

進化する新潟米。  
味も個性も多彩で、  
楽しみ方が無限大。



# 新潟米図鑑

Niigata Delicious Gohan Guide Book

新潟の銘柄米ガイドブック



# 新潟のお米。

日本一の米どころ、

日本一の米どころである新潟県は、肥沃な土壌、清らかで豊富な雪解け水、米づくりに適した気候風土に恵まれ、誰をも魅了するお米をつくり続けています。

トップブランド米として長年支持されている「コシヒカリ」をはじめ、早生品種の「こしいぶき」や「ゆきん子舞」、コシヒカリと双壁をなすブランド米として、平成29年にデビューした「新之助」、優れた高温耐性を持ち、8月にいち早く新米が味わえる「なつひめ」。

日本人の生活スタイルの変化や、地球温暖化による気候変動が起こる中、多様化するニーズに応じて開発された個性豊かな銘柄米が新潟で栽培されています。

共通して言えるのは、それぞれに「おいしさ」があること。

そこには新潟米の長い歴史と、先人たちが築き上げた確かな技術力が息づいています。

生産者の熱い想いが込められたおいしい新潟米をみなさまのもとにお届けします。

## CONTENTS

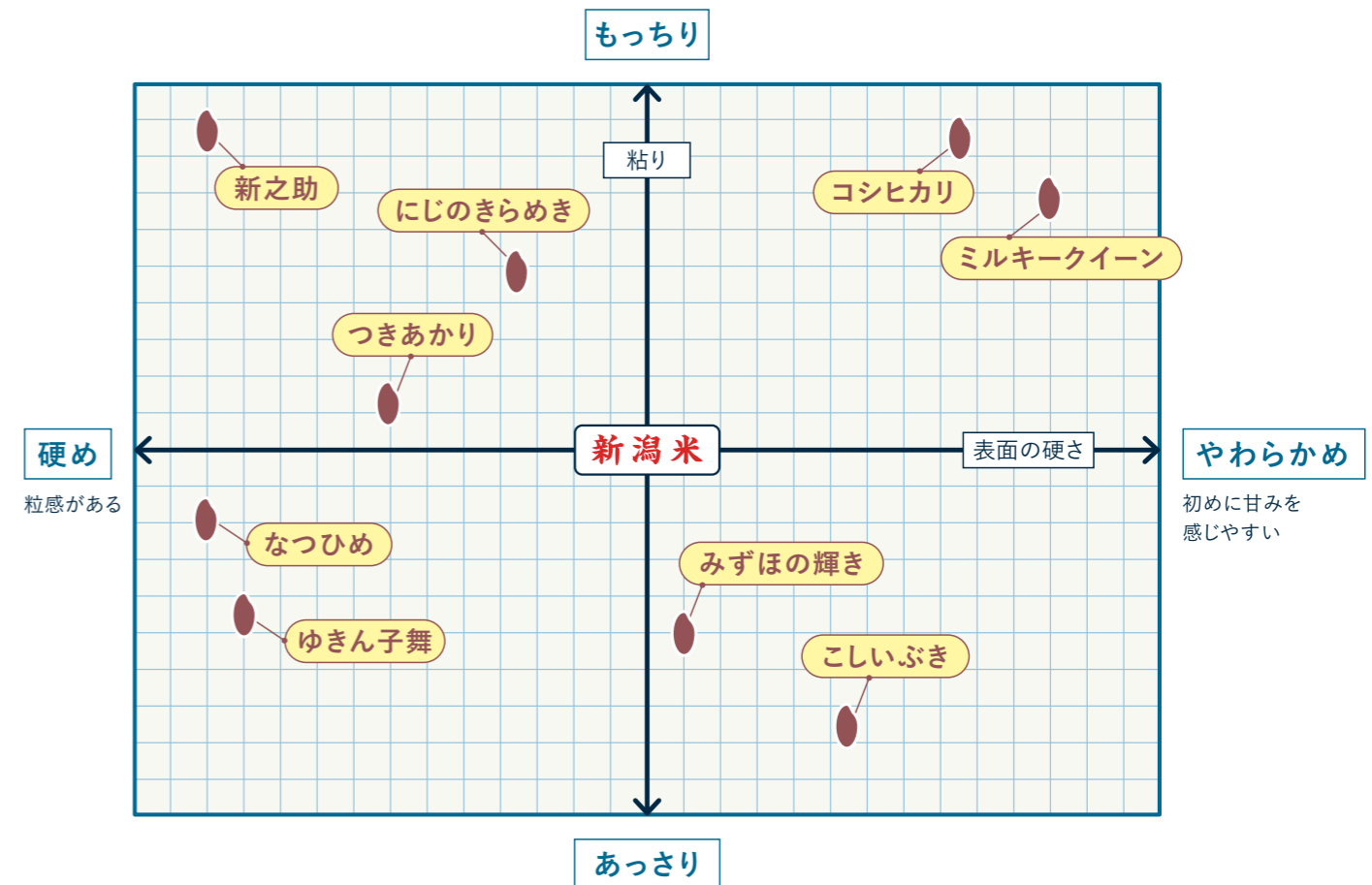


お米チャート.....2	五ツ星お米マスターが教える
品種紹介 コシヒカリ.....3	ご飯がもっとおいしくなる
新之助.....5	小さなコツ集.....16
こしいぶき.....7	品種紹介
ゆきん子舞.....9	うるち米(料理との相性を考えて開発されたお米)・
なつひめ.....11	もち米・酒米.....19
つきあかり.....12	新潟米が歩んだ道
みずほの輝き.....13	新潟米がおいしい理由.....21
にじのきらめき.....14	新潟コシヒカリの軌跡
ミルクークイーン.....15	新潟米を食べ比べ!.....22

## お米チャート

品種によってさまざまな味わいのお米をチャートにしました。もっちり、あっさり、硬め、やわらかめなど、9品種の個性が一目わかります。

※五ツ星お米マスターと料理人などの食のプロたちが、新潟米の代表的な品種を試食、意見交換をし、その結果をもとに味の特徴をチャートで表しています。





# コシヒカリ

甘み、粘り、香り、ツヤすべてが高水準。  
新潟が誇るトップブランド米です



## コシヒカリってどんなお米？

言わずと知れた、新潟のトップブランド米。適度な粘りを持ち、やわらかく、一口食べるとしっかりとした味わいを感じます。香りが良く、甘みがあるので、ご飯そのものの旨味を存分に楽しめます。「コシヒカリ」は、昭和31年に全国で最も早く県の奨励品種に採用され、現在は

基幹的な品種として、県内で広く栽培。新潟一般、魚沼、岩船、佐渡の4つの地域に区分されて流通しています。平成17年産米からは、「コシヒカリBL」を一斉導入し、いもち病に強い特性を生かして、農薬を軽減した環境にやさしいお米づくりを進めています。

