

# 新潟米図鑑 vol.2

新潟の銘柄米ガイドブック

Niigata Delicious Gohan Guide Book

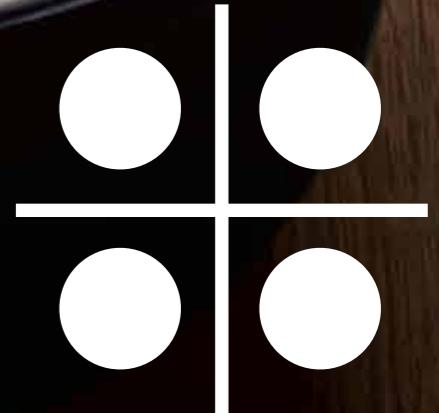


新潟県

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

写真はイメージです。実際のお米とは違う場合がございます。

新潟米、勢揃い。  
多彩な魅力を総まとめ。





# 日本一の米どころ、 新潟のお米。

肥沃な大地、雪どけの清流、米づくりに適した気候風土が広がる新潟県。

日本一の米どころである新潟県には、米づくりの長い歴史と伝統が息づいています。

米どころとしての歴史を誇る新潟には、おいしいお米がたくさんあります。

トップブランドとして長年支持されている、新潟米の代表格、コシヒカリ。

コシヒカリと双璧をなすトップブランド米として、2017年秋にデビューした新品種、新之助。

多様化するニーズに応じた、多彩な銘柄米。

先人たちが築き上げてきた確かな技術力に、作り手の熱い想いを込めて。

日本一の米どころ新潟から、おいしいお米をお届けします。

## CONTENTS

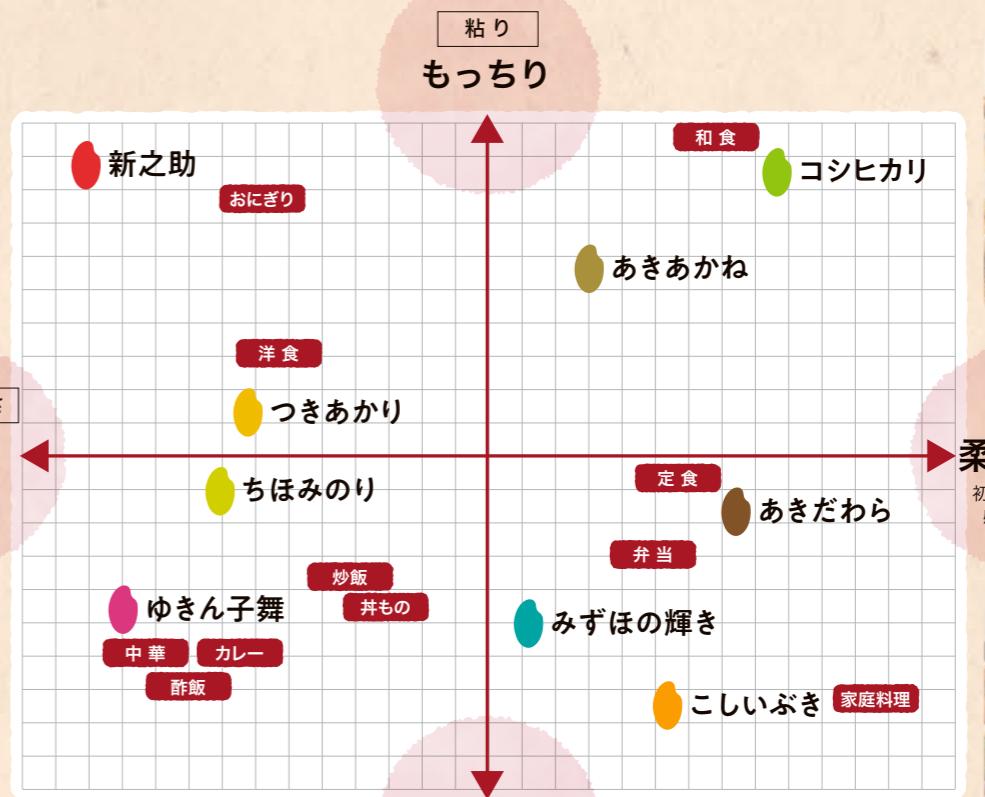
- |                   |  |
|-------------------|--|
| 2…お米チャート          | 14…〔品種紹介〕ミルキークイーン、新潟米品揃え                 |
| 3…〔品種紹介〕コシヒカリ     | 15…〔品種紹介〕笑みの絆、華麗舞                        |
| 4…〔品種紹介〕新之助       | 16…〔品種紹介〕和みリゾット、越のかおり                    |
| 5…〔品種紹介〕こしいぶき     | 17…〔品種紹介〕もち米                             |
| 6…〔品種紹介〕葉月みのり、コラム | 18…〔品種紹介〕酒米                              |
| 7…多様な銘柄米と炊飯特性     | 19…五ツ星お米マイスター直伝<br>知ればトクする 本当においしいお米の炊き方 |
| 8…〔品種紹介〕ゆきん子舞     | 21…進化し続ける、新潟米の歴史                         |
| 9…〔品種紹介〕つきあかり     | 23…新潟米の基本情報                              |
| 10…〔品種紹介〕あきだわら    | 25…新潟県の取組紹介                              |
| 11…〔品種紹介〕みずほの輝き   | 26…新潟米食味評価会                              |
| 12…〔品種紹介〕ちほみのり    |  |
| 13…〔品種紹介〕あきあかね    |  |



