

五ツ星お米マイスター・西島豊造さんがセレクト

日本各地で開発された話題の新品種を厳選！ 好みや用途に合わせて楽しめます。※注：( )内は主産地

あっさりおいしい！

朝ごはん＆和食向き

風さやか(長野県)  
つぶぞろい(秋田県)  
秋のきらめき(秋田県)  
東北194号(宮城県)  
青天の霹靂(青森県)

何にでも合う！

オールマイティー

ふくまる(茨城県)  
さがびより(佐賀県)  
つや姫(山形県)  
一番星(茨城県)  
おいでまい(香川県)

食べごたえ満点！

夕ごはん＆洋食向き

ゆめぴりか(北海道)  
きたくりん(北海道)  
天のつぶ(福島県)  
元気つくし(福岡県)

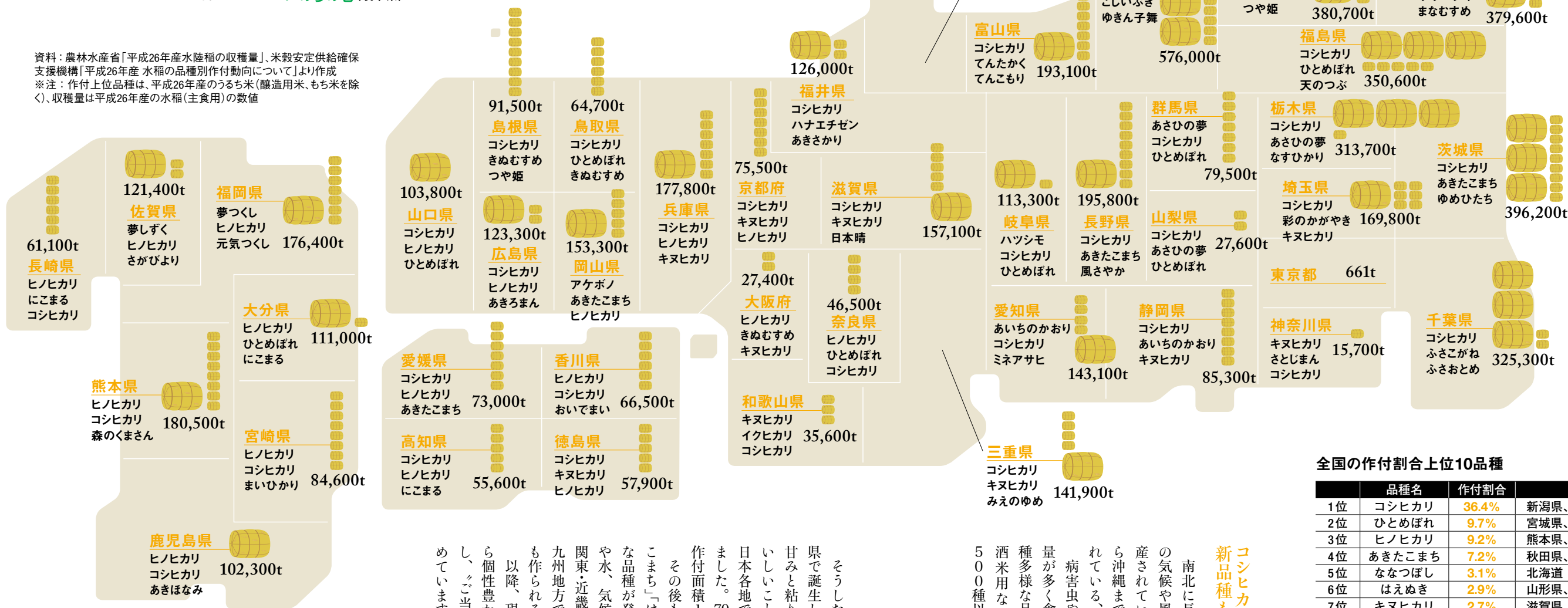
変わり種！

用途別品種

チャーハン・ピラフ向き  
カレーライス向き  
おにぎり向き

ホシユタカ(佐賀県)  
華麗舞(茨城県)  
いのちの壺(岐阜県)

資料：農林水産省「平成26年産水陸稲の収穫量」、米穀安定供給確保支援機構「平成26年産 水稻の品種別作付動向について」より作成  
※注：作付上位品種は、平成26年産のうるち米(醸造用米、もち米を除く)、収穫量は平成26年産の水稻(主食用)の数値



