



新しいオリジナル水稲品種「福島59号」を発表

令和8年2月18日、新しいオリジナル水稲品種「福島59号」について発表しました。高温に強く、品質が低下しにくい、粒が大きく、「コシヒカリ」に匹敵するおいしさ、倒れにくく病気にも強いため、栽培しやすい、「コシヒカリ」の後に収穫時期を迎える、といった特徴を持ちます。令和10年のデビューを目指します。

もっとおいしくなるお米の炊き方

炊飯器で普通に炊いても十分に美味しいふくしまのお米。
そこにひと手間かけて食卓をグレードアップしてみませんか。



1 お米は流水（できれば浄水器を通した水）で、やさしく、両手でさするように3から4回ほど研ぎます。水は3回ほど変え、うすく濁りが残る程度でやめます。



2 研ぎ終えた米は密閉容器などに入れ、あらかじめ冷やしておいた水を入れて浸水させます。容器を冷蔵庫に入れ、時間があれば10時間、急ぐ場合は1~3時間かけてじっくり浸水させます。



3 左側は冷蔵庫で10時間浸水させたお米です。白く透明感ができました。右側は浸水まえの同じ量のお米です。低温で時間をかけて浸水させることで中心部まで水分が染み込み、ふっくらとした炊き上がりになります。



4 水の量は、炊飯器の目盛りに合わせて標準モードで炊飯します。低温浸水させたので、粒がしっかりと、張りのあるご飯が炊けます。

ご飯の炊き方監修：五ツ星お米マイスター 小久保 一郎さん

生米の消化しにくいβデンプンを消化吸収しやすいαデンプンに変える。これが炊飯の目的です。ところが、水温が高いとお米の芯まで浸水せず、βデンプンが残ってしまいます。冷蔵庫でじっくり浸水させる上記の方法なら、芯が残らず、甘みが強く、艶やかにお米が炊き上がります。

ふくしまの米に関するお問合せ

福島県農産物流通課
TEL.024-521-7377
FAX.024-521-7942



ふくしまの農林水産物の情報は

ふくしまプライド。 検索



ふくしまの美味しい お米カタログ

料理
レシピ
付き

福島県
福島県米消費拡大推進会議

個性が光るふくしまのお米

3つの気候風土が個性を育む

東北地方の最も南に位置する福島県は全国有数の米どころです。

福島県は阿武隈高地、奥羽山脈、越後山脈により、東から「浜通り」「中通り」「会津」の3つの地域に分けられます。地域によって気候は異なり、それぞれの特色を生かした米づくりをしています。

太平洋に面した浜通りは、大規模な基盤整備が進んでおり、全国に先駆けて先進的なスマート農業に取り組んでいます。この地域の米は風味があっさりと軽く、普通の食事にとっても向いています。

県央の中通りは、独自のブランド米育成や新しい栽培方法に挑む農家が多くいます。ふっくらと艶のある炊き上がりで、冷めてもおいしい米が多いと言われています。

会津は、新潟県境の越後山脈と奥羽山脈にはさまれており、豪雪地帯として知られています。清冽な雪解け水が豊富にあり、品質の高い米を生み出す土地として知られています。

安全で安心な米づくり

福島県では安全で安心な米づくりを目指して、「GAP日本一」を合い言葉に、環境保全や食品安全などに取り組んでいます。令和7年12月末時点で179件のGAP認証を得ています。

GAPは Good Agricultural Practices の頭文字で、直訳すれば「よい農業の取組」。農業生産の各工程の実施、記録、点検及び評価を行うことによる持続的な改善活動です。食品の安全性向上、環境の保全の確保につながる取組です。



昼夜の寒暖差が旨い米を育む

夏の強い日差しを受け、稲は光合成でデンプンを作ります。夜は気温が低いほど、そのデンプンは消費されにくく、米粒の中にデンプンが多く残ります。それゆえ、昼と夜の寒暖差が大きいほど、粘りや甘みの強い美味しいお米が育ちます。ふくしまの夏は昼夜の寒暖差が10℃に及ぶことも珍しくなく、もちもちとした食感で甘みのある米が育つのです。