## 新潟米食味評価会 監修による お米チャート

いろいろあって、いろいろおいしい新潟米。

品種・ブランドごとに特徴のある新潟米だから、料理との相性を考慮して最適なお米を選択できます。



※「あきあかね」については平成31年度  
産地品種銘柄ではありません。



柔らかめ  
初めて甘みを感じやすい



## 新潟米食味評価会について

首都圏・関西圏の五ツ星お米マイスター及び新潟県内の中食・外食事業者による「新潟米食味評価会」での評価をもとに、お米チャートを作成しました。評価会でいただいたご意見を、各品種紹介のページで紹介しています。

※「新潟米食味評価会」の詳細はP26をご覧ください。





# コシヒカリ

KOSHIHIKARI



## 米どころ新潟の トップブランド米。

昭和31年に全国に先駆けて、新潟県が奨励品種に採用し、現在は県の基幹品種として、県内で広く栽培されています。平成17年産米から、「コシヒカリBL」を一斉導入し、いもち病に強い品種特性を活かし、農薬を低減した環境に優しいお米づくりを進めています。種苗法上は、「コシヒカリ新潟BL1号」等として品種登録されていますが、玄米・精米販売時には「コシヒカリ」として表記し販売することとされています。なお、本県産のコシヒカリは、新潟一般、魚沼、岩船、佐渡に地域区分され流通しています。

登録年／育成者(交配)：  
昭和31年／福井県(新潟県)

食味評価会  
コメント

## うま味と粘りが魅力の新潟米の代表品種!

おいしいお米と言えば「コシヒカリ」と言われるほど、みなさまから長年支持されているブランド米。適度な粘りを持ち、柔らかく、しっかりととした味わいで、一噛みでうま味がはじけます。香りが良く、甘みがあるので、ごはんそのもののうま味が味わえることはもちろん、お茶碗で食べる和食、特に魚料理や刺身などにもオススメです。

食味  
評価

## 名前の由来

「越の国に光り輝く稻」になってほしいという期待と願いが込められています。



## 新潟コシヒカリの軌跡 新潟で選抜された株から誕生したコシヒカリ

現在の新潟米を代表する「コシヒカリ」の歴史は昭和19年、新潟県農事試験場で行われた交配にはじまります。交配には、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」が選ばれ、両方の長所を併せ持つ品種の開発を目的に行われました。そして、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。



# 新之助

SHINNOSUKE



## 米づくりの伝統を極めた 革新の品と質。

「コシヒカリ」と双璧をなすブランド品種として開発しました。高温に強く玄米の外観品質が優れています。成熟期は「コシヒカリ」より1週間遅い晚生品種です。炊飯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、しっかりと粘りと弾力を併せ持っています。冷めても硬くなりにくくおいしさを保ちます。

「食味・品質」と「安全・安心」を確保するため、「新之助」研究会の生産者により、食味・品質基準をクリアしたお米のみが流通しています。

登録年／育成者：平成30年／新潟県

食味評価会  
コメント

## 毎日食べても飽きない新たな代表品種!

高いレベルで安定した食味・品質の新しいプレミアム米。弾力のある食感を持ち、噛めば噛むほど甘みが出てきます。一粒一粒がしっかりといて、ほどよい粒感とほぐれ感があり、冷めてもおいしさと甘みが持続するお米です。また、冷めても硬くなりにくいため、白飯としてはもちろんのこと、おにぎりやお弁当にもオススメです。

食味  
評価

## 名前の由来

誠実で芯が強く、かつスタイリッシュな現代的日本男児をイメージしたものです。品質への自信やブランドとしての意思の強さを表現しています。



## 新之助開発ストーリー コシヒカリとは異なるおいしさを追求した新品種

新潟県では、平成20年から地球温暖化の進行に備え、現在より高温になっても品質が高くおいしいお米の開発を進め、約20万株の候補から選抜を繰り返し、最終的に、コシヒカリとは異なるおいしさや特徴をもつ「新之助」を選定しました。「新之助」の開発は、特に食味が優れた株を探し出すことからスタートしました。お米の食味は、炊飯時のお米の輝きと約7割相関することがこれまでの研究結果でわかって

いました。そのため、株一つひとつのお米を炊き、その輝きを確認し、優秀な株を選抜し、最終的に選ばれたのが「新之助」です。「新之助」はコシヒカリの遺伝子を受け継いでいますが、おいしさのベクトルが異なります。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、これまでの新潟の品種改良の資産を活かした集大成ともいえるお米が誕生したのです。



# こしいぶき

KOSHIIBUKI



コシヒカリの遺伝子を  
引き継ぐ、新潟米の  
代表早生品種。

コシヒカリよりも収穫時期が早いこと、良食味であることを育種目標に開発した品種です。県内の作付比率は約17%を占め、「コシヒカリ」に次ぐ主力品種です。玄米品質が良く、9月上旬に収穫できます。炊飯米はツヤがあり、適度な粘りがあります。冷めてもおいしく、家庭用から業務用まで幅広い用途に適しています。

登録年／育成者：平成15年／新潟県



## 柔らかめでさっぱりとした、料理を引き立てるお米！

コシヒカリのおいしさの特徴を受け継いだ、本県主食用米の主要品種。あっさり系で柔らかく、料理を引き立ててくれるお米です。どんなおかずにも合わせやすいので、家庭料理などにオススメです。

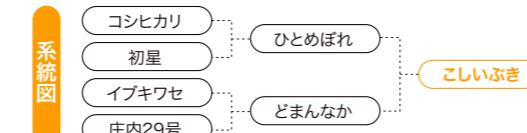


### 名前の由来

越後(こし)の新しい息吹(いふき)という意味で、21世紀に登場するお米にふさわしく、コシヒカリの血統を受け継ぎ、新鮮で活力に満ちたイメージで、県民投票実施の結果、新潟県知事が命名しました。

