

おにぎりのススメ

株式会社ワイオリキッチン 料理家 佐藤 智香子

1. はじめに

誰もが一度は食べたことのある「おにぎり」。その名は「おむすび」「握り飯」などとも呼ばれ、イメージする形も具材もさまざまです。「あなたの思い出のおにぎりはなんですか？」と、とある大学で大学生に問うと、100人100様の違う回答が返ってきました。

これこそが「おにぎり」の「シンプルにして最大の面白さ」なのではないかと思えます。ありとあらゆる国の料理が食べられて、もしかしたら本国よりレベルが高いのではないかと、と言われるほどのものが集まる日本の首都、東京。そんな美食家を唸らせる「ミシュランガイド」の「ビブグルマン」の中に、「おにぎり」があります。

お寿司屋さんのようなおにぎり屋さん、握らないおにぎりなど話題は多く、「おにぎり」一つ食べるのに、何時間も並んでも食べたい「おにぎり」がそこにはあります。

米処新潟で生まれ育った私は、美味しいお米がたっぷりあることは当たり前で、ゴールデンウィークの前になると田んぼに水が張られ、やがて青々とした稲が育ち、黄金に実った稲穂がこうべを垂れて、新米の季節を迎える、この流れは毎年広がる景色です。米だけではなく、農業県でもある新潟には、枝豆、トマト、茄子、果実などさまざまな農産物が一年中収穫の時を迎えます。

料理家の私は、そんな旬の食材を使って、レシピを年間300以上作る生活を10年以上続けています。しかし、ふと感じたのが、自分のルーツでもある「お米」にもっと向き合いたい、味わい尽くしたい、魅力を伝えたい、という感情でした。それを形にしたのが「365日、毎日食べても食べ飽きない、毎日違うおにぎりのレシピを作ろう」ということでした。それがやがて書籍化され、「365日おにぎりレシピ」という1冊の本になりました。そして1年後英訳され、「ONIGIRI~365 WONDERFUL-RECIPE!~」となり、嬉しいことに「世界料理本大賞2020」RICE部門で「世界一」を受賞しま

した。

「おにぎり本」を作るというのは、想像以上に手間のかかる作業で、無事出版できたことでやりきった感がありましたが、そこからが「おにぎり」と深く向き合っていく始まりとなりました。そんな私が感じた「おにぎり」という、唯一無二の食べ物についてお話ししたいと思います。

2. おにぎりの始まり

「おにぎり」について取材していただく機会が多くなり、自分でも「おにぎり」のルーツについて調べました。

私たちの原体験を遡ると、幼い頃好きだったお話に「おにぎり」はよく出てきたことが思い起こされます。「さるかに合戦」「おむすびころりん」など、昔話に出てくる「おにぎり」。「さるかに合戦」では、さるとかにかが、柿の種とおにぎりを交換。「三角おにぎり」は教科書にも出てきました。

3. 弥生時代から食べられていた？！

1987（昭和62）年に石川県杉谷チャノバタケ遺跡から発見された炭化米の塊は、今から約2000年前の弥生時代中期末のもので、「最古のおにぎり」としてしばしば取り上げられています。一辺が8cmの細長い二等辺三角形をしています。もち米が用いられていて、おそらく蒸された後に焼かれたものとされています。

また、千葉県常代遺跡からも円筒形の特徴的な形をした炭化米が出土しています。

4. 駅弁第一号は「おにぎり」だった？

1885（明治18）年、上野からの鉄道が開通すると、宇都宮駅で、「ごまを振りかけた梅干し入りの握り飯が2個、これに香の物のたくあんを添えて、竹の皮で包んだだけのもの」が発売されました。これが日本における駅弁第一号でした。

また学校給食の第一号も「おにぎり」だったと言われています。1889（明治22）年、山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校で、貧しい子供達におにぎ