プロが認める抜群のバランス

福島県は1等米の比率が88.8%（令和2年～6年産米、全国平均：76.0%）と、他産地と比較しても非常に高く、安定した品質が魅力です。また、主食用米は、作付面積67,000ha（令和7年度）、収穫量371,200t（令和7年度見込）、10a当たりの収量554kg（令和7年度見込）で、すべてが全国トップクラスです。



福、笑い

もっちり柔らか十分な甘み 美味しさ極めたトップブランド米

福島から日本一の美味しいお米を！そんな思いを込めて、県が14年をかけて開発したのが「福、笑い」です。米栽培の匠を選び、厳選の食味・品質基準を設けて美味しさを極めました。

特徴

●もっちり大粒

コシヒカリと比べてかなり大粒で、つややか。しっかりとした粘りと噛むほどに甘みと香りが楽しめます。重厚感のある食べ応えは、ご飯好きにこそお薦めです。

●厳しい生産条件

「福、笑い」の美味しさは裏切らない——それは生産者が研修会に参加し、栽培マニュアルに沿って作業するなど、厳格なルールに従って栽培しているからです。食べる人を幸福に、笑顔にするお米です。



福、笑い

福、笑い 検索

fukuwarai-fukushima.jp/



【私がお薦めします】

和食料理人 野崎 洋光さん

縁起が良く美味しいお米です

美味しいお米です。でもそれだけではありません。日本の食文化は、「縁起」も大切。おせち料理のエビは長寿、昆布は喜ぶなど意味があります。福、笑いは、美味しい上に、名前も縁起が良い。食卓の運気があがりますよ。

【プロフィール】

1953年福島県石川郡古殿町生まれ。数々の名店で修行後、1989年に南麻布「分とく山」の総料理長に。現在は和食料理人として各種メディアを通して、調理科学、栄養学をふまえて理論的でありやすく和食の魅力を伝えている。

野崎料理長が教える簡単絶品レシピ

「濃厚ごまだれを使った紅白漬け丼」

秘伝のごまだれが味の決め手になる漬け丼です。福、笑いのやさしい食感は繊細な味わいの和食材と好相性。お米の豊かな甘みがごまだれのコク深さをしっかりと受け止めます。

材料(2人前)

- 鯖の刺身…………… ½サク
- 白身の刺身…………… ½サク
- 漬けだれ
- ┌ 醤油…………… 大さじ3
- └ A 味醂…………… 大さじ1
- ┌ 練り白胡麻…………… 大さじ1

作り方

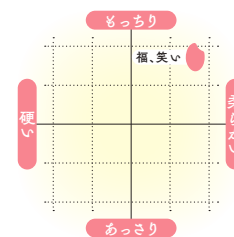
1. Aの味醂を耐熱容器に入れて電子レンジ(500w)で20~30秒加熱して煮切っておく。練り白胡麻と味醂を混ぜ合わせたら、醤油を加えてよく混ぜ、漬けだれを作る。
2. 刺身はそぎ身にする。70~80°Cの湯に通し、色が変化する手前くらいで引き上げて冷水に落とし水気を拭く。※1リットルの熱湯に400ccの水を加えると約70°Cになります
3. 2の刺身を漬けだれに15~20分漬けます(漬け過ぎないように注意)。
4. ご飯を茶碗に盛り、3の刺身を盛ります。大葉や刻み海苔、わさびを添えます。



料理との相性(5点満点)

- 繊細な味付けのおかず(和食)…………… ★★★★★
- 濃厚なソースや肉料理(洋食)…………… ★★★★★☆
- 粒立つ炒飯・カレー・丼料理…………… ★★★★★☆
- 巻き寿司・ちらし寿司…………… ★★★★★☆
- ふんわり香り立つ炊き込みご飯…………… ★★★★★
- 粒感の残るおかゆ・お茶漬け…………… ★★★★★☆
- 雑穀と混ぜて健康ご飯…………… ★★★★★☆

食味チャート



もっちりとした柔らかさは、あらゆる米品種の中でも筆頭格。香りと甘さも存分に楽しめます。コシヒカリ系の粘りと甘味の強いお米が好きな人にはピッタリでしょう。ご飯を食べた満足感が強い品種です。