### こしいぶき開発ストーリー コシヒカリよりも収穫時期の早い新品種の開発

開発がスタートしたのは、平成5年のことでした。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、気象面や経済面から、コシヒカリ集中へのリスクがさらに高まりました。この状況を打開するため、コシヒカリと同様の食味の良さを持ち、かつコシヒカリよりも収穫が早い早生品種の開発がはじまりました。通常の2倍以上にあたる800種類もの交配組合せの中から選抜がはじまり、高品質、良食味の特性を



# 葉月みのり

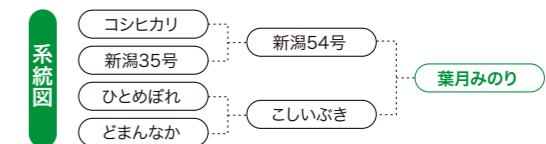
HAZUKIMINORI



8月中旬に収穫できる  
極早生品種。

平成29年に品種登録出願した新品種です。「コシヒカリ」より3週間早く収穫でき、いち早い新米需要に対応できます。食味が良く、炊飯米はツヤと適度な粘りがあります。柏崎地域において、令和元年から本格的な作付けが行われています。

登録出願公表年／育成者：  
平成30年／新潟県



### 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。

### 葉月みのり開発ストーリー

柏崎地域では、いち早い新米需要に応えるため、早生品種「越路早生」の早植えに取り組み、8月下旬の新米出荷を行ってきました。しかし、気候の安定しない4月中～下旬の早植え栽培は、収量・品質が不安定という課題もあり、生産者はより安定した栽培ができる新たな品種を待ち望んでいました。JA柏崎からの要望を受けた新潟県は、地域の生産者等の協力を得て、育成中の有望系統(「新潟83号」)について

現地試験を行いました。その結果、「越路早生」に比べ成熟期が早く、品質・収量に優れ、食味も良好であったことから、「葉月みのり」と名付け、デビューさせることとしました。柏崎地域では、県内でいち早く、良食味の新米を提供できる品種として「葉月みのり」の生産拡大に取り組んでいます。

### コラム 新潟県の新品種開発の取組

新潟県農業総合研究所作物研究センターでは、新潟県での栽培に適した高品質で良食味かつ様々な需要に対応できる品種の開発を行っています。

年間100組合せ以上の交配を行い、圃場では約15万株の中から優れた特徴を持つ稻株を選抜します。選抜された稻株は、炊飯時の米の輝きを確認する光沢調査や、食味計による検査、熟練した検査員による食味調査等を何度も繰り返し、厳しいチェックを受けます。こうした過程を経てようやく新品種が誕生します。



多様化するニーズに応じた、多彩な銘柄米をご紹介します。

品種	成熟期	粒大(千粒重)g	特長
葉月みのり	8月中旬	中 21.3	収穫が早い
ちほみのり	8月下旬	中 22.2	多収
ゆきん子舞	8月末	中 23.3	多収
つきあかり	8月末	大 24.3	多収
ミルキークイーン	9月中旬	中 21.2	低アミロース米
あきだわら	9月下旬	中 21.6	多収
あきあかね	9月下旬	大 24.2	多収
みずほの輝き	9月下旬	大 24.7	多収

※新潟県作物研究センター調査(H28～H30の3か年平均)

※千粒重…精玄米1,000粒あたりの重量。通常の主食うるちの場合22g前後が目安。

## 優れた炊飯特性

品種	炊き増え率	おねば(味度値)	経時変化(食味値)
	温かいご飯	温かいご飯	冷めたご飯
ゆきん子舞	2.40 ○	74 ○	73 □
みずほの輝き	2.45 ○	81 ○	87 ○
あきだわら	2.46 ○	78 ○	75 □
こしいぶき	2.66 ○	77 ○	87 ○
コシヒカリ	2.65 ○	93 ○	89 ○
新之助	2.46 ○	93 ○	93 ○

○: 最良 ○: 良い □: 標準

※H28年新潟県産((株)アイホー炊飯総合研究所評価)

炊き増え率………精米重量から炊き上がり重量への増加率。2.35以上が「最良」。

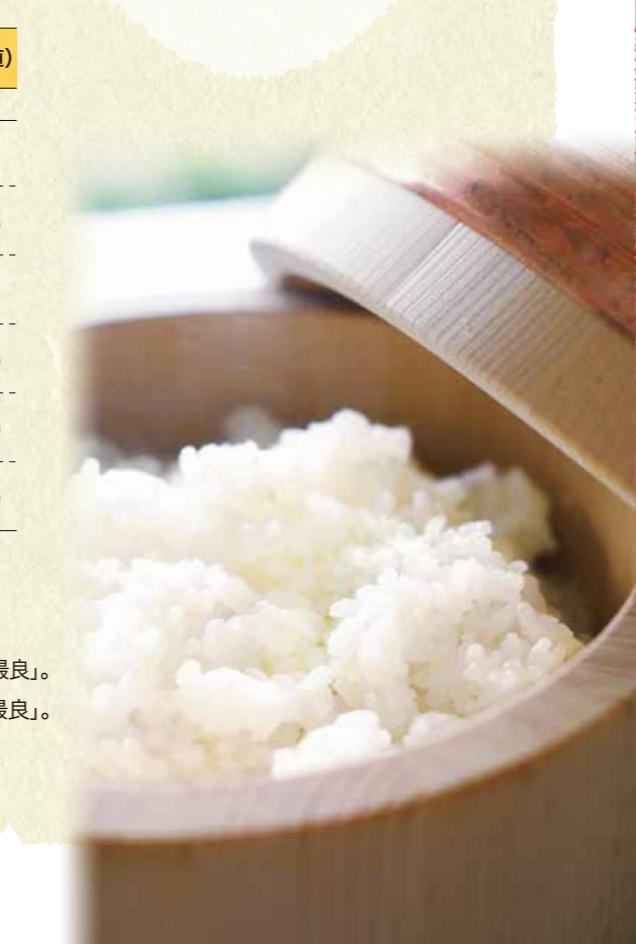
おねば(味度値)………ごはんの甘み、粘りを作るおいしさのもと。80以上が「最良」。

