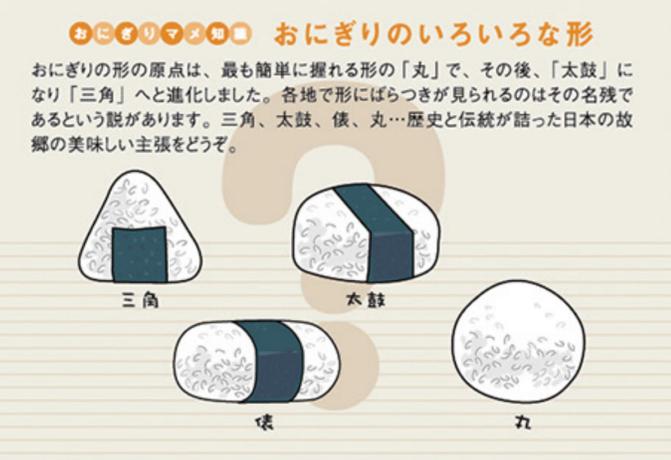


11 埼玉県

かて飯おにぎり

昔は貴重品だったお米を節約するため、かて(具)を混ぜて量をふやしたのがかて飯。先人たちの知恵で生まれたかて飯は、祝い事や人が集まるときに作るもてなし料理となり、おにぎりにすると彩りも楽しめます。加えるかてによっては酢を入れる場合もあります。

- 材料(6個分)**
 ごはん……480g
 にんじん……各60g
 こんにゃく……各30g
 こんにゃく……各30g
 油揚げ……各20g
 調味料A
- 作り方**
 ①にんじん、ごぼう、こんにゃく、いんげんは粗みじん切りにする。
 ②油揚げは熱湯をかけて油抜きし、粗みじん切りにする。しいたけは軸を除き、粗みじん切りにする。
 ③鍋に①②の具を入れ、調味料Aを加え、水をひたひたに注いで煮る。
 ④ごはん汁気をもった③の具を混ぜて6等分し、手に塩をつけて丸くにぎる。(好みでのりを飾ってもよい。)



18 福井県

カニ飯おにぎり

日本海でとれる新鮮なカニの身を使ったぜいたくなおにぎり。カニの風味とすぐき漬の酸味がうま味マッシュし、若い女性にはサラダ感覚のおにぎりとして受け入れられているようです。

- 材料(6個分)**
 ごはん……540g
 すぐき漬……70g
 カニの身(缶詰でも可)……80g
 塩……適量
- 作り方**
 ①すぐき漬は細かく刻み、汁気をよくしぼる。(野沢菜漬けなど、好みの青菜漬けを利用してもよい。)
 ②カニの身は粗くほぐす。
 ③ごはんにすぐき漬とカニの身を混ぜて6等分し、手に塩をつけて俵型にぎる。(カニがよく見えるようににぎると、きれいに仕上がる。)



こんなときは……この「おにぎり」におまかせ!

集中力をつけたい

「鯖すしおにぎり」

〇脳を活性化し、情報の伝達をはやくするといわれるエイコサペンタエン酸(EPA)とドコサヘキサエン酸(DHA) **青魚**

※監修 管理栄養士 平野美由紀
 ※左記の栄養素を摂取するための食品は一例です。
 ※写真は調理例です。

19山梨県

やわたいもおにぎり

江戸時代から里いもの栽培が盛んだった電王町。特に、地肌が白く粘り気のある小(子)いもが多く収穫されたため「やわたいも」と呼ばれるようになり、子孫繁栄の縁起物とされました。米のごはんが貴重品だった時代には米に里いもを加えて量をふやし、ご馳走としてふるまわれていました。

材料(6個分)
 ごはん……………420g
 里いも……………200g
 大根……………100g
 にんじん……………40g
 しらす干し……………15g
 塩……………適量

作り方
 ①里いもは皮をむいてぬめりをとり、1cm角ぐらいのさいの目切りにする。大根とにんじんはせん切りにする。
 ②①を塩を加えた熱湯でさっとゆでて、水気をきる。
 ③ごはんにしらす干しと②を混ぜて6等分し、手に塩をつけて丸くにする。