## Story

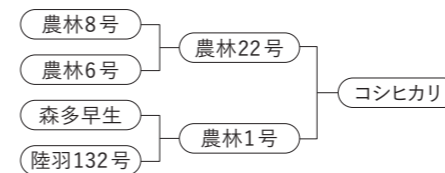
「コシヒカリ」の歴史は昭和19年、新潟県農事試験場で行なわれた交配に始まります。新潟県で開発され高収量で品質と食味が良い「農林1号」と、病気に強い「農林22号」の両方の長所を併せ持つ品種の開発を目的に交配が行なわれました。この交配から選抜された株は、福井農事改良実験所に引き継がれ、昭和28年に「越南17号」という系統名が付けられました。全国の試験場に試作が依頼された「越南17号」は、品質や食味は良いが、病気に弱く、丈が高くなり倒伏しやすいという弱点を多くの試験場から指摘されました。しかし新潟県農業試験場は、試作結果が良好であることと、弱点は栽培技術でカバーできる範囲と判断し、昭和31年に全国で最も早く県の奨励品種に採用しました。

育成者(交配)／福井県(新潟県)  
粒大(千粒重\*)／中(21.5g)

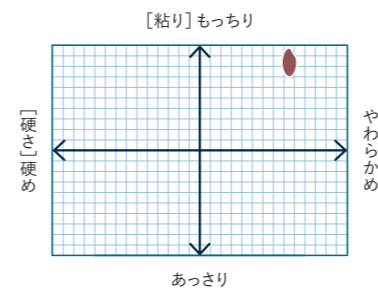
### ■名前の由来

「越の国に光り輝く稲」になってほしいという期待と願いが込められています。

### ■系統図



### ■食味チャート



## Recipe

### コシヒカリで和風ハムエッグ丼

卵のコクでご飯の甘みが際立ちます。

#### 材料(1人分)とつくり方

- 1 フライパンにバター大さじ2を入れて弱めの中火で熱し、溶けたら卵1個を割り入れる。白身に塩ひとつまみをふり、好みの加減に焼く。
- 2 器にご飯(コシヒカリ)を盛り、青じそ1枚、2等分にしたロースハム、1の目玉焼きをのせて、醤油適量かける。

## Pairing



### 米本来のおいしさを楽しむ料理を

「ご飯そのものだけで食べるのが一番」という人が多い「コシヒカリ」。あえて料理と合わせるなら、断然、魚料理がお薦めです。焼き魚は、お米が主役になるように味付けは醤油や味噌よりもシンプルな塩で。白身魚やマグロの赤身、イカなどの淡泊な刺身を合わせると、お米の甘みややわらかさ、粘りなどがより際立ちます。「朝食や昼食で鮭の塩焼き定食(味噌汁、お漬物、副菜付き)を食べた後の満足感、コシヒカリだからこそ」との声も。定番のおにぎりにしても、お米のおいしさが再発見できます。





# 新之助

お米好きを魅了する豊潤な甘みとコク。  
粘りと弾力があり、冷めてもおいしさが続きます



## 新之助ってどんなお米？

平成29年にデビューした「新之助」は、炊飯するとお米は大粒で光沢に優れ、ほんのりとした香り、豊潤な甘みとコクが特徴です。しっかりした粘りと弾力を併せ持ち、一粒一粒の存在感が強く、口の中に程よいほぐれ感をもたらします。また、冷めてもおいしさと甘みが持続し、硬くなり

にくいことも特徴です。

コシヒカリとトップブランドの双璧をなす品種として開発された「新之助」は、コシヒカリとは異なるおいしさでデビュー以来、全国のお米好きを魅了。生産者は品種の特性を十分に踏まえ、食味・品質重視の米づくりに取り組んでいます。

## Story

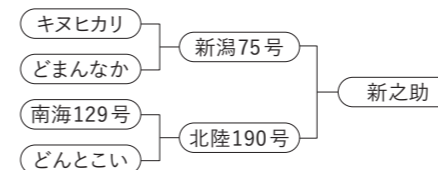
地球温暖化の進行に備え、新潟県では平成20年から、高温になっても品質が高く、おいしい晩生品種の開発を進めてきました。約20万株もの候補から選抜を繰り返し、高温耐性に優れ、コシヒカリとは異なるおいしさや特徴を持つ、「新之助」を選定。お米の食味は、炊飯時のお米の輝きと約7割相関することが研究結果でわかっていたため、株ごとにお米を炊き、その輝きを確認して、優秀な株を選抜。食味試験でコシヒカリと比較されることで、さらに食味が磨かれ、新潟の品種改良の資産を生かした集大成ともいえるお米が誕生しました。

育成者／新潟県 粒大(千粒重)／大(23.0g)

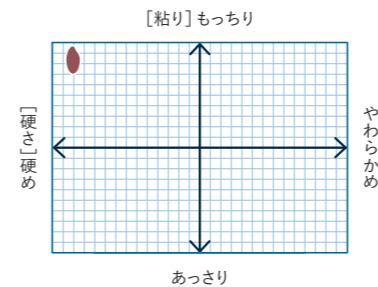
### ■名前の由来

誠実で芯が強く、スタイリッシュな現代的日本男児をイメージした、品質への自信とブランドの意思の強さを表現。

### ■系統図



### ■食味チャート



## Recipe

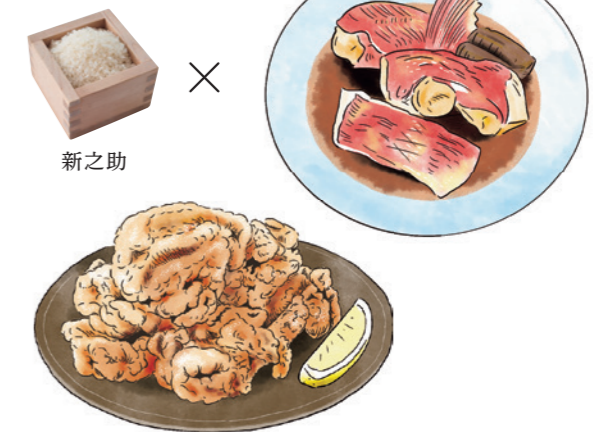
### 新之助で貝柱とみつばのご飯

だして炊いたお米は、上品で力強い味わい。

#### 材料(2人分)とつくり方

- 1 米(新之助)2合を洗い、ザルに上げてから浸水させておく(1時間以上)。みつば20gを茎と葉に分け、茎は小口切り、葉はざく切りにする。
- 2 1の米をザルに上げて炊飯器の内釜に入れ、帆立缶(65g)の汁1缶分、酒大さじ1、薄口醤油小さじ2を加え、だしを2合の目盛りまで注いでサッと混ぜる。帆立を手でほぐして加えて軽く混ぜ、普通に炊く。
- 3 炊き上がったらみつばの茎と白胡麻小さじ2を加えてサックリと混ぜて器に盛り、みつばの葉を散らす。