〈詳しくはP13参照〉

天のつぶ

際立つ粒立ち、さっぱりとした後味
食べ飽きのしない主力プレーヤー



粘りが少なく、ぱらりとした炊き上がりのため、一粒一粒の食感がしっかり伝わります。口に含むと粒がほどけて、噛むと旨味が広がります。粒立ちの良さは丼やチャーハンなどにも最適です。

特徴 ●さっぱりとした味わい、しっかり食感

ご飯粒を噛みしめる幸せを実感させてくれる品種です。ご飯の外側はしっかりとしていながら、内側はやわらかい。まさに外硬内軟。噛むほどに旨味が広がります。

●馴染み良く美味しさを続く

食感の良さから、チャーハンや寿司飯、丼ものなどに最適。調味料や油との相性も抜群です。冷めても風味が良く、お弁当にも力を発揮。使い勝手の良さも魅力です。



天のつぶ



【私がお薦めします】
レストラン大宮 オーナーシェフ
大宮勝雄さん

どんな料理にも合う素直さが魅力

私は福島県産コシヒカリに惚れ込んで、長年愛用しています。この「天のつぶ」には、粒立ちの良さと、ほどよい旨味があり、また違った魅力を感じました。福島県のお米は最高ですね！

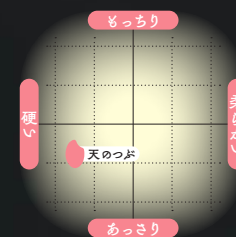
【プロフィール】

18才で料理の世界に。1982年32歳で「レストラン大宮」と「パティスリーOmiya」を地元の浅草に開店。2007年に「レストラン大宮 新丸ビル店」開店。洋食の第一人者としてテレビ、雑誌出演多数。

料理との相性(5点満点)

- 繊細な味付けのおかず(和食) …… ★★★★★☆
- 濃厚なソースと肉料理(洋食) …… ★★★★★★
- 粒立つ炒飯・カレー・丼料理 …… ★★★★★★
- 巻き寿司・ちらし寿司 …… ★★★★★☆
- ふんわり香り立つ炊き込みご飯 …… ★★★★★☆
- 粒感の残るおかゆ・お茶漬 …… ★★★★★☆
- 雑穀と混ぜて健康ご飯 …… ★★★★★★

食味チャート



コシヒカリとひとめぼれの系統に連なる品種で、東日本大震災の年に誕生。一粒一粒の存在感を楽しめるほどよい硬さが特徴です。最近のお米は柔らかくと不満の方、このお米のキレの良さに驚いてください。

(詳しくはP13参照)

大宮シェフが教える簡単絶品レシピ

「ワイン香る豚の生姜焼き」

赤ワインの酸味とバター風味豊かな生姜焼き。

しっかり食感の天のつぶは咀嚼回数が増えるため、濃厚なおかずとよくなじみます。

材料(2人前)

- 豚バラ肉(薄切り) …… 300g
- サラダ油 …… 大さじ2
- バター …… 小さじ2
- キャベツの千切り …… 適宜
- 小麦粉 …… 適宜

生姜焼きのたれ

- ワイン …… 大さじ3
- 水 …… 大さじ3
- めんつゆ(3倍濃縮) …… 小さじ2
- おろしショウガ(チューブ入り) …… 大さじ1
- おろしニンニク(チューブ入り) …… 小さじ1

作り方

1. Aの材料をあらかじめ合わせておく
2. 豚バラ肉はほぐさずに片面に小麦粉をまぶす。
3. フライパンは中火で加熱し、サラダ油を入れる。
2の豚バラ肉は小麦粉を下にしてフライパンに投入。フタをして、豚バラ肉の上面の色が白くなったら裏返して焼き色をつける。
4. 1のたれを入れ、豚バラ肉にたれを絡めながら両面を焼き、キャベツの千切りを盛った皿に載せる。フライパンに残ったたれにバターを入れ、とろみがつくまで加熱し、豚肉にかけて仕上げる。