20長野県

野沢菜としめじのおにぎり

「野沢菜漬」は、日の浅い時期には、鮮やかな色・香りを楽しめ、時間が経ちべつ甲色になったものは旨みが味わえます。歯ごたえのよい特産の「しめじ」と組み合わせ、信州の香り豊かなおにぎりです。

材料(6個分)
 ごはん……………540g
 野沢菜漬……………100g
 しめじ……………100g
 酒……………大さじ1/2杯
 塩……………少々
 白ごま……………大さじ1杯
 塩……………適量

作り方
 ①野沢菜漬は細かく刻み、軽く汁気をしぼっておく。
 ②しめじは石づきをとってほぐし、酒、塩で炒り煮しておく。
 ③ごはんは①②の具と白ごまをまぜて6等分する
 ④手に塩をつけて三角形にぎる。



26京都府

ふき俵

5月の田植え始めの大安吉日に作られた、伝統食です。俵型の形には、大粒の米がたくさん実るようにとの願いが込められ、ふきの葉の香りと炒り大豆の香ばしさが魅力的です。

材料(11〜12個分)
 米……………4カップ
 大豆……………1/2カップ
 きな粉……………適宜
 ふきの葉……………適宜
 調味料A
 塩……………小さじ2杯
 酒……………大さじ2杯

作り方
 ①大豆を炒って、箕に入れ、一升瓶でこすって、大豆の皮をとり、豆を2つに割る。(市販のいり大豆を使うと便利)
 ②米は調味料Aと①の炒り大豆を混ぜて普通の水加減で炊き、俵型のおにぎりにぎる。
 ③できあがったおにぎりにきな粉をまぶし、大きなふきの葉で包む。



27大阪府

おぼろ昆布と穴子のおにぎり

大阪名物のおぼろ昆布と穴子をごはんに混ぜ、浪速の味を出したおにぎりです。山椒の実が味わいをより豊かにします。

材料(6個分)
 ごはん……………420g
 穴子……………100g
 たれ……………適量
 山椒の実の佃煮……………20g
 おぼろ昆布……………適量

作り方
 ①穴子は蒸して小さく切り、たれをまぶす。(市販の穴子の蒲焼きを利用してもよい。)
 ②ごはんは蒸して小さく切り、たれをまぶす。(市販の穴子の蒲焼きを利用してもよい。)
 ③ごはんは蒸して小さく切り、たれをまぶす。(市販の穴子の蒲焼きを利用してもよい。)
 ④②を俵型にぎり、おぼろ昆布を巻きつける。



21岐阜県

朴葉みその焼きおにぎり

枯朴葉の上のみそをのせて焼いて食べる飛騨の郷土料理の「朴葉みそ」は、冬の寒さが厳しく、漬物樽の切り漬けが凍ったものをみそに加えて温めて食したごはんは緑の深いもの。焼き目をつけて香ばしくいただけます。

材料(6個分)
 ごはん……………540g
 朴葉みそ……………大2杯
 白ねぎ(みじん切り)……………大1杯
 塩……………適量

作り方
 ①みそに白ねぎを混ぜ合わせておく。
 ②朴葉の上で①を温める。
 ③ごはんを6等分し、手に塩をつけて固めに三角形にぎる。
 ④③の両面を軽く焼き、片面に②を塗る。
 ⑤④にさらに焼き目をつける。



22静岡県

茶おにぎり

お茶といえば、やはり静岡。全国的に有名な静岡茶の、摘み立ての茶葉をごはんに混ぜたのが、「茶おにぎり」の始まりです。隠し味の味噌が香ばしく、お茶との相性も抜群です。