JAPAN

お米の国ニッポンを再発見！

日本では、その土地の土や水、気候に合わせて、さまざまな種類の米が生産されています。どこでどんな品種を作っているのか、米の収穫量と作付上位品種を、都道府県ごとに紹介します。

全国の作付割合上位10品種

|     | 品種名    | 作付割合  | 主な産地         |
|-----|--------|-------|--------------|
| 1位  | コシヒカリ  | 36.4% | 新潟県、茨城県、栃木県  |
| 2位  | ひとめぼれ  | 9.7%  | 宮城県、岩手県、福島県  |
| 3位  | ヒノヒカリ  | 9.2%  | 熊本県、大分県、鹿児島県 |
| 4位  | あきたこまち | 7.2%  | 秋田県、岩手県、茨城県  |
| 5位  | ななつぼし  | 3.1%  | 北海道          |
| 6位  | はえぬぎ   | 2.9%  | 山形県、香川県、秋田県  |
| 7位  | キヌヒカリ  | 2.7%  | 滋賀県、兵庫県、埼玉県  |
| 8位  | まっしぐら  | 2.0%  | 青森県          |
| 9位  | あさひの夢  | 1.6%  | 栃木県、群馬県      |
| 10位 | こしいぶき  | 1.5%  | 新潟県          |

資料：米穀安定供給確保支援機構「平成26年産 水稻の品種別作付動向について」より作成  
※注：平成26年産うるち米(醸造用米、もち米を除く)の数値

コシヒカリに続く  
新品種も続々登場

南北に長い日本では、その土地の気候や風土に合わせた作物が生産されていますが、米は北海道から沖縄までの各都道府県で栽培されている、数少ない農産物です。病害虫や冷害に強いもの、収穫量が多く食味のよいものなど、多種多様な品種が開発され、主食用、酒米用などと合わせると、実に500種以上が作られてきました。

そうした中、1956年に福井県で誕生した「コシヒカリ」は、甘みと粘りが強く、冷めてもおいしいことから多くの人に好まれ、日本各地で生産されるようになりました。79年から現在に至るまで、作付面積1位となっています。その後も「ひとめぼれ」「あきたこまち」「はえぬぎ」などさまざまな品種が登場。栽培する地域の土や水、気候などの特徴を生かし、関東・近畿地方では「キヌヒカリ」、九州地方では「ヒノヒカリ」なども作られるようになりました。以降、現在に至るまで、各地から個性豊かな新品種が次々と登場し、〝ご当地米〟として注目を集めています。



TREND

# ワインを選ぶように 米を選ぶ時代へ

自分はどうな米が好きか、考えてみたことはありませんか。  
「これからは気分や料理によってお米を選び、楽しむ時代が来る」と  
五ツ星お米マイスター・西島豊造さんは語ります。

脱・コシヒカリで  
“お米戦国時代”へ！

店内に一歩足を踏み入れた瞬間、鼻をくすぐる米のにおい。東京・目黒区にある米穀店「スズノブ」の店頭には、北海道から九州まで、日本全国の米約65種類が玄米の状態です。  
「スーパードに比べると種類の多さにビックリするかもしれないが、これでも日本全国で生産されているお米のごく一部ですよ」そう語るのは、店主の西島豊造さん。五ツ星お米マイスターとして、テレビや雑誌などでも幅広く活躍しています。お米マイスターとは、日本米穀小売商業組合連合会が主宰する資格で、米に関する専門職経験者のみが受験できる、いわば“お米の博士号”。三ツ星と五ツ星があり、五ツ星は三ツ星

取得後に受験が許される、お米資格の最高峰です。

西島さんは米を販売するだけでなく、全国各地の生産現場を飛び回って積極的に指導もしているため、生産動向やトレンドにも精通しています。

「これまででは、お米と言えばコシヒカリが主流で、おいしいコシヒカリの代表格である新潟県産を何とか追い越そうと、北海道などの一部地域を除いた全国の生産地が、コシヒカリの生産にしのぎを削っていました」