コシヒカリ

粘り、甘み、旨味、香りどれも良し！
美味しさのレジェンドプレーヤー

日本で最も多く栽培されている品種で福島県でも代表的な銘柄です。
輝くような炊き上がりが魅力。柔らかくて粘りがあり、甘みも強い。
お米好きの心を捉えて放さないベストセラーです。



特徴

●輝きまで美味しい炊き上がり

炊き上がりの湯気の中に光る粒、茶碗によそった際の輝き、おにぎりの艶、どれも食欲をそそります。美味しさとともに和食文化の要の一つである美しさを体現するお米です。

●おかずにも負けない旨味

粘り、甘み、旨味、香り。どれも優れ、見た目、美味しさに負けない美味しさを備えます。唐揚げやハンバーグといった味の濃いおかずにも好相性。ファンが多いのもうなずける存在感です。



【私がお薦めします】
空花 オーナー・料理長
脇元 かな子さん

産地によって違いがでますね

各地で栽培されているので、地域性が出る品種です。福島県のコシヒカリは浜通り、中通り、会津とそれぞれ違った良さがあるので、ご飯好きならその違いを楽しんでもいいですね。

【プロフィール】

ミシュラン3つ星を連続で獲得する「日本料理 かんた」で研鑽を積み、2016年、鎌倉長谷に「空花」を開業し、2020年に神谷町に移転。2023年には一つ星を獲得。繊細かつ大胆な料理にはファンが多い。

脇元料理長が教える簡単絶品レシピ

「うなぎとトマトの卵とじ」

甘み旨味の強いコシヒカリは味の濃いおかずにも負けません。
うなぎとともにお米の味もしっかり楽しめ、食べごたえがありますよ。

材料(2人前)

うなぎの蒲焼き …………… 1尾
うなぎのたれ …………… 1袋
トマト (中玉) …………… 1個
卵 …………… 2個
水 …………… 大さじ4



作り方

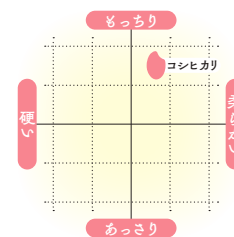
1. うなぎとトマトは一口大にざく切りする。
2. 卵をボウルに割り入れ、白身と黄身を分けておく。
3. 樹脂加工のフライパンを中火で加熱し、1を入れ、水を加えへうで混ぜながら入り煮する。
4. トマトがしんなりしてきたら、うなぎのタレ袋を入れ、煮汁にとろみがつくまで、具材を混ぜながら加熱する。
5. 2の白身を先に入れ、混ぜながらふんわりするように加熱。白身が固まる直前に黄身を入れ、好みの火加減で仕上げたら完成。



料理との相性(5点満点)

繊細な味付けのおかず(和食) …… ★★★★★
濃厚なソースや肉料理(洋食) …… ★★★★★
粒立つ炒飯・カレー・丼料理 …… ★★★★★
巻き寿司・ちらし寿司 …… ★★★★★
ふんわり香り立つ炊き込みご飯 …… ★★★★★
粒感の残るおかゆ・お茶漬け …… ★★★★★
雑穀と混ぜて健康ご飯 …… ★★★★★

食味チャート



言わずと知れたお米の王様。その特徴は何といても甘味ともっちりした粘りです。炊き上がりの香りも良く、旨味が強いので、そのまま食べてもおいしさが伝わります。ご飯が主役の献立に大いに力を発揮してくれます。

(詳しくはP13参照)

里山のつづ



里山のつづ

大粒であっさり軽やか、滋味あふれる名バイプレーヤー



ひとめぼれ

抜群のバランス、どんな料理とも合うマルチプレーヤー

主に標高300m以上の空気の清らかな山間で作られる、まさに里山の気候が育てたお米です。張りがある大粒の品種なので、しっかりとした食べ応えがあります。食味はあっさりとした軽やか。噛むほどに一粒ごとの味わいが伝わります。