りと焼き魚、漬物を食べさせたのが最初だったそうです。このことから、学校給食の第一号も「おにぎり」だったと言えます。

しかし、同じ米文化の「寿司」に比べて「おにぎり」の文献が極端に少ないことが気になりました。これはもしかしたら、おもてなしの「寿司」に比べ、「おにぎり」は家庭でのごくごく内輪な食べ物で人に伝えるほどのものではないため、外での記述が少ないのかもしれないと思いました。そうなると、お隣さんの食べている「おにぎり」はうちで思っている「おにぎり」と違う、というのも納得できます。

「おにぎり」は私的なもので、「寿司」ほど晴れがましいものでもなく、ほとんどがうちで食べられていたので、情報交換する必要がなかったからではないかと私は考えています。

5. コンビニおにぎり

そんな「おにぎり」が世の中で画一化されていった出来事は、コンビニの台頭ではないでしょうか？ 家庭の味のシンボルだった「おにぎり」。お金を出して買うようになったのはいつからでしょうか？

それは、1978（昭和53）年、大手コンビニチェーン「セブンイレブン」が「手巻きおにぎり」を発売した頃に遡ります。その後、セブンイレブンでは1983（昭和58）年、「シーチキンマヨネーズ（ツナマヨ）」をヒットさせます。「おにぎり」に欠かせない「海苔」に関しては、「手巻きおにぎり」は発売当初、フィルムの開発によって海苔のパリパリ感を演出していましたが、1995（平成7）年、「直巻おむすび」というしっとり型の「おにぎり」を発売開始するなど、選択肢を増やしました。

また、2002（平成14）年には、ローソンが「おにぎり屋」をオープンし、2004（平成16）年には、ファミリーマートの「愛情おにぎり」がシリーズ化されます。コンビニやスーパー、デパ地下などにおにぎり専門店も増え、自分の好みのおにぎりを握ってもらうようになりました。

いつしか、「作るおにぎり」から「買うおにぎり」へと進化していったようです。

手作り派に画期的だったのは、おにぎり専用の冷凍食品の「おにぎり丸」の登場でした。これは温かいご飯に冷凍の具を入れて握るものでした。具材も「すき焼き」など単品食材というより、料理そのものだったことも驚きでした。

2014（平成26）年頃には、インターネットの投稿レシピサイトで「おにぎらず」が突如現れ、レシピ本も次々と出版されていきました。その後、「インスタ映えおにぎり」「キャンプ飯」と、「おにぎり」はどんどん進化していきます。

「おにぎり」の最終形態はどこに落ち着くのか？そして、どうしてこれほどまでにクリエイティブでなのでしょう？

6. おにぎりを海外で

2018（平成30）年3月、オーストラリアメルボルンの日本国総領事館で、「おにぎりのワークショップ」を開催する機会がありました。日本から新潟米を持参し、現地で炊飯し、オーストラリアの人たちに「米」を味わってもらおう、というものでした。また、現地のマーケットで「おにぎり」の具材を調達し、自由な発想で「おにぎり」を作ってもらいました。

オーストラリアでは「sushi ロール」と言われる「海苔巻き屋さん」が街にあり、放課後の学生たちがハンバーガーを食べるように「海苔巻き」を食べている様子が見られました。具は、海老フライ、アボカド、サーモンなどです。「カリフォルニアロー

【メルボルンでの「おにぎりワークショップ」】



ル」に近いイメージでした。

オーストラリアの方に「お米」がどんな環境で育っているのかをお伝えし、「おにぎり」の具材のバリエーションがたくさんあること、中でも「毎日一粒の梅干しは医者いらず」と言われるほど、日本では「健康食」でみんな「梅干し」を大事にしているものなのだ、ということをお話しました。

「梅干し」は初めての方がほとんどでしたが、「ヘルシー」という言葉に興味を持たれ、ほとんどの方がトライしているのが印象的でした。また、人気の具材は「サーモン」と「セサミ（胡麻）」で、海苔も抵抗なく「おいしい、おいしい」と食べていました。とても好評で、日本酒と一緒に日本の食文化を堪能されていました。

