

# 奥州市調査

おうしゅうたろうの  
しょく



2025  
冬

【発行元】  
おうしゅうたろう

## 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ヶ月ちょっと貯える量なんだよ。  
(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

●農業やろうぜ！



たびん♪

### 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つ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。

**豆知識**  
ひとめぼれは、「炊きあがりの美しさに“一日惚れ”する  
ほど」という意味がコメられ、見た目と味の良さの両方  
を兼ね備えたお米として命名されたそう。

### ■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。そこから稻作に欠かせない清らかで  
冷涼な水が、田畠を潤します。

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稻作技術が  
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？

地面に立てた棒に、収穫した稻を交互に掛けて  
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。

刈ったばかりの稻には水分が多く含まれるビン  
が、水分が多いと粉々しく崩れてしまうだけじゃなく、保  
管中にカビや虫が発生する原因になるビン。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  
から美味しいくなるんだそうビン。

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♪

ミーも美味しい  
なるビン♪



④完成！



### 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、待ちに待つ  
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…)

地元のみんなは「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  
れる稻の干し方のことだビン。漢字で書くと「穂仁王(ほのにお  
う)」。稻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。

実録！

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



# 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込んだものです。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。



### ●若手(?)農家に聞いてみたBIN♪ 「農家で良かったと思った瞬間」



もりおかかつやケン

年齢: 40代

農家歴: 15年

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年後にピタッとハマると嬉しいです。肉体的にはキツいかもしませんが、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。



いとうせなクン

年齢: 20代

農家歴: 2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続けてたんですが、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嬉しいです。

同年代の友人から「お米を買いたい」と言わさ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。



ほんじょうかずしげケン

年齢: 50代

農家歴: 30年(専業1年目)

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。

刈取り後の稻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。

2年前に地域おこし協力隊としてリター  
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  
げ道を歩くな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！



たかはしゆきケン

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 BIN、お米がより甘くなる  
BIN。

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 BIN。

「土鍋で炊くのは難しそう…」と  
思う方もいると思う BIN が、意外と  
簡単に炊けちゃう BIN から、是非  
挑戦して欲しい BIN♪

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 BIN。



### ■土鍋ご飯の炊き方(所要30分)

1. お米を研ぐ  
ボウルに水を張り、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  
研いたお米を土鍋に移し、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。ブツブツ沸騰するまで中火。

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！

→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い食べたい BIN！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 BIN♪

### 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 BIN。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  
BIN。夏場は冷蔵庫がおススメ！



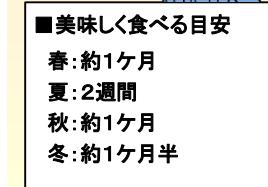
### ②密閉容器に移して保管

お米の包装袋には通気口が開いて  
る BIN。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 BIN。  
密閉容器での保管が推奨 BIN！



### 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 BIN。  
洗剤やニオイの強い食材などの  
そばは避ける BIN！



### ■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

## ●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  
BIN。奥州市には他にもたくさん美味しいものがある BIN けど、  
お米はミーの原点だ BIN♪

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 BIN。これからも感謝しながら、ご飯を頂く BIN。(たろう)