特徴

●しっかりと粒で崩れにくい

そのままはもちろん、ふっくらとした粒には、炊き込みご飯など味を含ませるような用途にも向きます。粒が崩れにくいので、リゾットやピラフなども美味しく仕上がります。

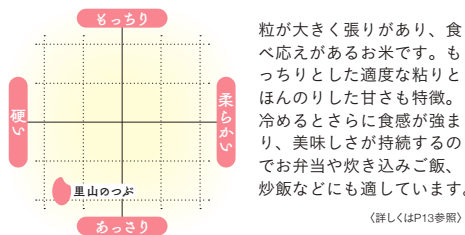
●食べ応え十分の存在感ある味わい

大粒でプリッとしており、適度な粘り気があるので、食べ応えを強く感じられます。幅広い料理に合いますが、とくに煮魚や角煮など、味の濃厚な料理との相性は抜群です。

料理との相性(5点満点)

- 繊細な味付けのおかず(和食) …… ★★★★★
- 濃厚なソースと肉料理(洋食) …… ★★★★★
- 粒立つ炒飯・カレー・丼料理 …… ★★★★★
- 巻き寿司・ちらし寿司 …… ★★★★★
- ふんわり香り立つ炊き込みご飯 …… ★★★★★
- 粒感の残るおかゆ・お茶漬 …… ★★★★★
- 雑穀と混ぜて健康ご飯 …… ★★★★★

食味チャート



粘り、甘み、旨味、香りのトータルバランスに優れたお米です。そのため、和洋中を問わず、幅広い料理と組み合わせられます。優しい味わいのため食べ飽きせず、冷めてもおいしい万能タイプの品種です。

特徴

●どんなおかずとも相性抜群

主張しすぎない味わいは、美味しさの優等生。おかずとの組み合わせの幅広さは随一で、和食はもちろん、こってりとした洋食やカレーもしっかりと受け止めてくれます。

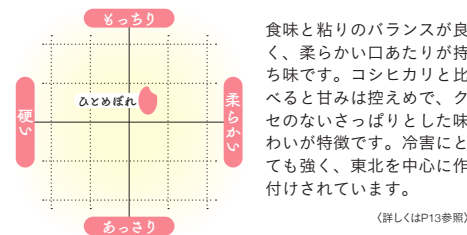
●冷めても粘りが続く

ご飯は冷めるとバラバラになりやすいですが、ひとめぼれは冷めても粘りが持続し、味が落ちにくいのが大きな特徴です。そのため、弁当やおにぎりにもおすすめです。

料理との相性(5点満点)

- 繊細な味付けのおかず(和食) …… ★★★★★
- 濃厚なソースと肉料理(洋食) …… ★★★★★
- 粒立つ炒飯・カレー・丼料理 …… ★★★★★
- 巻き寿司・ちらし寿司 …… ★★★★★
- ふんわり香り立つ炊き込みご飯 …… ★★★★★
- 粒感の残るおかゆ・お茶漬 …… ★★★★★
- 雑穀と混ぜて健康ご飯 …… ★★★★★

食味チャート



ふくしまの米、私が作っています

福、笑い生産者
辰野ファーム代表の辰野博幸さん

「福、笑い」は美味しいけど、栽培には手間がかかります。まず細かい基準があります。玄米タンパク質は6.4%以下、粒は1.9mm以上。収穫後にその範囲を下回ると、「福、笑い」ではなく一般米になってしまいます。

他の品種なら、春に必要な肥料を全量入れますが、「福、笑い」は幼穂形成期に調査を行い、生育に応じて足りてない肥料を追加します。このときの肥料が多いと玄米タンパク質が高くなり食味が低下してしまいます。GAPの基準を満たすために、生産管理やサステナブルな取り組みも必要です。なので、私の農場では働く人全員の農作業内容を日々記録し管理しています。私はかつて企業でエンジニ



「福、笑い」は
稲と対話しなが
ら育っています

アとして働いていたので、その経験が品質管理や農業経営の改善に活かしています。

他の米よりずっと手間をかけているだけに、収穫時の達成感はひとしおです。今年も美味しいお米に仕上がりました。自信を持って送り出せます。旨味の強いお米なので、まずはそのまま、よく噛んで甘味を楽しんでください。