## Pairing



### しっかりした味の料理も受け止めます

しっかりした粒感を生かして、「カレーやピラフ、リゾットのお米として炊いてみたい」との声が多数。濃厚な旨味があるので、クリーム系などの洋風料理、ジューシーなから揚げや炭火で焼いた肉料理などと好相性です。また後味の軽やかさも兼ね備えているため、脂ののったキンメの煮魚など甘辛の煮汁とともに味わうと、心地いいハーモニーが楽しめます。ほかにも旬の山菜や魚の炊き込みご飯、塩おにぎりなど、米本来の味を楽しむ料理もお薦めです。



うるち米  
収穫時期 早生品種

9月上旬



# こしいぶき

コシヒカリのおいしさを受け継ぐ早生品種。  
どんな料理も引き立てるあっさりした食味です



## こしいぶきってどんなお米？

9月上旬に収穫できる早生品種で、コシヒカリの孫である「こしいぶき」。炊飯したお米にはツヤがあり、適度な粘りがあることが特徴です。やわらかくあっさりとした味わいは、どんなおかずにも合わせやすく、料理を引き立ててくれるため、家庭用から業務用まで幅広い用途に適して

います。コシヒカリの血統を受け継ぎ、21世紀を担う新鮮で活力に満ちたイメージのお米としてデビューした「こしいぶき」は、新潟県内の農家に定着。コシヒカリに次ぐ面積で作付けされる、新潟米の主力品種となっています。

## Story

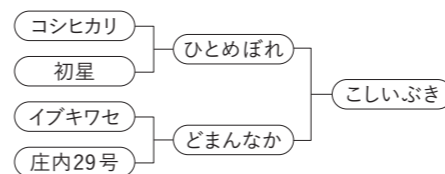
平成に入ると新潟県内ではコシヒカリの生産がますます増え、気象や経済面から作付けの集中リスクを避けるため、コシヒカリと同様の食味の良さを持つ早生品種の開発を平成5年からスタート。通常の2倍以上にあたる800種類の交配の組み合わせから選抜が始まり、高品質で良食味な7系統に絞り込み、気象変動の厳しい環境下でもチェック。コシヒカリに匹敵する新品種の開発に成功しました。

育成者／新潟県 粒大(千粒重)／中(21.6g)

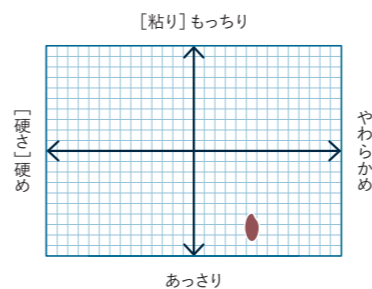
### ■名前の由来

県民投票の結果、越後(こし)の新しい息吹(いぶき)にちなんで、新潟県知事が命名しました。

### ■系統図



### ■食味チャート



## Recipe

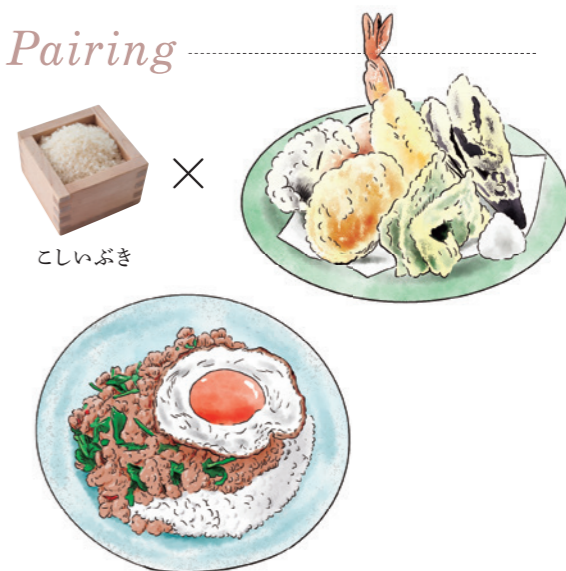
### こしいぶきでビビンパ風

野菜と肉の旨味をしっかり受け止めます。

#### 材料(2人分)とつくり方

- ほうれん草1把(200g)を熱湯でゆでて冷水に取り、3cm長さに切る。水けを絞ってボウルに入れ、胡麻油小さじ2、にんにく(すりおろす)・すり胡麻各少々を順に加えて、その都度和える。
- 人参100gをせん切りにする。フライパンに胡麻油適量を中火で熱し、人参を炒める。塩ふたつまみと酒小さじ2を加えて混ぜ、水分がなくなるまで炒めて取り出す。
- 2のフライパンに胡麻油適量を中火で熱して牛ひき肉200gを炒め、肉の色が変わったら醤油・砂糖各小さじ2、にんにく(すりおろす)少々を加えて炒める。
- 器にご飯(こしいぶき)を盛り、1、2、3、市販の白菜キムチ適量と温泉卵をのせ、コチュジャン適量を添える。食べる前によく混ぜ合わせる。

## Pairing



### 合わせる料理を選ばない、あっさり系のお米

あっさりした味が個性の「こしいぶき」は、朝ご飯や軽めに食べたいときにお薦めのお米です。程よい甘みと旨味があり、天丼、カツ丼などの丼もの、とんかつなどの揚げ物、ガバオライスや焼き肉のような濃い味つけのガッツリ系まで、しっかり受け止めます。まさに、どんな料理にも寄り添うマルチプレーヤーで、毎日食べるお米としても人気です。





# ゆきん子舞

美しさとほのかな甘みで飲食店でも人気。  
適度な歯ごたえと、さっぱりした食味が魅力です



## ゆきん子舞ってどんなお米？

8月末に収穫できる早生品種の「ゆきん子舞」は、粒がやや大きく、噛んだときに適度な歯ごたえを感じます。炊飯したお米は、粘りすぎずあっさりとしていて、ほのかに感じる甘みが特徴。料理をより引き立ててくれる食味は、業務用向けなど幅広い需要に対応します。

雪のような透明感や繊細さを感じるネーミングながら、高温登熟性に優れることも特徴の一つ。米が実る期間に高温にさらされても、玄米の外観品質が低下しにくい力強さも併せ持ち、早生品種ではこしいぶぎに次いで2番目に広い面積で作付けされている品種です。

## Story

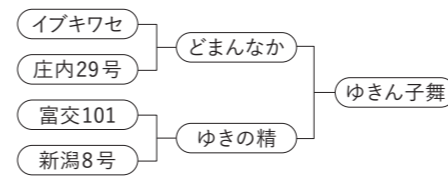
コシヒカリと作業が競合しない早生品種として開発されました。大豆の栽培跡などの地力が高い条件下でも倒伏しにくい特徴があります。高温登熟の年でも外観品質が安定して高く、近年の猛暑の中、「ゆきん子舞」が持つ高温に強い特性は、新潟米が持つ強みの一つになりました。