材料(6個分)
 ごはん……………540g
 抹茶……………大さじ1杯
 粒味噌……………大さじ1/2杯
 茶葉……………少々
 塩……………適量

作り方
 ①ごはんは抹茶と粒味噌をよく混ぜる。
 ②①を6等分し、手に塩をつけて三角形にぎる。
 ③おにぎりの真ん中に茶葉をのせる。



28兵庫県

黒豆ごはんおにぎり

「丹波の黒豆」として古くから丹波地方を中心に栽培されてきた黒大豆は、祝事や祭、神事だけでなく、新築住宅の棟上げ時や秋祭りに配られるなど幅広く浸透しています。栄養価の高い黒豆を使ったおにぎりは、養分が味わいで人気を集めています。

材料(8〜9個分)
 うるち米……………2 2/3カップ
 もち米……………1/3カップ
 黒大豆……………1/2カップ
 塩……………適量

作り方
 ①黒大豆を洗って4カップの薄い塩水に一晩つけ、そのまま火にかけて、柔らかく煮る。
 ②米は洗って、普通の水加減で炊く。
 ③はんざりにごはんを移し、①の黒大豆と混ぜる。
 ④温かいうちに手に塩をつけ、三角形にぎる。



29奈良県

精進おにぎり

お寺の多い奈良県らしく、健康食としても注目された精進料理をおにぎりにしました。あっさり味の素材を使うので、食欲のないときなどにもおすすめです。

材料(6個分)
 ごはん……………480g
 干しゆば、高野豆腐、干しいたけ……………各20g
 水……………1カップ
 調味料A
 しょうゆ……………大さじ1杯
 みりん……………大さじ1/2杯
 塩……………少々

作り方
 ①干しゆば、高野豆腐、干しいたけはそれぞれ水につけてもどす。
 ②鍋に水、調味料Aを入れて火にかけ、①を煮る。
 ③柔らかく煮えたら細かく刻み、汁気をよくきる。
 ④三つ葉はさっとゆでて水気をきり、3cm長さに切る。
 ⑤ごはんは③と④を混ぜて6等分し、手に塩をつけて三角形にぎる。



23愛知県

かしわの天ぷらおにぎり

赤褐色(かしわ色)の羽をもつ名古屋コーチンが代表となるこの地方は、養鶏の盛んな土地で、色々な鶏肉料理があります。えびの天ぷらで作る名物「天むす」を鶏肉料理でアレンジしたおにぎりです。

材料(12個分)
 ごはん……………720g
 大葉……………6枚
 のり……………適量
 ささ身……………2本
 かしょう……………適量
 しょうゆ……………大1杯
 酒……………小1杯
 薄力粉……………大3杯

作り方
 ①ささ身は筋を取り、6枚のそぎ切りにする。
 ②①にこしょうをふり、しょうゆ、酒の下味をつけ10分以上漬ける。
 ③天ぷらの衣を作り、②をからめて揚げて冷ます。
 ④ごはんは12等分に分け、手に塩をつけて③をはさんで三角形にぎる。
 ⑤縦1/2に切った大葉とのりを④に巻きつける。



24三重県

ハマグリおにぎり

桑名市のハマグリは、江戸時代から全面的に知られた名物です。焼いたり、お吸い物にしたり、酒むし、天ぷらなど多彩な楽しみ方だけでなく、ほのかな甘味と独特の風味がいっぱいのおにぎりも食欲をそそります。

材料(8〜9個分)
 米……………3カップ
 もち米……………1カップ
 はまぐり……………10個
 にんじん……………40g
 油揚げ……………1/3枚
 砂糖……………大さじ1 1/2杯
 塩……………小さじ2杯
 しょうゆ……………大さじ1/2杯

作り方
 ①はまぐりは、塩水につけて砂出しをする。
 ②炊飯器に米、はまぐり、にんじん、油揚げ、調味料を入れて炊く。
 ③炊きあがったら混ぜて、三角形にぎる。



30和歌山県

めはりずし

南紀地方では何百年前からあるといわれ、今も素朴な弁当として親しまれている「めはりずし」。かつてはソフトボールほどの大きさに作られ、口に入れると目を見張るようだったことから、この名前がつけられました。