2019（平成31）年2月、フランスで「おにぎりのワークショップ」を行いました。「日仏友好160周年事業」で、パリで2日間、パリからTGVで2

【オーストラリアでのプレゼンテーション】



【フランスの「おにぎりワークショップ」】



時間のところにある地方都市「ナント市」で5日間、計10回、延べ250人近くのフランス人のみなさんとおにぎり作りを行いました。

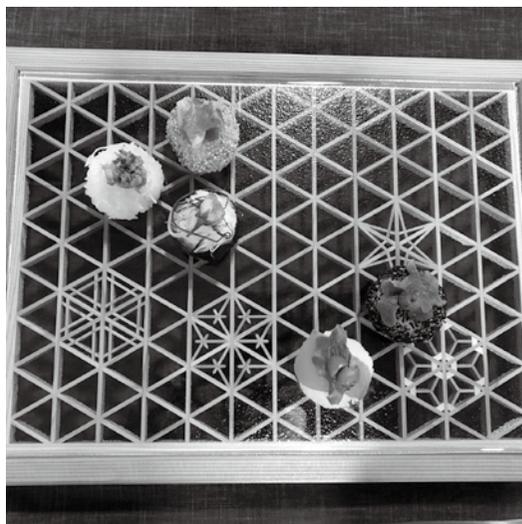
まずは「生米」を「杵」に入れて、回して見てもらった時、それをつまんで食べようとする人がいました。それくらい「米」に対して馴染みがなく、米は野菜と同じ扱いで、「茹でて」食べる付け合わせのような位置付けの食材です。もちろん炊飯器はないので、どうやって、生米を炊飯したご飯にして食べてもらうか、そこからの話でした。それでも、日本文化の興味関心を持つ人は大変多く、たくさんの質問を受けました。

いつものように「おにぎりワークショップ」では、具材、塩、海苔、その他、と色々用意し、まずデモンストレーションで作り方を見てもらった後、自由に作ってもらいます。

フランスでは、「生ハム」や「桜の花の塩漬け」「塩昆布」が大人気で、特に「塩昆布」はどうやったら作れるのか？ と質問されました。「香り」があるものが喜ばれ、変化する味わいに惹かれたようでした。お米を食べたことがあると言っても、ほとんどがパラパラした「インディカ米」なので、もちもちした「ジャポニカ米」に驚き、米同士がくっついて形作ることができることにも驚いていました。

作ったおにぎりはカラフルで、ビジュアルに訴えかける見たことのないような「おにぎり」がたくさんできました。さすが芸術の国フランスだな、と

【フランスでのプレゼンテーション】



思ったものです。

質問されたのは、「海苔」についてでした。海洋汚染などからどうやって「海苔」を守っているのか、またラップフィルムを使って「おにぎり」を握ることで、使い捨ててしまうことへの危機感を持っている方、それについて議論をかわそうとするのがフランス人らしいと感じました。中には、ワンピース、ドラえもん、トトロなど「漫画」や「日本の作品」の中に出てくるあの「黒い塊」はなんだろう、食べてみたい！ そんなところから参加してくれた若者もありました。

「米」をきっかけに、環境についても思いを馳せるところがヨーロッパらしいと感じましたし、「米」を通して、日本カルチャーを広い層にリーチすることができること、「お米の可能性」を実感しました。

現在はコロナ禍で、外国へのアプローチは一旦小休止ですが、世の中が落ち着けば、また再開し、さらに自国の食糧事情についても見直す良いきっかけになるものだと感じています。

7. これからのおにぎり

「おにぎり」を通してあらゆる角度から色々なモノやコトに出会って来ましたが、本をただせば、「おにぎり」は誰もが一度は食べたことのある日常食です。時代が変わっても、主食としても補食としても、さまざまなシーンで食べられています。

運動をする学童期の子供たちは、たくさん食べて体も大きくしなくてはいけない中、疲れ切って家に戻ると寝てしまう、どうしたら効率よく栄養を摂取できるのでしょうか、という質問をいただきます。

