



2023年度
「富富富」ナビゲーター
俳優 池田 航
(富山県南砺市 出身)

富山のお米
「富富富」を
くわしく
解説!

富富富 マガジン

お友だちや
かぞくと
一緒にどんどん
食べよう!!



富富富って 知ってる？

富山県農業研究所で、15年かけて
味、品質を追求して開発されたお米です。

平成30年秋にデビューした富山の新しいお米、富富富。
長年の研究によって、お米の品質低下につながる夏の猛暑に負けず、
病気に強い、未来の農業を先取りしたおいしいお米ができました。

＼おいしい！／

＼育てやすい！／

＼かんきょう環境にやさしい！／



Q なぜ富富富を開発することになったの？

A 富富富の開発に着手したのは、急激に進んだ地球温暖化が背景にあります。稲の穂が実る夏に高温になると、味や品質が低下してしまいます。また台風や大雨などで稲が倒れると、お米の収穫量が減ってしまいます。そのため、異常気象に耐えられるお米を開発したのです。



名前の由来って？

富山の水、富山の大地、富山の人が育てた、 富山づくしの名前です。

食べた時に「ふふふ」とほほ笑んで、幸せな気持ちになってもらいたいというおもいで名付けられました。豊かさや、めでたさにつながる「富」の漢字。富富富は多くの皆さんに愛されるお米をめざしています。



富山の水 ～立山連峰からのきれいな雪解け水～

富山の暮らしや農業を支える豊かな水は、標高3,000m級の立山連峰から雪解け水が大地を潤し、富山湾に流れ込みます。だから富山の河川の水は清らかで夏場でも冷たく、稲穂が出る暑いころの田んぼを適温にするので、しっかりと熟したおいしいお米が実るのです。



富山の大地 ～栄養たっぷりの大地～

富山の森林が豊富な栄養を富山平野にもたらし、農作物がよく育つ肥沃な大地を形成しています。農家の皆さんはさらに収穫後に土に栄養を補給する土づくりも行い、翌年の米づくりに備えます。



富山の人 ～富山県民のまじめさ～

都道府県別の幸福度ランキングで常にトップクラスの富山県は、熱心で勤勉な人が多いといわれています。米づくりにおいても、春から秋にかけ、稲の生育に合わせたまじめな米づくりによって食卓においしいお米が届けられているのです。



どんなお米なの？

おいしいことはもちろん。環境^{かんきよう}にもやさしい。

これからの農業の未来^{みこ}を担^{にな}うお米です。

ポイント

① 暑さに強く、お米が白くなりにくい

夏の異常な暑さは、でんぷんのつまりが悪くなり、玄米^{げんまい}の一部または全体が白く濁る「白未熟粒^{みじゅくりゅう}」の要因^{よういん}になります。富富富は高温に強い遺伝子^{いでんし}を持つので、お米が白くなりやすく、見た目もおいしさも損^{そこ}なわれません。



くらべてみよう！

富富富は、暑さに強いので、濁りがほとんどありません

ポイント

② 稲の長さが短く、倒れにくい

稲をしっかりと育てるには、収穫^{しゅうかく}まで倒さないことが大切です。長さが短いので、雨や強風にも倒れにくく、農家の皆さんには安心して育てられます。



くらべてみよう！

コシヒカリとくらべて富富富は草丈が短いよ

ポイント

③ 病気に強く、農薬が減らせる

稲は「いもち病^{いもちびょう}」にかかると枯れてしまうため、予防や治療^{ちりょう}用の農薬をまく必要がありますが、富富富は「いもち病」になりにくいため、農薬を減らすことができます。生き物も住みやすい自然環境にやさしいお米なんです。



どんな人が作っているの？

おいしく、そして環境にやさしい栽培を^{さいばい}実践する^{じっせん}
農家の皆さんです。

農家さんに
インタビュー！



教えてくれた人

ゆうげん たがやす
有限会社「耕」
だいひょうとりしまりやく
代表取締役

たか た さだみち
高田 定道 さん
(38歳、小矢部市)

毎年富富富を作っているそうですね。

富富富がデビューした2018年から作っています。毎年少しずつ栽培面積を増やし、今年は25ヘクタールの田んぼで富富富を作りました。今年は猛暑で米づくりにはとっても厳しい状況でしたが、富富富は暑さや病気に強いので、質のよい米ができました。



高田さん

どんなことに心がけて富富富を作っていますか。

富富富は富山県を代表する米になることを目指して開発された品種です。その期待に応えられるように、品質がよく、おいしく食べてもらえる米にしようとの思いで、一生懸命作っています。今年は暑い日が続いたので、特に田んぼの水の管理をしっかり行いました。



高田さん

富富富を食べる子どもたちにメッセージをお願いします。

富富富はコシヒカリに負けないくらいおいしい米です。皆さんにはたくさん食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思っています。これからも一生懸命作っていきます。



