

# 奥州市のお米について教えて？

## ■奥州市は米どころ

作付け面積は県内一！  
その広さはなんと  
9,290haで東京ドーム  
1986個分！  
1日でプロ野球の2年分の  
全試合ができるくらいの広さだね。  
収穫量は約5万トン。  
なんと約10億食分！  
東京都民が全員3食食べても  
2ヶ月ちょっと賅える量なんだよ。  
(2025年10月現在)

## ■担い手不足が課題

かつて1万戸以上あった農家の数は減り続けていて、市では新規就農にも力を入れているよ。  
農業法人への就職や親からの引継ぎの他、純粋な新規就農者も増えている。  
農業分野の地域おこし協力隊も現在は3名。来年以降も増える予定なので、一緒に市の農業振興に取り組んでいくよ。



【教えてくれた人】  
奥州市農林部農政課のみなさん  
●農業やるうぜ！



だビン♪

## ■ふるさと納税 人気No.1

リピーター様多数！  
楽天ふるさと納税  
総合ランキング  
1位も獲得！



## ■作付面積 岩手県 No.1

全国でも  
10番目の広さ！  
(令和6年作物統計調査)



## ●どうして美味しいの？

ミーも大好きな奥州市のお米、その美味しさの秘密を岩手ふるさと農業協同組合の佐藤さんに聞いてみたビン！

奥州市は古くから米づくりに最適な環境が整った地域として知られているんです。市の西側には、日本でも有数の広さを誇る扇状地「胆沢平野」が広がっています。その西には高原植物の宝庫として名高い国定公園「焼石連峰」がそびえています。

豊かなブナの原生林の雪解け水が里へと流れ、ふもとの「胆沢ダム」に集まります。そこから稲作に欠かせない清らかで冷涼な水が、田畑を潤します。

この地の豊かさは古くから知られており、歴史書『続日本紀』には“水陸万頃(すいりくばんけい)”—水も大地も豊かな場所として記されています。

自然の恵みと、代々受け継がれてきた生産者の稲作技術が結びついて、奥州市では今も変わらず、高品質で美味しいお米が作り続けられています。



【教えてくれた人】  
岩手ふるさと農業協同組合流通販売課 佐藤さん  
●元気の源は毎日飲んでいる特産品のはと麦茶？

## ●どんな品種が作られてるの？

奥州市では主に「ひとめぼれ」が作られているよ。  
「ひとめぼれ」は、冷めても美味しいのが特徴で、お弁当やおにぎりにピッタリなんだ。  
また、岩手県のブランド米「金色(こんじき)の風」もつくられていて、ふわりとした軽さと上質なしっとり感が味わえるお米なんだよ。「金色の風」は、県内で一番美味しいお米がとれる県南地区の地域を厳選して、基準を満たす生産者しか栽培できない希少な品種なんだ。



お米知識の豆知識

ひとめぼれは、「炊きあがりの美しさに“一目惚れ”するほど」という意味がこめられ、見た目と味の良さを兼ね備えたお米として命名されたそう。

## ●ほんによって何？



秋。米作りが盛んな奥州市の農家さんにとっても、待ちに待った実りの時期だビン。その頃だけ見れるこの風景、なんか「ふるさと」って感じがするビンね(ミーのホームにはお米は無いけど...)  
地元のみんは「ほんによ」って呼んでるビン。  
「ほんによ」は、奥州市のある岩手県南部～宮城県北部で見られる稲の干し方のことだビン。漢字で書くと「穂仁王(ほのにおう)」。稲が仁王立ちしているように見えるから、だそうだビン。言われてみればそう見えなくもないんだビン？他にも「ほによ」「ほにお」とか、漢字もいろんなバリエーションがあるみたいだビン。

地面に立てた棒に、収穫した稲を交互に掛けていくと「ほんによ」が出来るビン。その後は天日干しで水分をとばすそうだビン。

刈ったばかりの稲には水分が多く含まれるビンが、水分が多いと韧すりしにくいだけじゃなく、保管中にカビや虫が発生する原因にもなるビン。だから、収穫後、乾燥させるのが大事なんだビン。

だけど、短時間で乾燥させると米の表面がひび割れてしまうこともあるんだそうビン。ほんによなどの天日干しは1～3週間かけて、ゆっくり乾燥するから美味しくなるんだそうだビン。

今は、機械乾燥が主流だそう。ほんによの風景は、とても貴重なんだビン♪

ミーも美味しくなるビン♪



**実録！**

- ①地面に棒(稻杭)を刺す
- ②稲をいい感じにまるぐ(束ねる)
- ③頑張って②を重ねてくよ
- ④完成！

ほんによができるまで(簡易版)

# ●お米ができるまで写真館



## ●JA職員に聞く！おススメのご飯のおとも！

おススメは**弁慶のほろほろ漬け**！  
 奥州市の特産品で、国産の人参、大根、きゅうり、なすなどの野菜を細かく刻み、唐辛子の爽やかな辛さと醤油・味噌を混ぜ合わせた特製もろみに漬け込んで作られていて、ご飯にぴったり。  
 また、季節のものとして、しその実漬けもおススメです。紫蘇の穂から取った小さな実を、醤油ベースの調味液に漬けたものです。プチプチとした食感と、爽やかな紫蘇の香りが特徴で、ご飯がすすみます。