育成者／新潟県 粒大(千粒重)／中(22.8g)

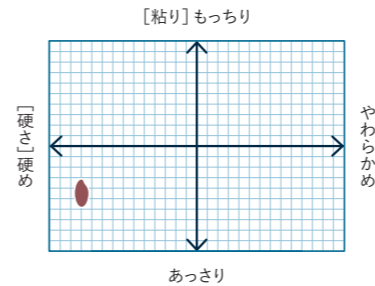
### ■名前の由来

雪のように美しく透明感のあるお米のイメージから命名。

### ■系統図



### ■食味チャート



## Pairing



### 歯切れのいいお米には、しっかりした味を

粘りが少なく、しっかりした粒感が楽しい「ゆきん子舞」。お米の個性が控えめなため、メインのおかずはボリューム&しっかり味がお薦めです。家庭料理なら甘じょっぱい煮物やしょうが焼き、若者に人気のスパイスや辛味を効かせたカレーや中華料理を合わせると、ご飯がモリモリ進みます。「チーズや発酵系の珍味も」という意見も。王道の牛丼や鰻丼、粒立ちの良さを生かしたチャーハンやピラフなど、相手を選ばない大らかなところも人気の理由です。

## Recipe

### ゆきん子舞でシンプルチャーハン

カリカリの桜海老が食感のアクセント

#### 材料(2人分)とつくり方

- 1 卵2個をボウルに溶きほぐし、塩・胡椒各少々を加えて混ぜる。フライパンにサラダ油大さじ1を強めの中火で熱し、溶き卵を入れて大きく混ぜながら半熟状に焼き、取り出す。
- 2 1のフライパンにサラダ油大さじ1を強めの中火で熱し、生姜(みじん切り)½片分、ねぎ(粗みじん切り)½本分を炒める。香りが立ったら桜海老(乾燥)15gを加え、香ばしさが出るまで炒める。
- 3 ご飯(ゆきん子舞)を茶碗2杯分加え、上下を返しながらかき混ぜ合わせる。1の卵を加えて崩しながら焼きつけるように炒め、塩ひとつまみと胡椒少々を加えて混ぜる。鍋肌から醤油小さじ2を回し入れ、手早く混ぜる。



うるち米  
収穫時期  
極早生品種

8月中旬

# なつひめ

猛暑に負けない極早生の高温耐性品種。  
しっかりした大粒、噛むほどに甘みが広がります

## Story

近年の猛暑により、新たな高温耐性品種の開発は最重要課題に。8月中に収穫でき、高温登熟性に優れ、こしいぶき並みの食味を持つ品種を目標に開発。新之助並みの高温耐性を持つ極早生品種「なつひめ」が誕生し、令和8年から一般栽培を開始。

育成者/新潟県 粒大(千粒重)/大(23.2g)

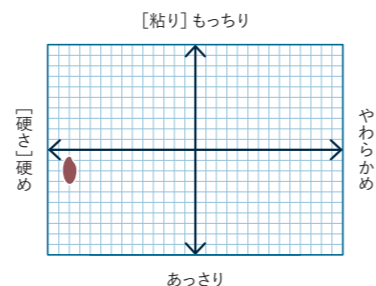
### ■名前の由来

厳しい夏の暑さや陽射しの中でも凛として育ち、黄金色にきらめく姿を「新潟米のお姫様」として表現。

### ■系統図



### ■食味チャート



## Pairing



**おかずを選ばない、存在感のあるお米**  
粒が大きめで、噛むとしっかりした弾力と甘みがあり、存在感が強いので、お米そのものも楽しめる卵かけご飯を筆頭に、脂ののったホッケやアジの開きなどもよく合います。ほかにも肉じゃがなどの甘辛い味付けのおかずやジューシーな肉料理とも好相性です。

### なつひめってどんなお米？

「なつひめ」は、こしいぶきやゆきん子舞よりもさらに早く収穫される極早生品種で、令和8年デビューのニューフェイス。粒が大きめで、一粒一粒がしっかりとした食べごたえと、噛んだときに口に広がる甘みが特徴です。さらに、高温でも外観品質が低下しにくいことも長所の一つ。真夏の暑さにも負けずに育った新米を、8月中に味わうことができる新潟米です。

うるち米  
収穫時期  
早生品種

8月末

# つきあかり

華やかな旨味と甘みを持つ大粒品種。  
食べごたえがあり中・外食店の強い味方です

## Story

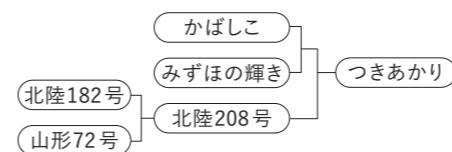
外食や弁当用の米の需要が増加するなか、多収で生産コストの低減が可能な品種の開発を農研機構がスタート。炊飯後、保温中も食味の低下が少なく、冷めてもおいしいお米を目指し、早生で多収の良食味品種が誕生しました。

育成者/農研機構 粒大(千粒重)/大(23.9g)

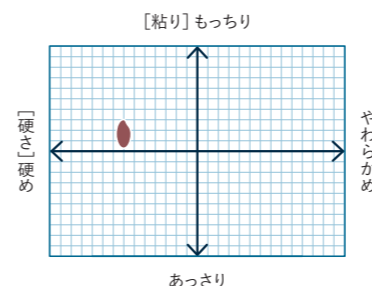
### ■名前の由来

茶碗によそった姿が艶やかで、輝くように見えることから名付けられました。

### ■系統図



### ■食味チャート



## Pairing



**メイン料理と調和してボリュームアップ**  
ステーキの肉汁やハンバーグのデミグラスソースなどの濃厚な味に負けず、お米の甘みと見事に合致。ソースがしみたご飯がまた旨い。洋食店で好まれるお米ですが、マグロのツケや鰻の蒲焼き、中華料理まで幅広い料理に寄り添います。



### つきあかりってどんなお米？

特徴は、炊き立てのご飯粒がコシヒカリよりも大きいこと。粒立ちがしっかりし、適度な弾力もあります。特に洋食との相性がとても良く、お米の華やかな旨味と甘みが、しっかり味のメイン料理と合わせると、粒の大きさも相まって食べごたえが格段に上がります。保温後もおいしさが持続するため、外食店での店内炊飯や弁当店の炊飯米としても適しています。

うるち米  
収穫時期  
晩生品種

9月下旬

# みずほの輝き

粒立ちがよく、冷めるとモチモチ。  
軽やかな味わいで様々な料理に好相性です

## Story

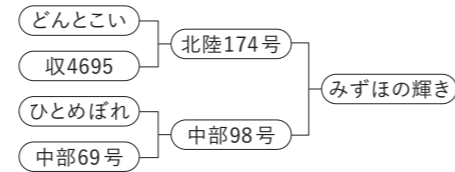
増加する外食・中食需要向けに、多収で食味に優れ、冷めてもおいしいお米の開発が必要とされるなか、温暖化対応のため作期分散を可能にする晩生品種と合わせて開発され、平成23年に登録されました。