経時変化(食味値)…冷や飯のおいしさの食感。84以上が「最良」。

ほかにもたくさん新潟のお米。

## 新潟米いろいろ

「コシヒカリ」「新之助」はもちろん



品種紹介 | うるち米



# ゆきん子舞

YUKINKOMAI



### 食味評価会コメント

あっさりとした味で、しっかりとした食感!

粘りすぎず、適度な歯ごたえと、ほのかな甘みがあるので、料理をより引き立てるお米です。

### 「ゆきん子舞」に適したメニュー

炒飯 ●丼もの ●カレー

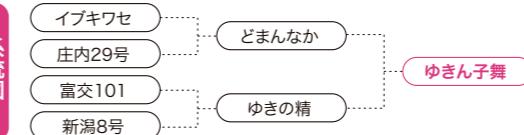
バラバラ感があり、油との相性が良いので、炒飯に合います。食感がしっかりしていて粒感があるので、丼ものやカレーとも相性が良好です。



### 名前の由来

雪のように美しく透明感のある米のイメージを表し命名しました。

系統図



### 開発のねらい

地力の高い条件下でも収量、品質及び食味が低下することなく、転作後でも安心して作付けができ、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。



# つきあかり

TSUKIAKARI



ツヤがあり、  
うま味にも優れる  
良食味品種。

炊飯米はツヤがあり、うま味にも優れる良食味品種です。米は大粒で、炊飯したご飯粒も「コシヒカリ」より大きくなります。保温後もおいしさが持続するため、外食での店内炊飯や中食でのお弁当用として適しています。

登録出願公表年／育成者：  
平成28年／農研機構



## どんな料理にも合う、オールマイティなお米!

粒が大きく、艶やかで、ほどよいもちり感があります。食味に優れ、白飯として楽しめます。

### 「つきあかり」に適したメニュー

#### 洋食(皿盛りのごはん)

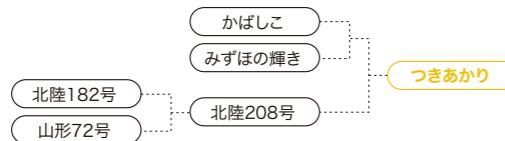
粒が大きく食べごたえがあるので、揚げ物や肉料理など、味つけがしっかりしている洋食に合います。



## 名前の由来

ごはんの外観が艶やかで、輝くように見えることから命名されました。

### 系統図



## 開発のねらい

移植時期・収穫時期を広く分散できる品種及び多収で生産コストの低減が可能で外食・中食需要も満たせる品種の要望に対応するため、早生品種で、収量性が高く、炊飯米の外観が良い良食味品種として開発されました。



# あきだわら

AKIDAWARA



食味良く、  
外観品質も良い、  
多収の晚生品種。

食味、品質が良く、「コシヒカリ」より30%程度の多収が期待できます。食味は「コシヒカリ」に近く、玄米の外観品質は「コシヒカリ」と同等です。安価で良質なお米として、業務用途への利用が期待されています。

登録年／育成者：  
平成23年／農研機構



## さっぱりと控えめなおいしさ!

あっさりとした食感で、甘みも感じられるバランスの良いお米です。

### 「あきだわら」に適したメニュー

#### 定食 ● 弁当

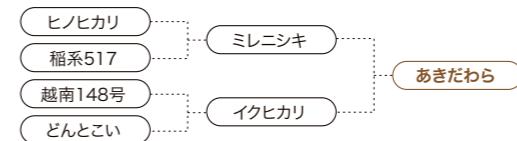
バランスが良く、どんなおかずにも合わせやすいので、定食やお弁当に適しています。あっさりしているので、オムライスやピラフなどの洋食系にもオススメです。



## 名前の由来

秋にたくさんのお米が収穫でき、米俵が並ぶことから命名されました。

### 系統図



## 開発のねらい

安価で品質の良いお米への消費ニーズが高まる中、農業経営の所得を確保しつつ消費ニーズに応えていくため、良質・良食味の多収品種として開発されました。



# みずほの輝き

MIZUHONOKAGAYAKI



冷めてもおいしい、  
食味が優れた  
晩生品種。

食味が優れた晩生品種です。粒が大きく艶やかな外観で、冷めてもおいしいことから、おにぎりやお弁当用に適しています。「コシヒカリ」より外観はやや優れ、うま味は同等で硬さは柔らかめです。

登録年／育成者：  
平成23年／農研機構



## 炊飯米の外観がきれいで、食味も良い!

粒が大きくツヤがあり、冷めてももちり感が持続します。コシヒカリとは異なる、あっさり系のおいしさです。

「みずほの輝き」に適したメニュー

朝ごはん 午弁

さっぱりしているので、朝ごはん、夏ごはん（冷や汁など）に合います。冷めてもおいしいため、お弁当にも向いています。



## 名前の由来

秋晴れの陽の光に照らされた、黄金色に輝く穂を連想して命名されました。



## 開発のねらい

食の外部化の進展により、今後も増加が見込まれる外食・中食産業向けの、加工米飯やおにぎり等に適するお米の開発が求められている一方、近年の温暖化傾向に対処するため、作期分散を可能にする晩生品種の開発が求められています。炊飯米の外観が良く、加工用にも利用しやすい晩生の良食味品種として育成されました。