材料(6個分)
 ごはん……………840g
 かつお節……………10g
 高菜漬……………6枚
 酢……………大さじ7杯
 しょうゆ……………大さじ3杯

作り方
 ①ごはんはかつお節を混ぜて6等分し、ボール状にぎる。
 ②高菜漬は芯の固いところをそぎとり、酢としょうゆを混ぜたたれに漬け、汁気をしっかりしぼる。
 ③高菜の葉を広げておにぎりをおせ、くるりと巻きつける。



31鳥取県

大山おこわおにぎり

名峰、大山の名前をとったもの。かつては「汗入おこわ」と呼ばれ、僧兵が戦場に赴く際、戦勝を祈願して山鳥と山草を混ぜた米飯を炊き出したのが始まりといわれています。

材料(12個分)
 もち米……………2カップ
 ごぼう……………50g
 にんじん……………20g
 鶏肉……………70g
 焼きちくわ……………50g
 干しいたけ……………1枚

作り方
 ①もち米は一晩水につけておく。
 ②ごぼう、にんじん、鶏肉、焼きちくわは小さく切る。
 ③干しいたけは水につけてもどし、小さく切る。
 ④鍋に砂糖、しょうゆ、酒、だし、塩を入れて火にかけ、②と③を煮る。
 ⑤①のもち米に水加減して④を加え、炊き上げる。
 ⑥炊きあがったら12等分し、三角形にぎる。



25滋賀県

シジミおにぎり

琵琶湖でとれる新鮮なシジミをあっさり味の佃煮にしたものを使用。濃く味付けされた関東の佃煮とは、また違ったおいしさです。紅しょうがの酸味がシジミの味を引き立て、彩りも華やかになります。

材料(6個分)
 ごはん……………540g
 紅しょうが……………20g
 シジミの佃煮(関西風の味付けのもの)……………40g
 塩……………適量

作り方
 ①紅しょうがはみじん切りにする。
 ②ごはんは①とシジミの佃煮を混ぜて6等分し、手に塩をつけて俵型にぎる。(薄味の佃煮が手にはいらぬときは、シジミのみき身をごく薄味で煮て代用してもよい。)



こんなときは・・・この「おにぎり」におまかせ!

スタミナをつけたい

「豚梅のおにぎり」

○糖質が速やかに筋肉細胞や各臓器で保存されるといわれるクエン酸

○スタミナ切れを防ぐといわれる

ビタミンB1 豚肉



※監修 管理栄養士 平野美由紀
 ※左記の栄養素を摂取するための食品は一例です。
 ※写真は調理例です。

32島根県

わかめとしらすのおにぎり

出雲地方で使われる柿酢、日本海でとれるわかめ、しらすを加えたおにぎり。柿酢のほんのりとした酸味が特徴になっています。

材料(6個分)
 ごはん……………480g
 わかめ……………380g
 しらす干し……………60g
 柿酢……………小さじ3杯
 塩……………適量

作り方
 ①わかめは小さく刻む。
 ②ごはんはしらす干しと柿酢を混ぜて6等分し、手に塩をつけて三角形にぎる。(しらす干しの塩気が強いときは、一度湯通しして塩抜きしてから使用する。)
 ③おにぎりの上にわかめをおせ、真ん中にしらす干し少量(分量外)を飾る。



こんなときは・・・この「おにぎり」におまかせ!

リラックスしたい

「ジャコと赤ピーマンのおにぎり」

○イライラを抑えるといわれるカルシウム 小魚

○ストレスを解消するといわれる

ビタミンC 赤ピーマン



※監修 管理栄養士 平野美由紀
 ※左記の栄養素を摂取するための食品は一例です。
 ※写真は調理例です。

33 岡山県

ナラチャメシのおにぎり

農作業のお弁当、火事などの炊き出しで近所の人が出た時など、よく作られてきたおにぎりです。うるち米ともち米と大豆で炊いたごはんにぎっています。

材料(8~9個分)
うるち米…3カップ
もち米…1カップ
大豆…1/2カップ
塩…大さじ1/2杯

作り方
①大豆を炒って皮をとり、実を取り出す。(炒った後に紙などの上に平らに置いて、ピンで底の平らな部分で押さえてゆするとうまく皮が取れ、実が2つに割れる。)
②大豆の実とうるち米、もち米、塩を入れて水加減し、炊き込みごはんを作る。
③炊き上がったご飯を三角形にぎる。