育成者／農研機構 粒大(千粒重)／大(24.5g)

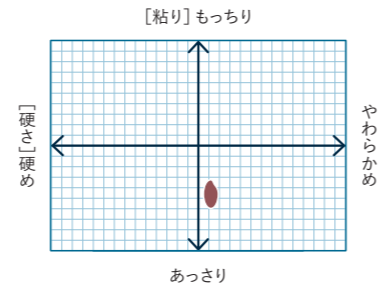
### ■名前の由来

秋晴れの陽の光に照らされた、黄金色に輝く穂をイメージして命名されました。

### ■系統図



### ■食味チャート



## Pairing



みずほの輝き

**あっさり系もこってり系も受け止めます**  
軽やかな味わいは朝食向きで、スルスとご飯が進みます。冷めてもおいしいためお弁当にも。寿司や具材たっぷりの炊き込みご飯から、豚の角煮やチンジャオロースーなどのこってりした肉料理まで、合わせる料理のジャンルや味付けを問いません。

## みずほの輝きってどんなお米？

一粒一粒がしっかりして艶やか。温かいうちは粒立ちが良く、噛みしめるとほのかな甘みが広がります。味と粘りのインパクトが控えめなため、チャーハンや酢飯にも適しています。また冷めてもおいしく、モチモチとした食感が楽しめることから、お弁当やおにぎりとも好相性。炊飯米の外観がよく、業務用や加工用にも利用しやすい晩生の良食味品種です。

うるち米  
収穫時期  
中生品種

9月中旬

# にじのきらめき

お米だけで食べても飽きない旨味と存在感。  
高温に強く、大粒で業務用にも適した品種です

## Story

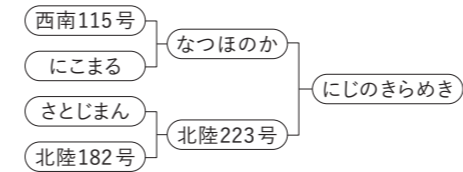
コシヒカリ並みの良食味を持ち、高温耐性と耐倒伏性に優れる多収の品種として開発され、平成30年登録。大粒で業務用に適した品種として北関東を中心に普及。北陸や東海地域以西でも栽培可能な品種として注目。

育成者／農研機構 粒大(千粒重)／大(24.4g)

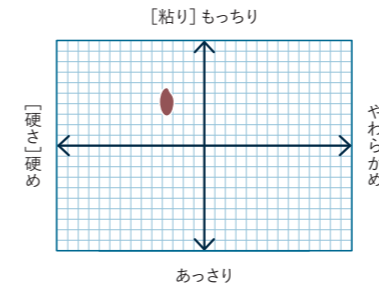
### ■名前の由来

虹のような多彩な個性と、艶やかで美しい炊き上がりの様子から名付けられました。

### ■系統図



### ■食味チャート



## Pairing



にじのきらめき

**ご飯とおかずのハーモニーが楽しい**  
「一番好きなおかずと合わせたい」という米好きが多数。天ぷら定食、刺身定食、とんかつ定食、生姜焼き定食など、ご飯とおかずを交互に食べてお米単体のおいしさも楽しむのがベストです。もちりとした食感で噛めば噛むほど甘さが引き出されます。



## にじのきらめきってどんなお米？

近年注目を集めているニューフェイスです。炊き立ては粒立ちが良く、ハリとツヤがしっかりしています。品のある香りとお米だけで食べても飽きない旨味と存在感もあります。味に関心が集まりがちですが、高温に強い、倒れにくい、イネ縞葉枯病への抵抗性を持つなど、栽培しやすい品種としても優れ、全国各地で広がっています。

うるち米 収穫時期 中生品種

9月中旬

# ミルクークイーン

粘りが強くモチモチ食感の低アミロース米。  
ブレンド用、加工・冷凍米飯でも力を発揮します



## Story

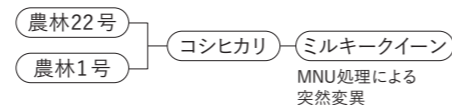
農林水産省の「スーパーライス計画」の一環として研究が始まり、平成10年に品種登録されたお米。新潟県の豊富な雪解け水、肥沃な土壌、昼夜の温度差がミルクークイーンの栽培に適し、甘みと粘りを感じられるお米に。

育成者／農研機構 粒大(千粒重)／中(20.8g)

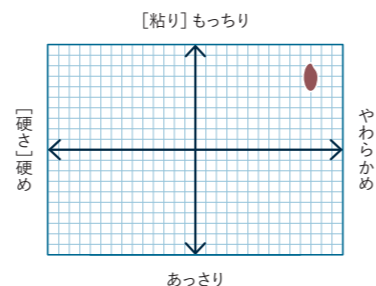
### ■名前の由来

うっすらミルク状の外観と、食味の良さから“良質米の女王”という意味を併せて命名。

### ■系統図



### ■食味チャート



## Pairing



ミルクークイーン

**お弁当やおにぎり、巻き物で本領発揮**  
まるでもち米のようなモチモチ食感が特徴のお米。冷めても硬くならないのでお弁当に最適です。キンパなどの巻き物にしても。粘りが大変強く、やわらかさの中に弾力もあります。水加減は通常より少なめにし、気持ち硬めに炊くのがおいしさのコツです。

### ミルクークイーンってどんなお米？

モチモチの食感と強い粘りが真骨頂の「ミルクークイーン」。お米に含まれるでんぷんの“アミロース”が少なく、冷めても硬くなくなりやすく、モチモチ感が続くのが特徴です。単品で炊いてもおいしいですが、ブレンド用としての適応性が高いため、加工米飯として冷凍米飯やお弁当、おにぎりなどに重宝されています。ほかに米菓の原料としても向いている品種です。



教える人 澁谷梨絵さん

千葉県松戸市の米穀店「米処 結米屋」の三代目。大手百貨店への出店や、いち早く小分けパック米の販売を始めるなど、暮らしに合わせた米の普及に力を入れる。五ツ星お米マイスター、雑穀エキスパート、ごはんソムリエの資格を持ち、テレビや雑誌に登場。お米の魅力を発信している。

五ツ星お米マイスターが教える

★★★★★  
ご飯が **もっと**  
おいしくなる  
**小さな**  
**コツ集**

毎日食べるお米だから、おいしく炊きたい。最初の一步は、買ってきたお米の保存から。さらに洗いや、炊き方に至るまで。小さなコツだらけです。難しいことはありませんが、それを積み重ねることで、いつものご飯が格段においしくなります！

