

おにぎりのはじまり



高まつ
小学校

2年3組
高はしり人

もくじ

(ページ)

- ・しらべてみようと 思ったり
やう 1~3
- ・ぎもん回 おにぎりはいつかから
あるんだらう? 4~5
- ・ぎもん回 「おにぎりとおはすひのち
がいはなんたらう? 6~7
- ・ぎもん回 どうしておにぎりがつくられた
のかなあ? 8~10
- ・ぎもん回 おにぎりは日本だけ
のたべもの? 11~12
- ・ぎもん回 どうしてジャポニカ
米はねはざりけがあるん
だらう? 13~15

• ぎもん回 どうやってお米を (ページ) 16~28
つくるの?

• ぎもん回 田んぼの中でどう
やってそだてるの?

• ぎもん回 おにぎりにはどう
やってできてるの? 29~39

• ぎもん回 どうやってごはん
をたくのかな? 40~43

• おにぎりづくり 40~43

• ぎもん回 おにぎりの作り
のちがいはなんなんだろう
三かくもあるし丸もあるけど
なにがちがうのかな? 44~46

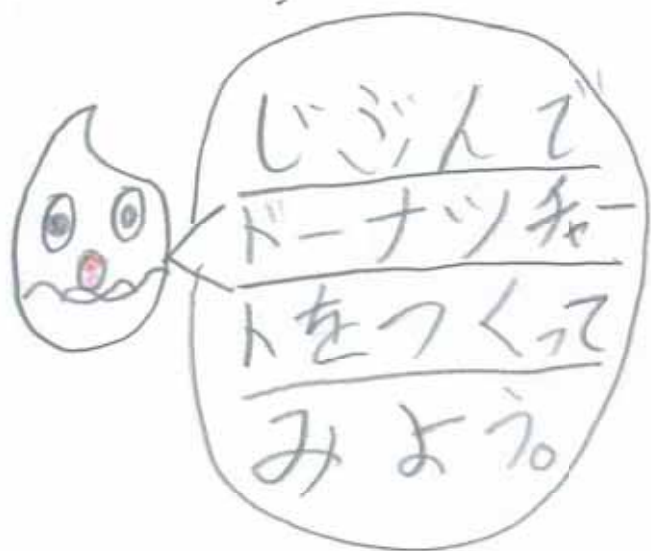
• ぎもん回 おにぎりのしる
いはなんがあるんだろう
う? 47~49

• かんそう

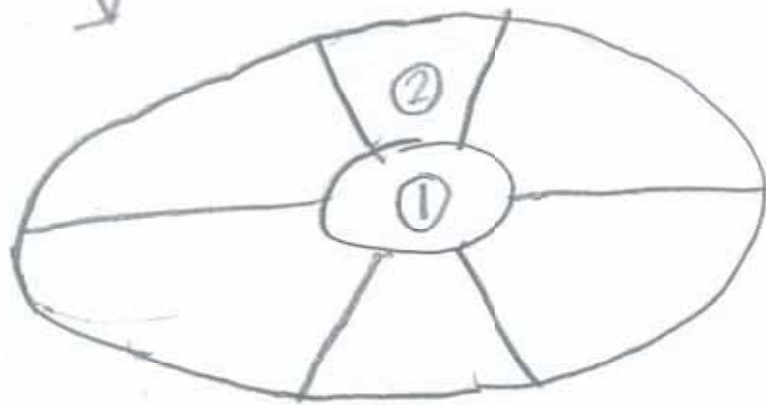
50

しらべてみようと思っ
りゆう

ぼくは、7月にしらべる学
ラコンクルのせつめい
会へ行きました。そこで、
テーマのきめ方をおしえ
てもらいました。まず「ド
ーナツチャート」と書いてある
紙をもらいました。



ドーナツチャート ③



① まん中にじじんのすきなものを書く。

② まん中に書いたもののぎもんを書く。

③ ぎもんのよそうを書く。

ぼくは、①におにぎりと書きました。どうしておにぎりを書いたかというと、三かくのおにぎりが大好きだし、すごくおいしいからです。たべると、うれしくていい気持ちになり

ます。でも、どうして三か
くの形なのがおにぎりは
いつからあるのかわからな
いことか、いっしょにあり
ました。だからとしかん
でしらべてみようと思っ
ました。

おにぎり

おにぎりはいつからあるんだろう？

よそ

1年生のころおむすびころりんでさいしにむかしむかしの話だよってあったからむかしからあると思います。



おにぎりはやよいじだ
いからあった!!