しかし、近年では“脱・コシヒカリ”の傾向が顕著になり、米の新品種が相次いで登場しています。

「特に若い人ほど新品種の栽培に意欲的で、周囲も後継者の育成、地方の活性化



店頭では、お米に合った米をアドバイス



という点からバックアップしています」

昨年売り出された青森の「青天の霹靂」をはじめ、宮城の「東北194号」、秋田の「つぶぞろい」「秋のきらめき」、茨城の「ふくまる」、長野の「風さやか」など、多くの銘柄米が市場にデビューし

Column

## お米をもっとおいしく食べるコツ



買い方

一度に大量に買うよりも  
少量ずついろいろ試す

好みの米を見つけるには、食べ比べてみるのが一番。同じ品種でも、産地や地域によって、食感や粘り気・甘みなどに違いがあります。おすすめは、少量ずつ買うこと。一度に10kgではなく、例えば2kgずつ、いろいろな産地や銘柄の米を5種類試したほうが、個性の違いが分かるからです。自分や家族の好みに合った米を探してみましょう。



研ぎ方

“ゴシゴシ研ぎ”は昔の話。  
今は汚れを取るだけでOK

やさしく洗い、研ぎすぎないことが重要です。  
①水を注いで米全体をかき混ぜ、素早く水を捨てる。10秒を目安に2回繰り返す。1回目の水は浄水などがおすすめ。  
②指を広げて軽く握り、シャカシャカと一定のリズムで20〜40回かき回す。  
③水を注ぎ、2〜3回かき混ぜて流す。2回繰り返し、水を入れてほぼ澄んでいればOK。



保存法

精米後の米は生鮮品と同じ。  
密封&冷暗所で保存を！

米は高温多湿に弱く、空気に触れると劣化します。乾燥しやすく、人工的なにおいを吸着しやすいのも特徴。米袋には、どれも基本的に小さな空気穴があいていて、密閉状態にはなっていません。  
そこで、1回に炊く分の量を保存用密閉袋に入れ、1週間分を目安に冷蔵庫の野菜室で保存するのがおすすめです。

ています。

「このことから分かるように、今やお米は“戦国時代”を迎えました。この流れは、今後ますます盛んになりそうです」

気分や料理によって  
米をかえる楽しみ

「お米の味や食感、品種ごとに

特徴があり、同じ品種でも生産者

や栽培環境によって、味が大きく異なる」と西島さんは言います。

甘くてもちもちした米を好む人ばかりではなく、合わせる料理が洋食か和食かによっても、米に求められる食味は違ってきて当然なのだそう。

「お寿司屋さんがササニシキにこ

だわるのは、あつさりしていて粘

りが少なく、魚介類の味をひきたててくれるから。普段からそんな

にお米にこだわっていないという人でも、よく考えてみれば、夕食にはこつてりしたおかずと一緒に濃厚なごはんを食べたいけれど、起き抜けの朝食にはスルツとのどを通るごはんが食べたいなど、人

それぞれ好みがあるはずですよ」

新品種が増えるということは、そんな選択肢が増えるということ。

「将来的には、料理に合わせて今よりもっと細分化されていくことになるでしょう。単に主食としてだけではなく、味覚や触覚、嗅覚を楽しむための嗜好品になっていく。私はこれまでも『お米はワイ

ンと同じ』と言い続けてきましたが、今後はその傾向がますます強くなっていくと思います」

マイスターから  
ソムリエへ

米を好みや気分、料理に合わせて楽しむ。まさに日本人だけに許されたぜいたくと言えます。「どんな米を選んだらいいのか分からない」という方は、ぜひ米穀店へ足を運んで相談を。

「粘りはあつたほうがいいか、味は濃いほうがいいか、魚と肉どちらの料理に合わせることが多いか、具体的に希望を伝えれば、米屋はプロですから、それに合ったお米をすすめてくれます。ワインの選び方と一緒にですね。自分の好みをつぶさに伝えてください」

米の食感を表現するのに「もちもち」という言葉を初めて使い、ひんしゆくを買ったと苦笑する西島さん。「でも、これからの米屋はもっと新しい表現が求められる。そのために若い米屋の育成にも励んでいるところです」

五ツ星お米マイスター

西島豊造さん

東京・目黒区の米穀店「スズノブ」店主。全国を飛び回り、お米の生産者や産地の人とともにブランド化を手がけてきたスペシャリスト