## ①

米はこまめに買って、  
冷蔵庫で保存



購入後はなるべく空気に触れないように保存するのが鉄則です。お薦めは“ジッパー付きの保存袋”。お米を袋に入れたら空気を抜きながら口を閉じると酸化しにくい状態に。お米にとって最適の保管場所は温度が15℃以下で湿度が一定している、冷蔵庫の野菜室。22℃以上で多湿の環境だと、虫がわいてカビの原因にもなるので注意してください。

## ②

米の分量は、  
正確に量る



炊飯器についているカップは一合(180ml)で、料理の計量カップ1杯分(200ml)と量が違うので注意。まず一合カップにお米を山盛り入れ、少し持ち上げて静かに落とします(写真上)。2~3回繰り返すと米粒の間の空気が抜け、お米が詰まった状態に。箸で盛り上がっている部分をすりきると、正確に一合(180ml)が量れます。

## ③

米を洗う水と炊く水は、  
おいしい水を

1回目の洗米時にお米は大量の水を吸います。その量は洗米全体の給水量の約7割といわれます。なので最初の水は、浄水やミネラルウォーターを使うことが、おいしいご飯への秘訣となります。ちなみにミネラルウォーターの場合は、軟水を使うこと。硬水はミネラル分が多くて浸水しにくいので、炊き上がりが硬くなる場合があります。

## ④

ラップとアルミ箔で  
包んで冷凍保存を

ご飯が余ったら早めに冷凍保存を。ラップに1人分のご飯を熱ままのせ、四角く広げてから包み、さらにアルミ箔で包んで冷まさずに冷凍庫へ。アルミ箔は遮熱性があり、ほかの食材を溶かす影響が少ないのが特徴。解凍はアルミ箔を外し、電子レンジ(600~700W)に2~3分かけてしゃもじでほぐし、再びラップをして2~3分かけるとふっくらご飯に。

## ⑤

古米は酒と油で  
ふっくらと

新米が出回るまでの時期のお米は、水分が少なく硬めで、独特のおいしさがあります。ふっくらおいしく炊く技が、“酒”と“油”を巧みに利用することです。酒を加えることで香りと旨味がついて、油で潤いがプラスされます。分量は、米2合に対して酒、油各小さじ2の割合。お米をしっかり浸水させ、炊く前に加えるだけで、ふっくらしたご飯に仕上がります。



### 1 米を水につける

米がすべてつかれる量の水を準備。ザルにお米を入れ、水につけます。最初に洗う水は、お米がいちばん多く吸収する水なので、浄水やミネラルウォーターを使いましょう。



### 2 手早くかき混ぜて洗う

手早く2〜3回かき混ぜて米を洗います。お米の表面が傷つかないようにやさしく混ぜ、糠や汚れをサッと落とすことが大切。ザルを引き上げ、水を捨てます。さらに水につけてかき混ぜるを2回繰り返し、お米を洗います。2回目以降は水道水を使っても味に影響はありません。



### 3 ザルに上げて1分間、水気をきる

水が透明になるまで洗わなくても汚れや糠は取れています。ザルに上げ、お米を薄く広げると余分な水気がきれます。お米が乾くまで置くと割れる場合があるので1分間を目安に。



### 4 水の分量は正確に量り、浸水させる

水は浄水かミネラルウォーターを使い、きっちり量ることが必須。炊飯器の場合は、お米を量ったカップで同量の水を加えます。内釜の目盛りで量るなら、目線を下げて水の位置が目盛りの中央にあるのを確認。そのまま1時間以上、できれば冷蔵庫で浸水。浸水時間が長いほどお米が芯までやわらかくなり、冷やすことで炊くときに甘みと旨味が引き出されます。

## コツ 6

### 米は研がずに、洗います

力を入れてゴシゴシとお米を押しつけて“研ぐ”のは昔の話。

表面についた糠を取り除くために行なっていましたが、精米技術が上がった今はすでにお米がきれいな状態です。同じように研ぐとお米がつぶれたり、表面が傷ついたりします。

お米は“研ぐ”ではなく“洗う”が新常識。

お米は水を吸うと割れやすいので、手早く、やさしく洗いましょう。



### 1 水加減をして浸水させ、炊く

鍋で炊く場合は、水は炊飯器で炊くよりも多めにします。目安は1合で水200〜220ml。1時間以上浸水させるとやわらかな仕上がりに。蓋をして強火で炊き始めます。

強火で4分〜6分間



### 2 沸騰したらかき混ぜ、弱火で約10分間

4〜6分間強火で炊き、蓋の隙間から蒸気が出てきたら沸騰の合図です。いったん蓋を開けてお米の上下を返すように混ぜ、表面を均一に整えてから再び蓋をし、弱火にします。そのまま約10分間、じっくり火を通して、お米の甘みと粘りを引き出します。

弱火で約10分間



### 3 火を止め、10分間蒸らす

火を止めて蓋を取らずに10分間蒸らします。蒸らし時間をしっかり取ると甘みが増し、ふっくらとした仕上がりに。10分後、粒が立ったツヤツヤのご飯の炊き上がり。蒸らしている間は、絶対に蓋を開けないこと。蒸らす前に15秒間強火にするとお焦げがつかれます。



### 4 上下をふんわりと返し、ご飯をほぐす

炊き上がったら、しゃもじを立てて中央に十字に切り目を入れ、鍋底から持ち上げるようにご飯の上下を返します。一粒ずつに空気をまよわせるイメージで、余分な水分をとばします。さらにご飯をつぶさないように、切るように全体をほぐすと、ほわっとしたご飯に。

## コツ 7

### 簡単でおいしい! 鍋炊き

鍋で炊くのは難しいと思われがちですが、コツをつかめば簡単で、自分好みのご飯がふっくらと炊けます。

しかも炊飯器よりも時間がかからない点もうれしいところ。

鍋は蓋があればどんなものでも炊けますが、焦げつきにくく、

やわらかめに仕上がるハウロウ鍋がおすすめです。

鍋の直径は2合で16〜20cm、3合で18〜22cmを目安にしましょう。

まだまだあります!