# ちほみのり

CHIHOMINORI



多収で良質・  
良食味の  
極早生品種。

玄米の外観品質、炊飯米の光沢、粘りとも「あきたこまち」と同等の良質・良食味品種です。「あきたこまち」より約1～3割多収です。安価で質の良いお米として、業務用途での利用が期待されています。

登録年／育成者：  
平成30年／農研機構



## 粒が大きく、さっぱりとした味わい!

みずみずしく少し硬めのあっさり系。粒がやや大きく、ひかえめな風味のお米です。

「ちほみのり」に適したメニュー

炒飯 卍もの

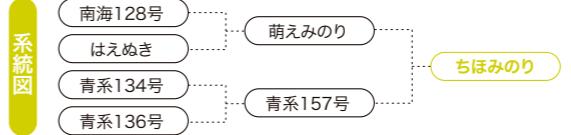
粘りは控えめで、味がのりやすいため、炒飯に向いています。粒感があるので、丗ものにも向っています。



## 名前の由来

## 開発のねらい

穗数が多く（ちは千穂）、おいしいお米を多く実らせる様子にちなみ命名されました。



## 開発のねらい

耐倒伏性に優れ、多収で良質・良食味の特性を持ち、直播栽培に適した品種として開発されました。



# あきあかね

AKIAKANE



## バランスが良く、幅広い料理に合う!

ほどよい粘りと甘みがあり、食べやすく飽きのこないお米です。時間がたってもおいしさが持続します。

「あきあかね」に適したメニュー

和食 定食

ゆっくりと甘みが広がるお米であり、素材の風味を味わう和食や定食に合います。



## 名前の由来

晚生で収穫時期が遅く、あきあかね（赤とんぼ）が色づく頃に収穫できることから命名されました。



## 開発のねらい

搗精・炊飯歩留まりの向上が期待できる大粒で、玄米の外観品質に優れる品種という業務用実需者からの要望に対応するために開発されました。



# ミルキークイーン

MILKY QUEEN

低アミロース米の代表品種。

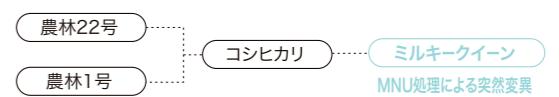
炊飯米はコシヒカリより柔らかく粘りが強いのが特徴です。単品需要のほか、ブレンド用としての適応性も高いです。加工米飯として冷えても硬くならず、冷凍米飯やお弁当・おにぎりに向くほか、米菓原料としての適性も高い品種です。

登録年／育成者：  
平成10年／農研機構



## 名前の由来

低アミロース性であるため米粒がうっすらミルク状に白く透明であること、また、各種の食味官能試験において「コシヒカリ」に優る成績を示したことから、外観の特徴と「良質米の女王」という意味を併せて命名されました。



## 新潟米いろいろ

様々な品揃えで、皆様の多様なニーズにお応えできる  
産地を目指しています。

主な用途	成熟期			
	極早生	早生	中生	晩生
家庭用	葉月みのり	こしいぶき	コシヒカリ	新之助
業務用	ゆきん子舞	つきあかり	ミルキークイーン	みずほの輝き
	ちほみのり			あきだわら
もち・醸造用	わたぼうし(もち)	五百万石(酒)	こがねもち(もち)	あきあかね
				笑みの絆
				越淡麗(酒)

料理に適する品種 「おいしい!」の最適解。

# 料理との相性を考えて開発されたお米。

酢に良くなじみ、  
寿司米に最適な品種。

## 寿司 笑みの糸 Sushi EMINOKIZUNA

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。



品種紹介 | うるち米



### 名前の由来

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

登録年/育成者: 平成26年/農研機構



粒が大きい、  
国産リゾット用品種。

## リゾット 和みリゾット Rizotto NAGOMI RIZOTTO

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。



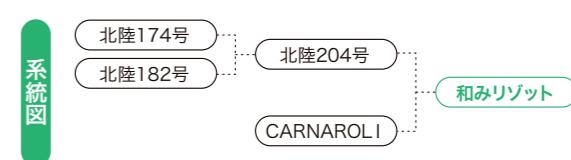
品種紹介 | うるち米



### 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。

登録年/育成者: 平成28年/農研機構



とろみのあるルウとの相性が良い、  
カレーライス専用品種。

## カレー 華麗舞 Curry KAREIMAI

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。



品種紹介 | うるち米



### 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。

登録年/育成者: 平成21年/農研機構



麺離れが良く粘りが少ない、  
米麺に適した品種。

## 米粉麺 越のかおり Rice noodles KOSHINOKAORI

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。



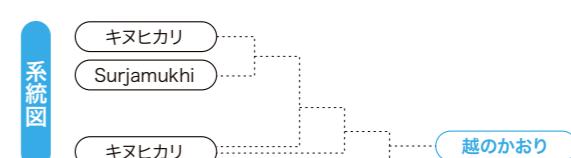
品種紹介 | うるち米



### 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。

登録年/育成者: 平成23年/農研機構



## もち米

品種紹介 | もち米



### 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。「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。

登録年/育成者：昭和31年/新潟県



## 酒米

品種紹介 | 酒米



### 五百万石

GOHYAKUMANGOKU

作付面積全国第2位の酒米。

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。

登録年/育成者：昭和32年/新潟県



品種紹介 | もち米



### 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。命名由来は、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。

登録年/育成者：平成6年/新潟県



品種紹介 | 酒米



### 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、新潟県の酒造業界の長年の願いに応えるために開発した酒米です。大粒で、心白発現は「五百万石」よりも少ないものの、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。