私はとにかく「おにぎり」をおすすめしています。どこでもさっと片手で食べられるこの気軽さ。もともと携行食だった「おにぎり」ですので、そこは強いです。

今は、さまざまなライフスタイルで、学生も大人も忙しい毎日を送っています。バランスの良い献立を…と思うと、きちんと料理しなくてはいけない気がするし、何より献立を考えないといけません。それならいっそ、「おにぎり」に「おかず」の要素も詰めて、どこでもいつでも気軽に食べられる「お弁当」のようにすることが、今の時代にあっているのかもしれない。

主食のご飯にタンパク質の肉、魚、さらにナムルなどに味付けして水気をきった野菜などはおにぎり

向きですし、ミネラルをとるため、海苔を巻く。自由な発想で「おにぎり」を軸に食事を考えることは、今のライフスタイルに合っているのではないのでしょうか？

8. 若者の米離れを食い止めたい

現在、私が「フード監修」をさせていただいている「おにぎりブランド」では、そのような「おにぎり」を多く作っていて、結果「インスタ映え」と言われネット上に投稿されています。

精米したての美味しいお米に、台湾フードで人気の「ルーロー飯」や「肉味噌きんぴら」「ソースコロケおむすび」など、小さなお弁当のように仕上げた「おにぎり」は、若い女性にもかわいいと評判で、SNSでも多く投稿されています。

「若者の米離れ」と耳にしなくもないですが、ビジュアルから入ることで、お米のイメージをアップデートしたいと考えています。そして、米食の美味しさに改めて気づいてほしいと願っています。

「シンプルな三角の塩むすび」から始まった「おにぎり」の歴史。おにぎりとおかず、といったサブ的な意味合いがあった「おにぎり」は、「おかずも取れるおにぎり」として変化していくのかもしれませんが。ライフスタイルが目まぐるしく変化する中、「おにぎり」の新しい歴史を私たちは作っている途中なのかもしれません。

【おにぎりブランド】



《これからのおにぎり・レシピ例》

おにぎりにディップして味の変化を楽しみながら食するという新しいスタイルです。

【鮭のポテトディップおにぎり】(2個分)

○材料

ご飯 70g×2個/鮭切り身 1切れ
 (ポテトディップ作りやすい分量)
 ジャガイモ 350g/バター 10g
 牛乳 大さじ4~5/塩 小さじ3分の1
 胡椒 適量/パセリのみじん切り 大さじ2
 ピンクペッパー 適量

○作り方

- 1) 鮭は一口大に2つ切り、全て焼く。かたまりの2つ以外の鮭はほぐす。
- 2) ご飯にほぐした鮭をまぶして、丸い平おにぎりにする。
- 3) ジャガイモは皮を剥いて1.5cm角に切り、塩茹でする。熱いうちにバターを入れ、牛乳を加え混ぜながら好みの滑らかさにする。塩、胡椒で味を調え、パセリ、ピンクペッパーを加える。
- 4) 鮭おにぎりにディップをつけ、焼いた一口大の鮭を乗せる。

【鮭のポテトディップおにぎり】



《若者の米離れを食い止めるおにぎり・レシピ例》

海苔の代わりに、生ハムを巻いたおにぎりです。ビジュアルを重視しています。海老やマヨネーズといった具とも相性がよく、目先の変った具材もおにぎりに取り入れやすくなります。

【生ハムと蜂蜜ナッツのおにぎり】(2個分)

○材料

ご飯 50g×2個/生ハム 2枚
 アーモンド 6粒/蜂蜜 小さじ2
 オイスターソース 小さじ1
 ハーブ (チャービルなど) 適量
 塩、粗びき黒こしょう 適量

○作り方

- 1) ご飯にハーブを粗く刻んだものと塩、粗びき黒こしょうを混ぜる。
- 2) アーモンドに蜂蜜とオイスターソースを絡める。
- 3) ご飯を手毬に握り、中央に2)を2等分したものをタレごとのせる。
- 4) 周りに生ハムを巻く。ハーブをあしらう。

【生ハムと蜂蜜ナッツのおにぎり】