GAPの取り組み

「福、笑い」は、美味しい、安全だけでなく、環境や労働環境に配慮したGAPとも向き合っています。美味しさだけでなく取り組みをご紹介します。

「福、笑い」は、美味しいだけでなく、環境保全や労働安全にも配慮しています。美味しさだけでなく取り組みをご紹介します。

それがGAP (Good Agricultural Practice) です。GAPとは農業生産工程管理のことを指します。農産物の安全性はもちろん、環境保全や労働安全の観点からも持続可能な工程管理に取り組むための指標です。肥料や農薬をいすぎているか、機械や設備は安全か、

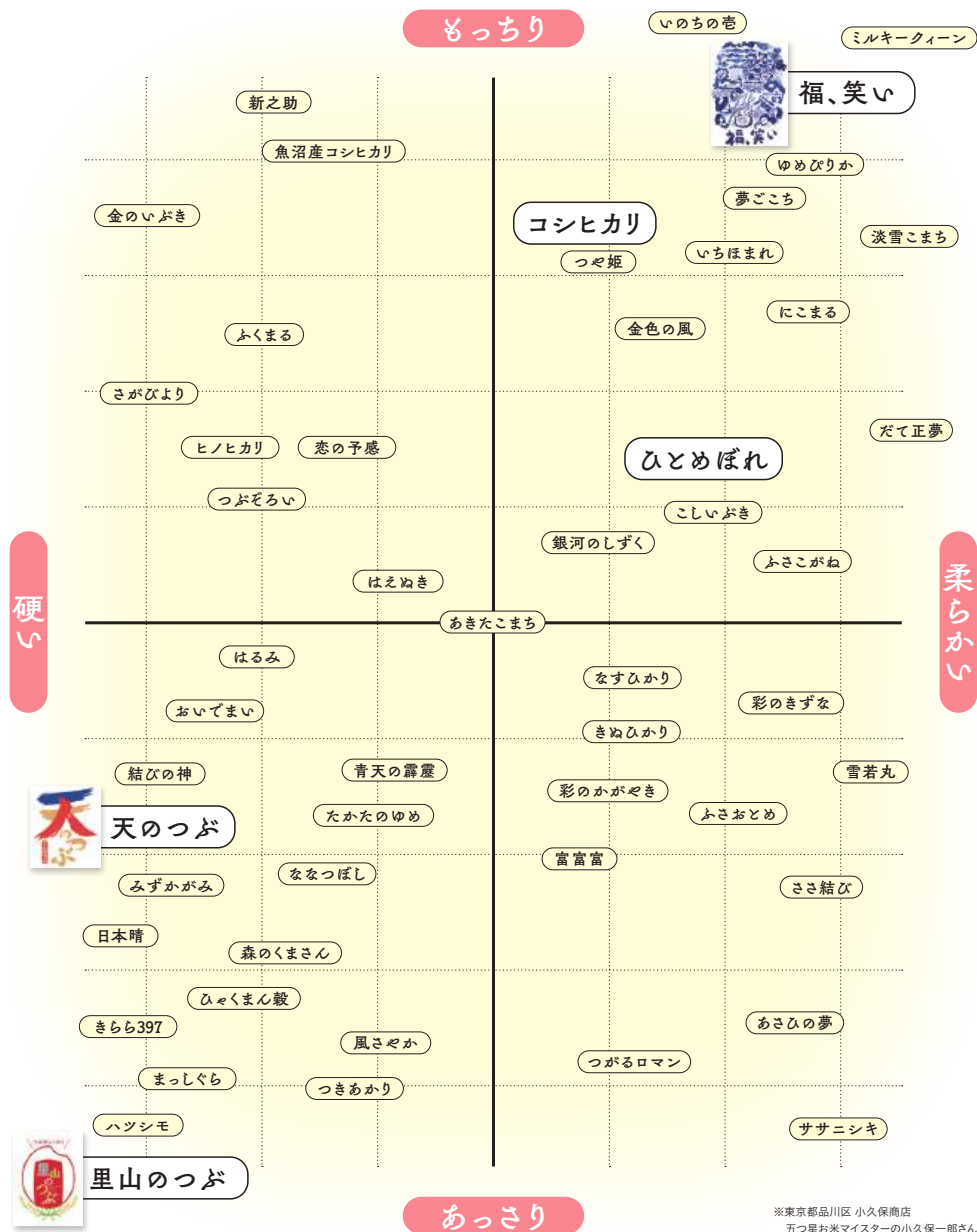
労働条件や環境が適切かを第三者機関等が審査し、GAP認証を受けることができます。