34 山口県

ピーナッツ茶飯おにぎり

和田地区では市の特産物として高瀬茶の栽培が盛んに行われています。これを利用した地元の味を作ると、考案されたのがこのおにぎり。大豆とピーナッツ、お茶の葉を加えて炊き込んだごはんに、香ばしくて素朴な味です。

材料(8~9個分)
米…3カップ
大豆…大さじ2杯
ピーナッツ…大さじ1杯
油…適量
昆布だし…3/2杯
調味料A
酒…大さじ2杯
塩…小さじ1/2杯
高瀬茶…大さじ2~3杯

作り方
①大豆は一昼夜水につけておく。
②米は洗っておく。
③ピーナッツは油で煎り、細かく刻む。
④鍋に①②③の大豆、米、ピーナッツと昆布だし、調味料Aを入れてひと混ぜし、火にかける。
⑤④が沸騰してきたら高瀬茶をふり入れ、普通に炊く。
⑥炊き上がった後15分ぐらい蒸らし、三角形にぎる。



40 福岡県

明太子キムチおにぎり

古くから朝鮮半島と交流があった北九州・福岡は、地名に朝鮮、韓国の名前や古い国名がついているところがあります。郷土料理や家庭料理にも朝鮮半島の料理を取り入れたものが見られ、「明太子キムチおにぎり」もその一つです。

材料(6個分)
ごはん…540g
キムチ…3枚
明太子(大)…1/2個
飾り用明太子…適量

作り方
①キムチはみじん切りにし、汁気をよくしぼる。
②明太子は包丁の背などで中身を崩し出す。
③ごはんをキムチと明太子を混ぜて6等分し、丸くにごる。
④仕上げに、おむすびの真ん中に明太子少量をのせる。



41 佐賀県

海苔おにぎり

良質で国内生産量の半分以上を誇る有明海の手巻をふんだんに使ったおにぎり。家庭では、湿気を帯びた海苔を利用し、独自の味付けで佃煮を作ること多い。

材料(6個分)
ごはん…540g
のり…60g
のり…適量

作り方
①ごはんは6等分に分ける。
②のりの佃煮を芯にして、手に塩をつけて三角形にぎる。
③周囲ののりを巻く。



35 広島県

あなご飯おにぎり

瀬戸内海で捕れる新鮮なあなごの味を生かすため、頭と中骨と昆布などで煮込み、その煮汁を使用してごはんを炊き、上に蒲焼にしたあなごをのせた駅弁は有名です。家庭では、蒲焼を混ぜ合わせて手軽にいただけるおにぎりです。

材料(6個分)
ごはん…480g
あなご(蒲焼)…90g
たれ…適量
白ごま…大1杯
紅しょうが…適量
塩…適量

作り方
①あなごは適当な大きさに刻む。
②ごはんを①、たれ、白ごまを混ぜ合わせ、6等分する。
③②を手に軽く塩をつけて三角形にぎり、紅しょうがを飾る。



36 徳島県

すだちおにぎり

上品な酸味とさわやかな香りを持つすだちは、徳島県を代表する香酸柑類の一つ。「すだちおにぎり」は、食欲がないときの食欲増進に役立つのではないかと昭和55年頃に考え出されたもので、さっぱりした口当たりが好評を得ています。

材料(6個分)
ごはん…300g
すだち…1個
パセリのみじん切り…大さじ5杯
塩…適量

作り方
①すだちは皮をむき、むいた皮をみじん切りにしてパセリと混ぜ合わせる。
②塩は焼いて身をほぐす。
③ごはんを6等分して真ん中に塩鮭を入れ、手に塩をつけて丸くにごる。
④おにぎりのまわりに①をまぶし、あればミカンの葉を飾る。