これしやく2000年前の
やよいじだいのもので、神
さまへのおそなえものだ
たのではないか、と考
えられてるそうです。



石がわけん
ではくつ
れたおに
ぎりのか
石

ぞもん回

「おにぎり」と「おむすび」のちがいはなんだろう？

よそう

つくりかたがちがうのかなあ？おむすびはおかしなものなんじゃないのかなあ？おむすびはつよくにぎってておにぎりはやさしくにぎっている感じがします。



「おむすび」の名前のゆら
いしは、山の神さまです。お
かしの人は、じぶんたちのあ
がめていた山の神さま
の力をさずからうとして、
ごは人を三かく形にしこぎ
てたべるようになりまし
た。その山の神さまの名前
が「おむすびのかみだ」たか
ら、「おむすび」とよぶよう
になりました。だから「お
むすび」とよばれるのは
三かく形にしこぎたものだ
け。「おしこぎり」は、たわら
形でもボール形でも、「お
しこぎり」です。

だもん因

どうしておにぎりがつくられたのかなあ？

よそう

おでかけする時にもちやすいたべものだからつくられたと思います。



今から1000年ほど前には、きぞくのえんがいなどの時おにぎりとそっくりの「とんじき」というたべものをやしきではたらく人にくばったというきりくががあります。その後、せん国じだいにいには、ふしたちがたたがいに出かけた時のけいたいしょくとして、おにぎりをたべたそうです。

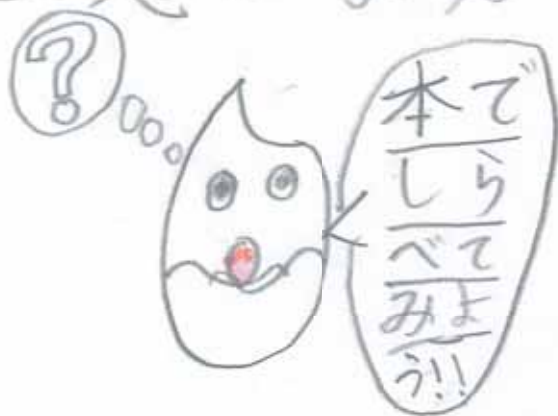
今は、えん足や山のぼり
などにもっていらってたべ
ています。がいしゃする
時ここは、いえできづく
りして、おべんとうやおや
つとして、もっていきます。
ミツウのごはんはちゃ
わんやはしがないと
たべられなけれど、お
にぎりは、それらがなく
てもたべられる。だから、
かじやじしんなどのひじょう
じにもつくられています。

ぎもん ④

おしぎりは日本だけの
のたべもの？

よそう

日本だけのたべもの
だと思っています。



おにぎりは日本だけの
たべもの

日本の米は、ジャポニカ
米というねは、おにぎりのあ
るひんしゅで、たいした時
にさくくらとして、つじが
くっつきあいます。タイイン
ド、フィリピンなどでつくられ
ているインディカ米は、ね
は、おにぎりのないひんしゅで、
たいしてもパラパラしてい
て、おにぎりはつくれま
せん。おにぎりはジャポ
ニカ米をたべる日本だけか
らこそ、うまれたたべもの
なのです。

ぎも人図

どうしてジャポニカ米は
ねしほりけがあるんたろ?

よそう

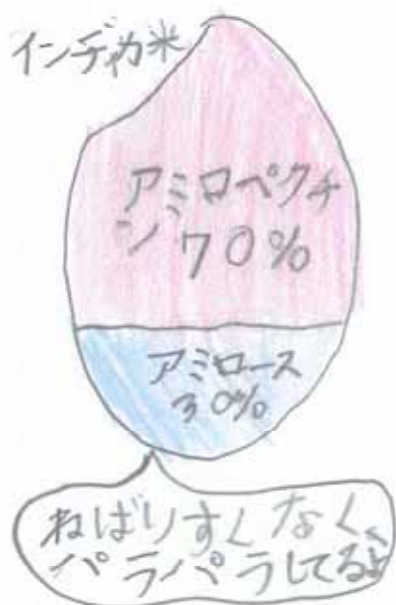
ねしほりのもとをいれてる
からだと思ひます。



ねばりけはアミロペク
チンだった!