高田さん

おいしさのひみつって？

^ひ冷めてもおいしい、どんな料理にもあう。

だからふだん使いにぴったり。

冷めてもおいしい！

冷めてもご飯がかたくなりにくいので、時間がたっても粒立ちのよさやおいしさ^{たも}が保たれます。



ふだん使いにぴったり！

食味のバランスが良く、食べ飽きない、おかわりしたくなるお米。まさに、ふだん^あ使いにぴったりのばん^あのう^あ万能米です。



どんな料理にもあう！

炊き上がりの香りと一粒一粒のつやがとってもよく、あっさりとしているから、いろいろなおかずや米料理に合います。



クイズ

このページのイラストの中で、富富富がぴったりな料理はどれでしょう？

まる〇をつけてみよう！





富富富は オールマイティーなお米！



学校の給食、おうちでも、
たくさん食べて、「ふふふ」とにっこり！
いろんな食べ方に挑戦してみてね。



やってみよう！

お米のおいしい炊き方

1 計量～すすぎ

計量カップで正しくお米を計り、たっぷりの水で手早く2～3回かき混ぜてから、すぐに水を捨てます。



2 洗い

水をきった状態で、指を立て20回ほどやさしくかき混ぜてください。その後、軽くすすいで水を捨てます。これを2～3回繰り返します。



3 水加減^{かげん}

平らな台の上で、炊飯器^{ずいはん}の目盛り線に合わせ水を加えます。好みに応じて、水加減を調整してください。



4 炊飯

30分以上吸水させると均一に炊き上がります。炊き上がったらすぐにご飯をほぐして余分な水分を飛ばしましょう。



お料理が苦手でも簡単にできちゃう

黄金カルボリゾット



材料 (1人前)

- 卵 1個
- 熱々の富富富(ごはん) 180g
- ベーコン 20g
- A** 牛乳 大さじ2
- とろけるチーズ 30g
- 鶏がらスープの素...ひとつまみ
- 塩 ひとつまみ

〈お好みで〉

粉チーズ、
黒コショウ



作り方



ひと口大きさに刻んだベーコンをこんがりとフライパンで焼く。



ボウルに卵白とAを混ぜ合わせておく。



②に熱々の富富富(ごはん)を入れてかき混ぜる。



皿に盛り、①と卵黄のをせる。



お好みで粉チーズ、黒コショウをかけて完成!!

／ここがポイント!／

ごはんの熱でチーズをとかすため、「熱々の富富富」を用意しよう! 粉チーズは好きだけたっぷりかけて、召し上がれ!



池田航さん開発！富山県の鳥だよ！

ライチョウ オムライス

かわいいライチョウ
を作ってね！

材料 (1人前)

卵……………2個
生クリーム……………小さじ1/2
塩……………ひとつまみ
バター……………5g
熱々の富富富(ごはん)……………100g
焼き海苔……………適量
ケチャップ……………少量

〈お好みで〉

ミニトマト、
野菜サラダ
など



作り方

1



温かい富富富(ごはん)で
ライチョウの形のおむすびを作る。

2



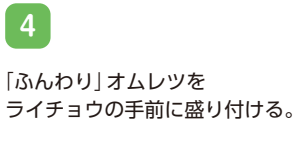
焼き海苔を目、くちばし、羽など
の形に切りぬき、**1**に飾る。

3



ケチャップでライチョウの目元に
色をつける。

4



「ふんわり」オムレツを
ライチョウの手前に盛り付ける。

5



お好みでミニトマトや
野菜サラダを添えて、完成！

ここがポイント！

オムレツは卵、生クリーム、
塩をよく混ぜ、卵白を切る
ようにほぐし、中火でバ
ターを溶かしてから、
卵を流し込むんだよ。





池田航さん
と一緒に
富山県内の親子が

「ライチョウ オムライス」 作りに挑戦!!



富山市の石橋愛弓さんまゆ＆茉柚ちゃん(小学5年)親子と、荒川照代さんはるか＆陽香ちゃん(小学1年)親子が、池田航さんと一緒に「ライチョウ オムライス」作りに挑戦しました！
とってもおいしい富富富料理が完成しました！



(左から)荒川照代さん＆陽香ちゃん、池田航さん、石橋茉柚ちゃん＆愛弓さん

富富富でライチョウの形を作り、ふんわりオムレツをのせて完成！家でも楽しくクッキングしたくなる、みんなが大好きな富富富料理をどうぞ召し上がれ！



ライチョウの形のおむすびを作ります。皿の半分より上に置くのがポイント。



ライチョウの目やくちばし、羽は焼きのりを切って作ります。最後にケチャップでライチョウの目元に色をつけよう。

ご飯があまくてとってもおいしかった。家でもまた富富富オムライスを作りたい！みんなで一緒に料理ができてとても楽しかったです。(陽香ちゃん)



つやつやでももちもちしたご飯だったのでとてもおいしいオムライスが出来上がりました。今度は富富富を使って大好きなカレーを作りたいです！(茉柚ちゃん)



池田さんから
皆さんへ

料理は楽しく、気持ちを込めて作ることがとても大切です。とっても楽しいので、ぜひ家族やお友達と気軽に挑戦してくださいね。富富富はどんな料理にも合うので、大好きなメニューに富富富を取り入れてみることもオススメです！

／ 富富富だけじゃない！ ／

富山県は米どころ！

富山県は米づくりに適した気候風土に恵まれており、米づくりが盛んな場所(=米どころ)として古くから知られています。耕地面積に占める水田率は全国1位で、また農業産出額に占める米の割合も全国で一番高く、さらに米づくりの元となる「種もみ」の県外出荷量も日本一となっています。富山は日本の米づくりを支える米どころの中の「米どころ」なのです。



水田率
(令和4年)

95.3%

全国1位

「作物統計調査」(農林水産省)



農業産出額に占める
米の割合 (令和3年)

64.8%

全国1位

生産農業所得統計(農林水産省)



種もみの県外向け
生産受たく数量 (令和元年)

62%

全国1位

富山県主要農作物種子協会

Q お米は田植えからどのくらいで収穫できるの？

A 作られている地域の気象条件、栽培品種によって、田植えから収穫までの日数は変わりますが、だいたい田植えから5か月前後で刈り取りができます。富富富は、5月中旬に田植えしたものが9月中下旬には収穫されます。



環境にやさしいってことは、
子どもたちにも、やさしいってこと。



<https://fu-fu-fu.jp> 富富富 検索

動画でも詳しく紹介しているよ。
こちらからチェック！