## うるち米

料理との相性を考えて開発されたお米や、産地で取り組む特色ある品種がまだまだあります。

### 笑みの絆 ×

EMINOKIZUNA 寿司

酢に良くなじみ、  
寿司米に最適な品種。

炊飯米の粘りが強すぎず、酢によくなじみ、なめらかで、ほぐれやすく、あっさりとした食感を持つ、寿司米に最適な品種です。

#### ■ 名前の由来

消費者が食べて、おいしさに笑みがこぼれ、生産者との絆が築かれることを願って命名されました。

うるち米  
---  
収穫時期 晩生品種

9月下旬

### 華麗舞 ×

KAREIMAI カレー

とろみのあるルーとの相性が良い、  
カレーライス専用品種。

農業・食品産業技術総合研究機構・中央農業総合研究センターが開発し、民間企業・ハウス食品株式会社との共同研究で、カレー用途への開発・製品化が進みました。炊飯米は粘り気が少なく、塊にならず、カレーソースにさらりとなじみ、もっちりとした食感です。

#### ■ 名前の由来

炊飯米が口の中で粒が華麗に舞うようにほぐれやすいことと、この食感特性がカレーソースに合うことから命名されました。

うるち米  
---  
収穫時期 中生品種

9月中旬

### 和みリゾット ×

NAGOMI RIZOTTO リゾット

粒が大きい、国産リゾット用品種。

リゾットに最適とされているイタリアの大粒品種「CARNAROLI」(カルナローリ)並の極大粒で、リゾットへの調理適性があります。リゾットに調理した「和みリゾット」は、見た目・歯ごたえが良く、粘りにくく、煮崩れしにくいという特徴があります。

#### ■ 名前の由来

おいしくて和むこと、日本で作られたお米(=和)であることから命名されました。

うるち米  
---  
収穫時期 早生品種

8月下旬

### 越のかおり ×

KOSHINOKAORI 米粉麺

麺離れが良く粘りが少ない、  
米麺に適した品種。

白米のデンプン成分のうち、炊飯米を硬くするアミロースの含有量が多いため、茹でても溶けにくく、麺離れが良いので、米の麺として新しい食感になり、東南アジアの米麺と遜色ない製品ができます。

#### ■ 名前の由来

新たな需要が見込まれる米麺の原料として、米どころを香り高く彩るイメージを表しました。

うるち米  
---  
収穫時期 中生品種

9月中旬

### 葉月みのり

HAZUKIMINORI

新米需要にいち早く応える、  
柏崎地域の極早生品種。

いち早い新米需要に応えるため、早生品種「越路早生」の栽培に取り組んできた柏崎地域で、産地が協力して現地試験を行い、令和元年に本格デビューした極早生品種です。「コシヒカリ」よりも3週間早く収穫でき、食味が良く、炊飯米はツヤと適度な粘りがあります。

#### ■ 名前の由来

新潟米の中で、一番早く新米をお届けすることを目指し、8月(葉月)に収穫・販売(みのり)することから命名しました。



うるち米  
---  
収穫時期 極早生品種

8月中旬

## もち米

切り餅や赤飯などに欠かせないもち米。  
新潟県産の代表品種は、粘りとコシの強さが特徴です。



### こがねもち

KOGANEMOCHI

コシが強く、伸びも良い、  
切餅に最適なもち品種。

玄米はやや小粒で丸みがあり、粒ぞろいが良く、外観品質は良好です。餅はきめが細かく、コシが強く、伸びも良く、切餅の適性は極良です。米菓の加工適性にも優れています。新潟県が開発した品種で、「こがねもち」の名は、黄金色の穂で良質美味のもち品種であることを表しています。

もち米  
---  
収穫時期 中生品種

9月中旬

### わたぼうし

WATABOUSHI

外観品質が極良の  
早生のもち品種。

成熟期が「こがねもち」より10日程度早い、早生のもち品種です。玄米の光沢、粒張りが良好で、外観品質は極良です。餅は色が白く外観が際立って良く、米菓の加工適性にも優れています。新潟県が開発し、品種名は新雪のわたぼうしのように白くて、ふんわりとしたおいしい餅を表しています。

もち米  
---  
収穫時期 早生品種

8月末

### ゆきみらい

YUKIMIRAI

ザクザクの食感で  
米菓に最適なもち米

成熟期が同じ早生品種の「わたぼうし」と同程度のもち品種です。外観品質も「わたぼうし」並みに良好で、お米の粒が大きく、白さが際立っています。米菓や切り餅への加工適性も優れています。新潟県が開発。もち品種をイメージさせる「白」を象徴する「ゆき」と、新品種としての新しさや将来性をイメージさせる「みらい」を組み合わせて命名されました。

もち米  
---  
収穫時期 早生品種

8月末

## 酒米

米どころとして名を馳せる新潟は老舗の  
酒蔵が多く、県産の酒米づくりにも力を  
入れてきました。



### 五百万石

GOHYAKUMANGOKU

作付面積  
全国第2位の酒米。

新潟県が開発し、優れた酒米品種として、現在、全国では「山田錦」に次ぐ第2位の作付面積があります。穂が長く、成熟期の熟色は鮮麗です。玄米は大粒で光沢に富み、大きな心白でその発現も良い品種です。清酒は色沢が淡麗で、酒質は繊細できれいであるという特性を持ちます。

酒米  
---  
収穫時期 早生品種

8月末

### 越淡麗

KOSHITANREI

大吟醸酒作りのために  
開発された酒米。

「越淡麗」は、県産米100%の大吟醸酒を造りたいという、長年の願いに応えるために新潟県が開発した酒米です。大粒で、心白発現は「五百万石」より少ないものの、玄米タンパク質含有率は低く、大吟醸酒の醸造に必要な高度な精白に耐えられる特性を持っています。「越淡麗」の名は、新潟県産吟醸酒の原料米として、淡麗な酒造りを支えていく酒米であることを表しています。