登録年/育成者：平成19年/新潟県

品種紹介 | もち米



### ゆきみのり

YUKIMINORI

米菓用に適した多収のもち品種。

かき餅にすると、歯ごたえ、歯ごなれが良いほか、生地が硬くなりやすいため、表面に細かいヒビが生じ、食感も良いなど、加工適性が優れています。雪のように白いもち米が秋にたくさん実るようという意味を込めて命名されました。

登録年/育成者：平成28年/農研機構



品種紹介 | 酒米



### 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。

登録年/育成者：昭和27年/長野農試



# 知ればトクする 本当においしいお米の炊き方。



五ツ星お米マイスター

金子 真人さん

埼玉県川越市で老舗の米穀店「株式会社金子商店」を経営する傍ら、五ツ星お米マイスターとして数々のメディアに出演。全国各地で講演や食育活動を行い、お米の魅力発信に精力的に取り組んでいる。

その1



## お米をキッチンと計る。

炊飯器に付属の計量カップ(180ml)で計ります。すりきり一杯で1合です。

※一般的な計量カップ(200ml)を使わないよう注意してください。キッチンスケールを使った「量り炊き」が正確に量れて安心です。(1合=150g)

## ポイント

- 米選び：整粒度（品位）が高い米は炊きやすく、食感（硬さ・粘り・コシ・歯ごたえ）も良くなり、おいしいごはんになります。
- お米を取り出す際、濡れた手や乾いていないカップでお米をすくうと米が濡れ、腐敗する可能性があるので濡れていないことを確認してください。

その2



## 手早くリズミカルにお米を洗う。

最初の水は米に吸収されやすいので、手早く洗うことがポイントです。はじめはたっぷりの水で2~3回軽く混ぜたらすぐ水を捨てます。水がない状態で20回くらいかき混ぜてから水を注ぎ、捨てます。あとはかき混ぜながら水を入れ、すすぎをします。(2~3回) 水を捨てる時はザルを使うと便利です。ザルで水切りをする場合は1分以内にとめます。

米の性質や精米方法が向上しているので、忙しい時は、お米を1回すぐだけでもおいしく炊くことができます。

## ポイント

- 洗米により米粒の表面にコーティングされた糊を除去、熱伝導率がアップします。
- ぬるま湯でお米を洗うと、米のデンプンが糖に分解されます。糖は水に溶けやすく、洗い水と一緒に流れてしまうので、甘みの少ないごはんになってしまいます。

その3



## 大切な水加減をキッチリと。

必ず平らな台の上で左右の水位目盛りを見ながら水加減をします。新米の時期は、水位目盛りより少し下になるようにします。(目盛りの1~2mm下くらいから調整)

水位目盛りは目安なので各家庭の好みに合わせて加減したり、または、硬めのお米、柔らかめのお米を選ぶのも良いでしょう。

## ポイント

- より正確に簡単に調節するには、米と水の比率(例:米×1.35)を基に水分量を決める方法もあります。洗米後、釜全体の総重量(米+水+釜)の重さを見ながら、水加減をしていきます。季節によって数値(1.34~1.36)を変えるだけでいつも同じ状態で手軽に、正確に炊くことができます。

その4



## ふっくらごはんのためにお米に十分水を吸わせる。

少なくとも30分程度、水に浸し、米の中心部分まで吸収させましょう。米が膨らみ、米粒同士のすき間を広げ、水の対流がスムーズに行われることで、ふっくらとしたごはんになります。また、電子レンジで再加熱後も食感が保たれます。

冷水(軟水)を使うと、粘りや甘みが増し、よりおいしく炊き上がります。

## ポイント

- 水温16°C以上になると、酵素(βアミラーゼ)が活性化します。ミネラルの少ない「軟水」はその活性を促します。
- 炊飯器によっては浸漬時間も含まれているので、炊飯器の説明書をご確認ください。
- 夏場、室温が高い時は、米の浸し過ぎ(前日からの予約炊飯)による腐敗を防ぐため、洗米後、釜ごと冷蔵庫に入れ、早炊き機能を活用するとよいでしょう。

その5

## しゃもじでほぐして、最後の仕上げ。

家庭用電気炊飯器の場合は、炊き上がりの合図とともに、フタを開け、素早くごはんをほぐします。釜の底からごはん粒をつぶさないように、大きく掘りおこすようにふんわり混ぜます。ごはん全体に均一に水分をなじませるのが大切です。余分な水蒸気が逃げて、ふっくらとしたおいしいごはんになります。

## ポイント

- 余分な水蒸気を飛ばすことで、ごはん粒表面が冷やされ、表面を覆う保水膜が旨みを閉じ込め、食感も増します。
- 一般的な家庭用電気炊飯器は、蒸し時間が含まれているため、炊き上がったままにしていると、水蒸気が水滴となり、ごはん表面でのんびんを崩し、糊にしてしまったり、固またりと食感が損なわれます。



## ◆ 1杯26円「意外と経済的なごはん」

## 【お茶碗1杯のコスト】

5kg 3,000円のお米	→ 39円
5kg 2,000円のお米	→ 26円
5kg 1,700円のお米	→ 22円

\*1杯あたり65g(炊飯前)  
150g(炊飯後)で算出

知っておきたい  
豆知識

## ポイント

- ごはん食にすると、経済的である上に、栄養バランスや健康面でのメリットが多くあります。
- ごはん(米)には、エネルギー源となる炭水化物と体を作る質の良いたんぱく質が含まれています。
- 炭水化物は、体の中で消化・吸収されると、エネルギーのもととなって使われるため、体の構成成分としてはほとんど残りません。だから毎日の食事でキチンとエネルギーを取ることが大切です。