42 長崎県

里いもめしのおにぎり

豊年を祝って神々に供えし、感謝の気持ちを表すおにぎりです。野菜の豊富なこの地域では特においしい里いもがとれ、堀りたてを使って匂いの味覚を楽しみます。素朴な味わいは地域や県下の農産物などで紹介され、人気を集めています。

材料(8~9個分)
米…3カップ
ごぼう…100g
里いも…400g
かつお節…20g
しょうゆ…大さじ5杯弱

作り方
①米は洗っておく。
②ごぼうはさがきにして水につけ、アクを抜く。
③里いもは皮をむき、1.5cm大の乱切りにする。
④炊飯器の内釜にごぼう、米、里いもの順に入れ、かつお節をふってやや多めの水加減で炊く。
⑤沸騰して水が引き始めたら(穴ができる頃)しょうゆを加えて炊き上げ、蒸らしてからさっくりと混ぜる。
⑥⑤を三角形にぎる。



43 熊本県

三ゴ口飯のおにぎり

かつて、農民が球磨焼酎の原料として有名な肥後米を食べられるのはまれで、ふだんの食事は米、麦、粟(あわ)を混ぜて炊いた「三ゴ口飯」でした。その三ゴ口飯の素朴な味わいを活かしたおにぎりも、多くの人に親しまれています。

材料(8~9個分)
米…2カップ
麦…1カップ
粟…1カップ
梅干し…適量

作り方
①米に麦と粟を混ぜて、普通に炊く。
②炊き上がった後、芯に梅干しを入れ、手に塩をつけて、三角形にぎる。
③いろいろ炭火などで、周囲をこんがりキツネ色に焼いてできあがり。



37 香川県

鯛(チヌ)めしおにぎり

瀬戸内海沿岸の坂出市は、昔から魚介類の豊富なところ。鯛は地元ではチヌと呼ばれ、沖合でとれる活きのいいチヌを炊き込みごはんにする郷土料理が知られています。おにぎりにする場合は、蒸したチヌを混ぜごはんにする手軽な方法がおすすめです。

材料(6個分)
ごはん…540g
鯛(中)…1尾
酒…大さじ3杯
白ごま…大さじ1杯
青じそ…8枚
塩…適量

作り方
①鯛に酒をふって蒸し、身をほぐす。(鯛が手に入らない場合はスズキなどの白身魚で代用してもよい。)
②ごはんを鯛と白ごま、せん切りにした青じそを混ぜて6等分し、手に塩をつけて三角形にぎる。(青じそで包んで食べると、より風味豊かになります。)



38 愛媛県

おたまおにぎり

「おたま」と呼ばれるおきなしゃもじで、ごはんを具をかき混ぜてつくるところから、この名前が付けられたといわれます。アジの塩焼きと刻んだダイコンの葉が混ざった風味豊かなおにぎりです。

材料(12個分)
ごはん…600g
ダイコンの葉…適量
あじ…1尾
油揚げ…1枚
合わせ酢…適量
(砂糖大さじ1杯、酢大さじ1/2杯、塩大さじ2杯)

作り方
①ごはんは皮をむき、むいた皮をみじん切りにしてパセリと混ぜ合わせる。
②仕込み(あじは、塩焼きにして身をほぐしておく。ダイコンの葉は細かく刻み、塩もみして水気を切る。油揚げはゆでて、千切りにする。)
③①の酢飯に②を混ぜ入れ、12等分し俵型のおにぎりにする。



44 大分県

どんこおにぎり

大分県(豊後)では江戸時代前期からいいたけの栽培が行われ、日本の一大産地になっています。冬に採れる肉厚のいいたけは「どんこ」と呼ばれ、これをごはんに炊き込んで炊いた飯は実に味わい豊か。地元ではいいたけの残りや夜食にしたり、翌日のおやつ代わりにしたりします。