「福、笑い」の生産条件の一つが、このGAP認証です。販売されているすべての「福、笑い」は、GAP認証を取得した農場で生産されています。福島県ではGAP日本一を目指し、認証取得を進めています。「福、笑い」を選ぶことで、持続可能な農業を支える取り組みや考え方を応援することができます。



あなたに合ったふくしまの米を見つけよう

福島県で作られている主な品種について、その食味を代表的な米品種と比較できるように図示しました。お米選びの参考にしてください。



※東京都品川区 小久保商店
五つ星お米マイスターの小久保一郎さん

ここで買える、楽しめるふくしまの米

量販店・百貨店で「ふくしまプライド。」フェアを開催

「ふくしまプライド。」フェアでは全国屈指の米どころ福島県が誇るブランド米や、旬の野菜や果物などの農林水産物、選りすぐりの地場人気商品などをお届け。各種フェア情報の詳細は右の二次元コードから。福島県産の優れた食材や商品、福

島県の郷土料理などふくしまが誇る食を伝える各種フェア情報を提供しております。

ふくしまプライド。 検索

<https://fukushima-pride.com/>



自宅にお届け、ふくしまの米通販サイト



美味しいお米、ジューシーな肉類、旬の果物など、福島県産の美味しい食材をお取り寄せできます。



「ふくしまプライド。」福島県産米応援店

福島県産米にこだわりや愛着を持って継続的に取り扱う米穀店や飲食店が、福島県産米の魅力を発信しています！



店主自ら厳選した福島県産のお米が充実
こくぼのおこめ 小久保一郎さん

有名飲食店やお米好きな消費者から支持される「こくぼのおこめ」。店主の小久保一郎さんは五ツ星お米マイスターで、自ら産地に出かけ、美味しいと感じたお米を厳選して販売している。福島県産米が充実。「福島のお米の多様な美味しさを食べ比べてみてください」東京都品川区小山 3-6-15 ☎03-3781-7939

丁寧な対面接客で好みのお米が見つかる
米処 結米屋 松屋銀座店 那須慶太さん

テレビ・雑誌で活躍する五ツ星おこめマイスター澁谷梨絵さんがセレクトしたお米や雑穀を、専門知識を持つスタッフが対面で接客販売する。店舗スタッフで三ツ星お米マイスターの那須慶太さんは「福、笑いがオススメです」とのこと。

東京都中央区銀座 3-6-1 松屋銀座 B2 ☎03-3567-1211



全力で福島県の生産者を応援！
五色 GEMS 市ヶ谷店

漁港から直接届く常磐ものなど、福島県産食材が充実する和食店。相馬市出身の佐藤佳邦料理長は毎日のように生産者と連絡を取って、旬の食材を揃えている。「いろんな産地のお米を食べましたが、福島の米が一番。ランチのわっぱ風弁当、夜の釜飯をぜひ！」

【店舗情報】

東京都千代田区六番町 4-3 Gems 市ヶ谷 5 階
☎050-5486-4484 ランチは福島県産食材を使ったお弁当 (1000 円～)、ディナーはアラカルトの他にコースも用意。福島県産の日本酒も充実。



福島県産米を土鍋ご飯でどうぞ！

割烹 夢心邸

多くのファンを獲得する隠れ家和食店のコースの締めには欠かせないのが「福島県産米使用土鍋炊きご飯」。福島市出身のオーナー料理長の須田樹一郎さんは、「東京でもっと福島の食の魅力を広めたい」と意気込む。福島の厳選食材と美味しいご飯をぜひ。

【店舗情報】

東京都千代田区麹町 3-4-1
☎03-3556-3310 福島県産食材をふんだんに使った「店主地元福島コース」は 8,250 円。福島の日本酒も多数取り揃える。



「ふくしまプライド。」福島県産米応援店を探す

「ふくしまプライド。」福島県産米応援店に認定されている米穀店や飲食店の皆様と一緒に福島県産米の魅力を積極的に発信しています。