## ◆ お米の保存

高温多湿は避けて冷暗な場所で保存します。お米には賞味期限はありませんが、精米後、3週間以内は、食味に大きな差がないので、1か月くらいを目安に使い切りましょう。夏場は、密閉容器・ストックバッグに小分けして、冷蔵庫の野菜室で保存するとおいしさが長持ちします。

## ポイント

- 玄米も白米も15°C以下で保存すると美味しさも長持ちします。
- 難しい場合は小まめな購入をおすすめします。
- 湿度が高い所や温度変化が大きいところは、結露しますので避けてください。

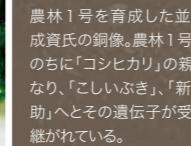
## ◆ 残りごはんの保存

炊き立ての温かいごはん(お茶碗1杯分)を、ごはん用の冷凍保存容器やラップに包んで『冷凍』をしましょう。ラップにはごはんを薄く平らに包み、フリーザーバッグで密閉して保存します。

## ポイント

- 炊飯器でごはんを長時間保温すると、糖とアミノ酸が反応して褐色物質を作る、アミノ・カルボニル(メイラード)反応により、ごはんが黄色く変色します。
- 冷蔵庫は、でんぶんの老化を最も促進する温度帯(4°C~5°C)で、ごはんをボソボソの食感にしてしまいます。一方、冷凍庫は、この温度帯に長時間さらすことなく温度を下げるため、でんぶんの老化を最小限にすることができます。

# 進化し続ける、新潟米の歴史。—コシヒカリの誕生から新之助まで—

明治28年 (1895年)	大正11年 (1922年)	昭和6年 (1931年)	昭和19年 (1944年)	昭和28年 (1953年)	昭和31年 (1956年)	昭和37年 (1962年)	昭和54年 (1979年)	昭和55年 (1980年)	平成12年 (2000年)	平成17年 (2005年)	平成29年 (2017年)
新潟県農事試験場 (現・新潟県農業総合研究所)創立	大河津分水通水 越後平野における生産基盤の整備が進む	新潟県農事試験場で農林1号が誕生	新潟県農事試験場で農林22号と農林1号を交配	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	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	「日本一うまいコメづくり運動」が展開され、コシヒカリ生産を推奨	全国のコシヒカリ作付面積割合が13.2%となり、日本晴れを抜いて1位となる(現在は35.0%(H30年度))	新潟県のコシヒカリ作付面積が5万ヘクタールを突破	こしいぶきが県の奨励品種に採用	コシヒカリBLの導入	新之助がデビュー
かつて越後平野の米づくりは泥田に浸かっての重労働だった。											

## 新潟米ブランドの代名詞

### コシヒカリ



コシヒカリ記念碑(県農業総合研究所)

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になりました。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つたことで、晴れて品種として登録されました。

### コシヒカリの血統を受け継ぐ早生品種

#### こしいぶき



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つたのです。

そこで、新潟県農業総合研究所が開発し、平成12(2000)年に奨励品種に採用したのがこしいぶきです。それまで食味面で劣るとされていた早生品種ですが、コシヒカリの血統を受け継ぎ、コシヒカリに匹敵する食味と夏の高温でも品質が落ちにくい特性を持った早生種として開発することに成功しました。

新潟県の奨励品種として指定されたこしいぶきは、米づくりにこだわりの強い新潟県の生産者に徐々に受け入れられ、現在では、県内の品種別作付比率の約2割を占め、コシヒカリに次ぐ主力品種として定着しています。

### 日本の食の未来を切り開く

#### 新之助



こしいぶきの開発に成功した新潟県では、引き続き、食の多様化に伴うニーズに対して新たなおいしさを提供できる新品種の開発を進めました。そこで、目指したのが、地球温暖化の進行にも備えるため、稻が実る時期が遅く、収穫期の暑さを避ける

ことで食味・品質が安定しやすい晚生品種を開発することでした。

新潟県農業総合研究所が中心となり、研究開発に取り組んだ結果、120年間にも及ぶ新潟県の品種開発の資産を活かした集大成ともいえる新之助が誕生しました。

平成29(2017)年のデビュー当初から、新之助はコシヒカリと双璧をなすトップブランド米として、高い評価を得ています。新之助の生産にあたっては、高いレベルで安定した食味・品質を確保するため、食味・品質基準を設定し、一定の要件を満たす生産者などで組織する『新之助研究会』が、ブランド管理の徹底を図りながら栽培を行っています。



### 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、昼夜の寒暖差が大きいことなど、おいしい米が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。米作りに必要な養分を豊富に含んだ水田が、新潟米を育んでいます。

#### 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、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。

#### 作り手の確かな技術

よりおいしい新潟米をお届けするため、生産者や研究機関等、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。



## 新潟米の基本情報

### ■ 水稻作付面積・収穫量

平成30年産	水稻作付面積	水稻収穫量
全国計	1,470,000 ha	7,780,000 t
新潟県	118,200 ha 全国第1位	627,600 t 全国第1位