酒米  
---  
収穫時期 晩生品種

9月下旬

### たかね錦

TAKANENISHIKI

新潟県で全国の9割以上を  
生産する酒米。

長野県で育成された酒米で、現在は新潟県で全国の9割以上を生産しています。標高の高い地域での栽培が最も適した酒米であることから、この名前が付けられました。

酒米  
---  
収穫時期 早生品種

8月下旬

# 新潟米が歩んだ道

新潟米の歴史は明治時代から。コシヒカリの誕生から現在に至るまで、進化し続ける新潟米の歴史を紹介します。

大正7年(1918年) 米騒動

大正11年(1922年) 大河津分水の通水により越後平野における生産基盤の整備が進む。

昭和6年(1931年) 新潟県農事試験場で農林1号が誕生

昭和16年(1941年) 太平洋戦争の勃発

昭和17年(1942年) 食糧管理法の施行

昭和19年(1944年) 新潟県農事試験場で農林22号と農林1号を交配

昭和20年(1945年) 終戦

昭和28年(1953年) 交配により得られた種子から「越南17号」(のちのコシヒカリ)が選抜され、全国各地の試験場で試作を開始。

昭和30年代～40年代後半(1955～1973年頃) 高度経済成長期、第二次ベビーブーム

昭和31年(1956年) 越南17号を全国に先がけて県の奨励品種に採用し、コシヒカリと命名。

昭和37年(1962年) 「日本一うまいコメづくり運動」が展開され、コシヒカリの生産を推奨。

昭和42年(1967年) 日本の人口が1億人突破

昭和44年(1969年) 自主流通米制度の開始

昭和54年(1979年) 全国のコシヒカリの作付面積割合が13.2%となり、「日本晴」を抜いて1位となる。令和5年度は約33%。

昭和55年(1980年) 新潟県のコシヒカリの作付面積が5万ヘクタールを突破。

1980年代 世界的規模で地球温暖化の問題が大きく取り上げられる

1990年代～日本で記録的高温を観測  
平成5年(1993年) 平成の米騒動

平成12年(2000年) こしいぶぎの誕生

平成17年(2005年) ゆきん子舞の誕生

平成17年(2005年) コシヒカリBLの導入

平成23年(2011年) 東日本大震災

平成29年(2017年) 新之助がデビュー  
平成20年より新たなブランド米として開発が始まった「新之助」は、デビューとともにそのおいしさから人気を博す。

令和2年(2020年) 新型コロナウイルス感染症が流行

令和8年(2026年) なつひめがデビュー

## 新潟米がおいしい理由

- 米づくりに最適な気候**  
米の食味は、登熟期の気象条件が重要です。この時期の平均気温が約25°Cであること、昼夜の温度差が大きいことなど、おいしい米のできる条件を満たすのが、新潟県の気候風土なのです。
- 肥沃な大地**  
日本一長い信濃川、豊富な流水量の阿賀野川などの河川は上流から肥沃な粘土質の土壌を運び、新潟の大地を形成しています。米づくりに必要な養分を豊富に含んだ水田が、新潟米を育てています。
- 豊富な雪解け水**  
冬に降った雪は、雪解けとともに山林の腐葉土の養分を含み、川を流れて、平野部に向かいます。根付き始めた苗が水を必要とする春に、清らかな用水として水田を潤します。
- つくり手の確かな技術**  
よりおいしい新潟米をお届けするため、生産者や研究機関など、米の生産に関わる関係者が連携して、たゆまぬ努力を続けてきました。高い技術と蓄積されたノウハウをもとに、食味・品質と安全・安心にこだわった米づくりに取り組んでいます。

## 新潟コシヒカリの軌跡

今や誰もが知る新潟米のトップブランド「コシヒカリ」の歴史は、昭和19(1944)年、新潟県農事試験場(農林省指定水稻品種育成試験地)で行なわれた交配が始まります。高収量で食味・品質の良い農林1号と病気に強い農林22号が交配され、得られた株は、後に福井県に引き継がれて育成され、昭和28(1953)年に越南17号の系統名が名付けられて全国各地の試験場で試作が開始されます。

越南17号は、多くの試験場から品質や食味は良いが、茎が伸びて倒れやすく、いもち病に弱いという弱点を指摘されました。しかし、新潟県農業試験場(現・新潟県農業総合研究所)は、現地での試作結果が良好であり、弱点は栽培技術でカバーできると判断し、県内への普及を図る奨励品種に申請することとしました。こうして、昭和31(1956)年に全国に先駆けて新潟県で奨励品種の採用が決まったことで、晴れて品種として登録されることとなり、「越の国に光り輝く」という意味が込められた品種「コシヒカリ」が誕生しました。

かつては鳥もまたいで通る“鳥またぎ米”と揶揄されるほど低

い評価を受けていた新潟米ですが、昭和37(1962)年、県が旗振り役となって「日本一うまいコメづくり運動」が展開されます。その中で食味の良いコシヒカリの栽培が奨励されたこともあり、県内に普及していきました。

昭和44(1969)年に自主流通米制度が始まると、品質の良い米が高値で取引されるようになり、消費者のニーズも、米の品種や産地を選び、質の良いものを求める方向へと変化していきました。

新潟県では、良食味のコシヒカリを安定して供給できるよう、倒伏させない技術や適切な肥料の時期等の栽培技術の研究を進め、研究機関や生産者が連携して、品質向上と安定供給に取り組みました。さらに、1970年代には、新潟県経済連(現JA全農にいがた)が首都圏で販売宣伝活動を行ったこともあり、「新潟コシヒカリ」のブランド化が進みました。

こうした努力もあり、昭和55(1980)年には県内のコシヒカリの作付面積は5万ヘクタールを突破しました。また全国においても、昭和54(1979)年に品種別作付面積で1位となり、新潟に代表されるコシヒカリは、おいしい米の象徴的な存在として、その地位が不動のものとなったのです。

## 新潟米を食べ比べ!

新品種「なつひめ」を含む新潟米を  
お米と食のプロ4名が食べ比べをしました。  
試食結果をもとにお米チャート(2ページ参照)にマッピング。  
あわせて新潟米のおいしさや楽しみ方を  
語っていただきました。

**【炊飯方法】**  
お米は軽く3回洗い、浸水は1時間。すべて同じ条件で炊きました。



澁谷梨絵さん  
五ツ星お米マイスター  
「米処 結米屋」三代目  
日本で唯一、穀物の6大プロフェッショナル資格を持つ米店穀店主。全国200カ所以上の田んぼに通い、探し出した米や雑穀を販売。



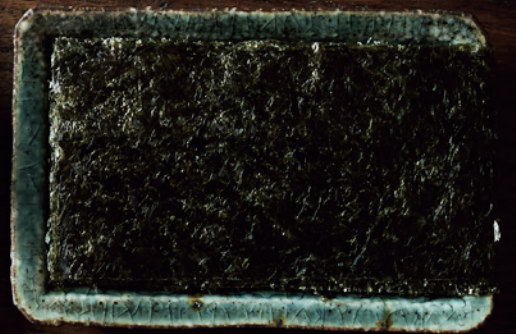
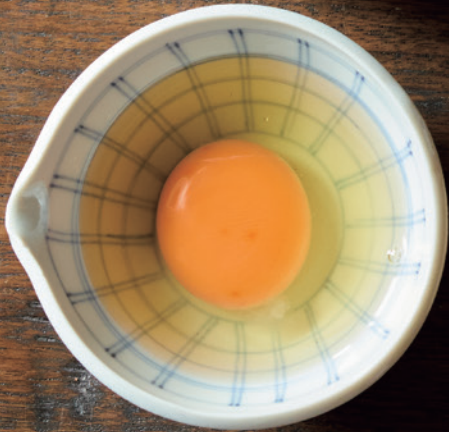
坂田阿希子さん  
「洋食 KUCHIBUE」オーナーシェフ、料理家  
新潟県出身。本格的な洋風料理から家庭料理まで、ジャンル問わず、記憶に残る力強い料理をつくる天才肌。2019年、念願の洋食店を開く。



小堀雄二さん  
東京・恵比寿「米福」料理長  
おいしいご飯への追求に余念がなく、店では日本全国から取り寄せた玄米を毎日精米し、土鍋で炊いて提供。究極のご飯が味わえる。



藤岡郷子さん  
プレジデント社 食の雑誌「dancyu」編集長  
2024年1月より編集長に就任。ご飯と同じくらい「飲むお米」日本酒に精通。「王道の日本酒」と題した特集はファンの心を掴んで話題に。



新潟県

新潟県農林水産部 食品・流通課  
〒950-8570 新潟県新潟市中央区新光町4番地1  
TEL.025-280-5306