材料(6個分)
ごはん…540g
干しいたけ(大)…6個
干しいたけ(小)…1杯
にんじん…3cm
絹さや…8枚
調味料A
しょうゆ…大さじ1杯
砂糖…小さじ1杯
塩…適量

作り方
①干しいたけは分量の水につけてもどし、細切りにする。
②にんじんは薄しいちょう切りにし、絹さやはさつとゆでてせん切りにする。
③鍋に①のもどし汁、調味料Aを入れ、①と②を煮る。
④ごはんを汁気をしぼった③の具を混ぜて6等分し、手に塩をつけて三角形にぎる。



45 宮崎県

とうきびおにぎり

高千穂地方では、とうきび(とうもろこし)がヒエアワとともに主食として利用されてきました。白米をつなぎにしたとうきびのはんは、かつて生活の知恵として生まれました。現在では白米に1割ぐらいのとうきびを混ぜ、郷土料理や日常食として取り入れられています。

材料(8~9個分)
米…3カップ
粗びきとうきび…1/3カップ
塩…少々

作り方
①粗びきとうきびをよく水洗いし、一晩水につけておく。
②米を洗っておく。
③米に①のとうきびを混ぜてやや多めの水加減にし、塩を加えて炊く。(沸騰したときに一度よく混ぜると上手に炊くことができる。)
④炊き上がったごはんを三角形にぎる。



39 高知県

かつおの角煮おにぎり

黒潮の影響で年間を通して土佐沖で捕れるカツオの保存食として、家庭で作られている角煮を使ったおにぎりです。

材料(6個分)
ごはん…540g
かつお角煮…50g
のり…適量
塩…適量

作り方
①ごはんは6等分に分ける。
②かつおの角煮を芯にして、手に塩をつけて三角形にぎる。
③周囲ののりを巻く。



こんなときは…この「おにぎり」におまかせ!

やる気を出したい

「竹の子ごはんの五穀おにぎり」

○元気を出すために必要な補酵素をつくるといわれる**ビタミンB1**と**マグネシウム** 五穀(米、あわ、ひえ、むぎ、きび) 豚肉

○脳の元気に必要な、脳を疲れさせないといわれる**アミノ酸** 竹の子油あげ 豚肉 しょうゆ

※監修 管理栄養士 平野美由紀
※左記の栄養素を摂取するための食品は一例です。
※写真は調理例です。



46 鹿児島県

さつまいものおにぎり

江戸、薩摩藩の時代から栽培され、さつまいものふるさとともいえる鹿児島県。炊き込みごはんや混ぜごはんなど、家庭ごとに好みの料理にし、甘さとほっくりした味わいを楽しみます。

材料(6個分)
ごはん…480g
さつまいも…200g
しょうゆ・砂糖…各少々
水…1カップ
黒ごま…大さじ2杯
塩…適量

作り方
①さつまいもはよく水洗いし、皮つきのままサイコロ状に切る。
②鍋に①としょうゆ、砂糖、水を入れ、さつまいもがくずれないように煮る。
③ごはんを汁気をきった②と黒ごまを混ぜて6等分し、手に塩をつけて三角形にぎる。



47 沖縄県

ポーク卵おにぎり

豚肉のすり身を牛乳タンパクで固めたポークランチョンミートは、戦後の食糧難時代に普及し、豚肉を好んで多く食する地元の食文化に取り入れられました。色々な料理に使われるポーク缶を使った子供にも人気のおにぎりです。

材料(6個分)
ごはん…480g
ポーク缶…2個
6切れ(厚さ8mm)卵…2個
塩…小1/4杯
サラダ油…適量
のり…適量

作り方
①ポーク缶のポークをスライスして、油を引かずに両面に軽く焼き目をつける。
②卵に塩を加えて薄焼き卵を2枚焼き、各々3等分に切る。
③ごはんを6等分に分け、手に塩をつけて俵型にぎり、軽く押さえる。
④③の上に、②の卵、①のをのせ、のりを帯にして巻く。