弁慶のほろほろ漬けはふるさと納税でも出品中



## ●若手(?)農家に聞いてみたピン♪「農家で良かったと思った瞬間」



農家は、自分がやったことがそのまま反映されるので、やりがいがあります。冬の間に考えたことが1年後にビタッとハマると嬉しいです。肉体的にはキツイかもしれませんが、精神的には会社員の時よりも楽になりました。  
 ただ、機械作業など1人の時が多いので、口数が減りますね(笑)。ラジオが友だちです。

もりおかつやクン  
 年齢:40代  
 農家歴:15年

父の合同会社で米作りをしています。農家にはなりたくないと思いつけてたんですが、父の本気さに負けました。

農業は大変だと分かってましたが、実際ほんとに大変で。だけど、続けていくと作業のコツや田んぼごとの特徴が見えてきて、最適な方法が分かってくると楽しいです。

同年代の友人から「お米を買いたい」と言われた時はうれしくて、この仕事は必要とされているんだな、と実感しました。



いとうせなクン  
 年齢:20代  
 農家歴:2年



やっぱり、穂が出た時ですかね。4月末ころから毎朝、田んぼへの水入れ。草刈りも7月末ころまでほぼ毎日。その努力が実った瞬間は、うれしいです。  
 刈取り後の稲わらは市のブランド牛である前沢牛の飼料になり、牛糞は堆肥として田んぼへ戻ってきます。  
 精魂込めてつくったお米を、ぜひ味わってください。

ほんじょうかずしげクン  
 年齢:50代  
 農家歴:30年(専業1年目)

2年前に地域おこし協力隊としてウターン。地元の農事組合法人で研修中です。  
 外で働くのが気持ちよくて、田んぼのあぜ道を歩くなにげない瞬間が楽しいです。  
 もっと気軽に田んぼに遊びに来て欲しいと思って、今年、田んぼの中に小さな本棚を置く「リトル・フリー・ライブラリー奥州」という取り組みもはじめました。  
 独立したら自分で作ったお米を自分で届けたいです！



たかはしゆきクン  
 年齢:40代  
 農家歴:見習い中

## ●土鍋で美味しいお米を♪

美味しいお米を美味しく炊くにはやっぱり『土鍋炊き』！

土鍋は熱伝導率が低く、ジワジワ温まるピン、お米がより甘くなるピン。

また、お米一粒一粒に万遍なく熱が伝わって、ふっくら炊き上がるそうダビン。

「土鍋で炊くのは難しそう…」と思う方もいると思うピンが、意外と簡単に炊けちゃうピンから、是非挑戦して欲しいピン♪

カセットコンロでお米を炊く方法は、オール電化のお家でもできるのはもちろん、災害等の緊急時にも役に立つピンよ。



### ■土鍋ご飯の炊き方(所要30分)

1. お米を研ぐ  
ポウルに水を張り、お米を流し込む。お米を優しく研ぎ、2~3回程度水交換。
2. 水を入れる  
研いだお米を土鍋に移し、水を入れる。水の量の目安はお米の量の1.2~1.3倍。
3. 火をつける  
火を点ける。ブクブク沸騰するまで中火。
4. 沸騰したら弱火に  
沸騰したら弱火にして15分待つ。
5. 火を止めて10分蒸らす  
15分経ったら火を止めて、10分間蒸らす。蓋は開けない！
6. 炊きあがり  
蒸らしが終わったら完成。しゃもじでかまして(かき混ぜて)余分な水分を飛ばし、食卓へ！

一詳細は動画で！



## ●お米の保管に関する注意点

お米は最後まで美味しく食べたいピン！お米のプロ、JAさんにどう保管したらいいのか、教えてもらったピン♪

### ①直射日光を避け、冷暗所で保管

お米は暑さや湿気に弱く、どんどん劣化するピン。高温の場所を避け、直射日光が当たらない冷暗所で保管するピン。夏場は冷蔵庫がおススメ！

### ②密閉容器に移して保管

お米の包装袋には通気口が開いているピン。未開封でも虫が発生したり、お米が酸化するリスクがあるそうピン。密閉容器での保管が推奨ダビン！

### ③ニオイの強いものの近くはNG

お米はニオイを吸着しやすく、一度においが移ると取り除くのは難しいピン。洗剤やニオイの強い食材などのそばは避けるピン！



### ■美味しく食べる目安

- 春:約1ヶ月
- 夏:2週間
- 秋:約1ヶ月
- 冬:約1ヶ月半

### ●お米は「生鮮食品」、食べきれる量を買うピン！

お米は月日とともに劣化し、美味しさが損なわれるピン。食べきれる量を買って、なるべく早く食べるのがポイントダビン！早速ミーも実践するピン。とりあえずおかわりダビン！

## ●あとがき

ミーが奥州市に来て初めて食べたのが「ひとめぼれ」だったピン。奥州市には他にもたくさん美味しいものがあるピンけど、お米はミーの原点ダビン♪  
 農家さんにも書ききれないくらい、いろんな話が聞けてうれしかったピン。これからも感謝しながら、ご飯を頂くピン。(たろう)