※農林水産省「水稻の時期別作柄及び収穫量(全国農業地域別・都道府県別)」

### ■ 市町村別作付面積・収穫量

区分	作付面積(ha)	収穫量(t)
<b>岩船地域</b>		
村上市	5,370	27,500
関川村	961	4,820
<b>新潟一般地域</b>		
新潟市	24,600	140,900
長岡市	12,800	66,500
三条市	4,520	24,800
柏崎市	3,060	15,700
新発田市	7,940	41,500
加茂市	1,130	6,170
見附市	2,050	10,900
燕市	4,350	25,300
糸魚川市	1,470	6,870
妙高市	1,670	8,250
五泉市	3,890	20,000
上越市	11,700	60,400
阿賀野市	5,430	28,000
胎内市	2,800	14,600
聖籠町	800	4,190
弥彦村	793	4,580
田上町	679	3,720
阿賀町	586	2,870
出雲崎町	321	1,640
刈羽村	460	2,390
<b>魚沼地域</b>		
魚沼市	2,470	12,700
南魚沼市	4,940	25,300
小千谷市	2,110	11,300
十日町市	4,060	20,300
湯沢町	185	812
津南町	1,450	7,770
<b>佐渡地域</b>		
佐渡市	5,690	27,800

※農林水産省北陸農政局「平成30年産 水稻の市町村別収穫量」



田植えの頃(佐渡市)

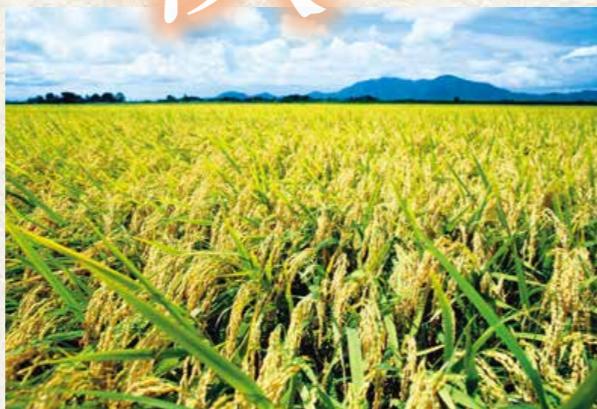
# 春

岩船地域



はさ木(新発田市)

# 秋



新潟平野(新潟市)



# 新潟一般地域



魚沼地域



初雪の棚田(十日町市)

# 冬

### ■ 新潟米の主な品種の検査数量

	H26年産	H27年産	H28年産	H29年産	H30年産
コシヒカリ	331,828	315,304	361,197	307,533	260,801
新之助	—	—	596	5,591	10,286
こしいぶき	116,976	100,092	103,969	94,256	95,680
ゆきん子舞	17,218	17,432	19,156	16,360	21,170
みずほの輝き	3,556	3,390	4,383	5,942	7,140
あきだわら	786	1,174	1,503	2,718	3,531

※農林水産省「米の農産物検査結果」(H30年産はH31.3.31現在の速報値)



## 新潟県の取組紹介

### 新潟米基本戦略

「新潟米基本戦略」により需要に応じた米生産を推進します。

平成30年以降の新潟米生産の方向として、需要に応じた米生産を基本としつつ、

主食用米・非主食用米を合わせた米全体での需要拡大

多様な米づくりによる生産者所得の最大化

を柱として取り組みを進めます。

銘柄間で需給に差がある状況の中で、用途ごとに需要に応じた生産を推進します。

**【コシヒカリ】** 家庭内消費が中心のコシヒカリについては、その需要の減少に見合った生産を行う一方で、良食味・高品質米を確保するため、食味を重視した米づくりを徹底します。

**【業務用途米や加工用米等】** 新潟県内をはじめ国内外の外食・食品産業との関係を構築し、需要の拡大を図るとともに、生産面においては、多収穫生産や、コスト低減を推進します。



### 新潟米食味評価会

開催日 / 平成30年5月24日(木)

開催場所 / 新潟県 農業総合研究所 作物研究センター



新潟県で栽培され、業務用での利用が期待される品種等について食味評価会を開催しました。評価員ごとに食味を総合的に評価した後、意見交換を行っていただきました。本評価会でいただいたご意見を、本パンフレットの各品種紹介のページで紹介しています。

### 評価員のご紹介

#### 五ツ星お米マイスター



金子 真人さん  
株式会社 金子商店  
(埼玉県川越市)  
代表取締役社長



片山 真一さん  
株式会社 隅田屋商店  
(東京都墨田区)  
代表取締役社長



上田 那末さん  
玄米屋ウエトミ  
(京都府八幡市)  
店舗運営責任者

水田環境鑑定士、米・食味鑑定士とお米に関する複数の資格を持つお米のプロフェッショナル。北海道から九州まで全国各地の農家を訪ね歩いて知り合った契約農家からお米を取り寄せ、顧客の要望や季節に応じてブレンドし提供している。

#### 中食・外食事業者



村松 寛喜さん  
料亭一〆  
総料理長



高橋 秀明さん  
佐藤食品工業 株式会社  
品質保証部  
品質管理課長



新潟市中央区にある、創業明治5年の老舗である料亭一〆(いちしめ)の総料理長。(公社)日本調理師会師範、(公社)日本料理研究会新潟支部支部長、(一社)新潟県日本調理技能士会副会長等の他、新潟県立中央高等学校食物科で日本料理の講師を務めるなど、幅広く活躍中。

※所属・役職は評価会開催当時のもの。

※農研機構育成品種の開発のねらい等については、農研機構のホームページ等から一部引用しています。

### 多様な銘柄米をPR

#### 新潟米産地プレゼンテーション及び商談会



生産者による産地PR



展示ブースでの自由な商談



事前マッチングによる個別商談

※「新潟米産地プレゼンテーション及び商談会」開催情報等詳細は、新潟県ホームページに掲載しています。

新潟米産地プレゼン

検索