アミロペクチンはデンプ
ンのしゅるい。お米にふく
まれてるデンプンは
2しゅるいあります。「アミ
ロース」と「アミロペクチン」の
2しゅるいです。「アミロース
はねばりけがなくて
「アミロペクチン」はねばりけ
があります。ねばりけが
多いほど、ちりしてい
ます。

お米のしゅるいとデンプンのわり合



ぎもん回

どうやってお米をつくるの？

よそう

田んぼでそだてたらで
きると思います。

ぎもん回

田んぼの中でどうやって
そだてるの？

よそう

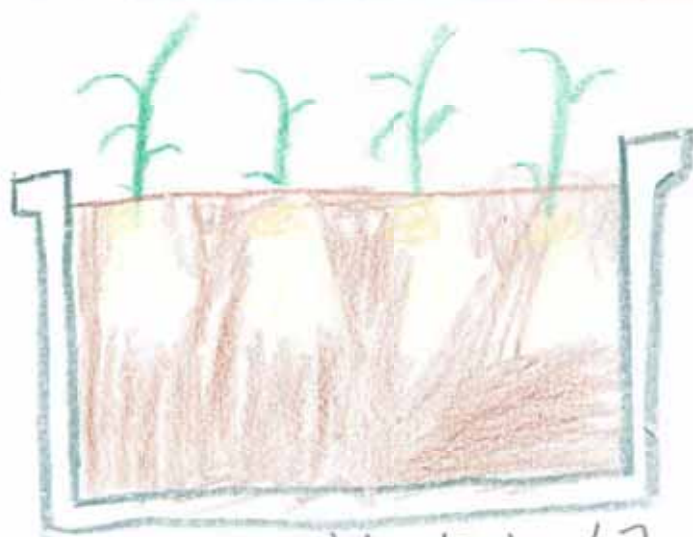
田んぼの中にイネをい
れてそだてると思います。

一年かして休をえだてる

休は春にめを出し、その年の
あきにはみをつしてかかれて
しまう、一年草というしゅるい
のしょくぶつです。米づくりの
さきょうは、春のいくびょうから
はじまり、あきのしゅうかくまでつ
づきます。いなさくのうか
はすこしてもひんしつのは
いお米をたくさんつくるた
めに、イネのせわはもちろ
ん、田んぼのせいびや水
のかんりなどにもちゅうい
はらっています。

3月~5月 なえをそだてる

せんべつしたたねもみをいく
びょうご二というせんようのは
こにまき、田んぼにうえられ
る大きさになるまでそだ
てる。



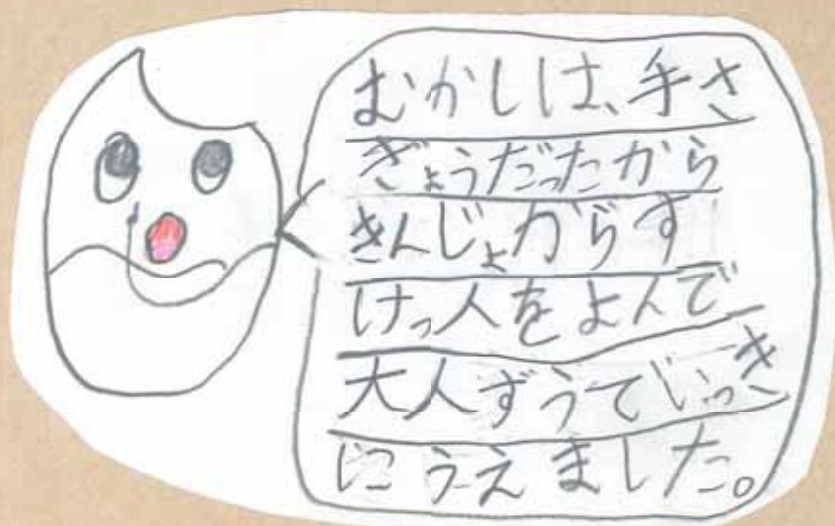
めか^が出^たたたねもみ
が^いくびょうご二
の^中で^{せい}長^しね
が^のび^る。

5月 田うえをする

田うえきによる田うえさぎ
う。



土の層がう、えはじめ、
高さが12cmくらいにな
たら田んぼにうえる。



おかしは、手さ
ぎょうだつたから
きんじょからす
け、人をよんで
大人ずうていん
にうえました。

5月～9月 休をまもる

のうやくなどをつかって
ゴ、草やかい虫、びょうを
ふせぐ。



くきのかげつかすすみくき
が10本いじょうになる。



はのあいだからもみかづいた
ほかすとかわれに出はじめる。

9月～10月 休をしゅうかくする

みがじゅうくしたら、田んぼから
水をぬいておもとからイネ
をかりとるしゅうかくのじき
がずれると味やひんしゅうが
おちる。



おみのおもさでほかたおれる
としゅうかくのじきになる。

9月～10月 もみをかわ
かす

しゅうかくしたばかりのもみ
は水分が多すぎるため、
そのままほぞんすると
カビがはえるなどして
ひんしつが下がってしま
います。そこで、ほぞんする
前にかんそうさせます。こう
することで、もみにこまらま
れていた水分は23～25
%からやく15%にまでへり、
長き間ほぞんしてもひんしつ
がてい下しにくくなります。
多くの場合、もみはきかい

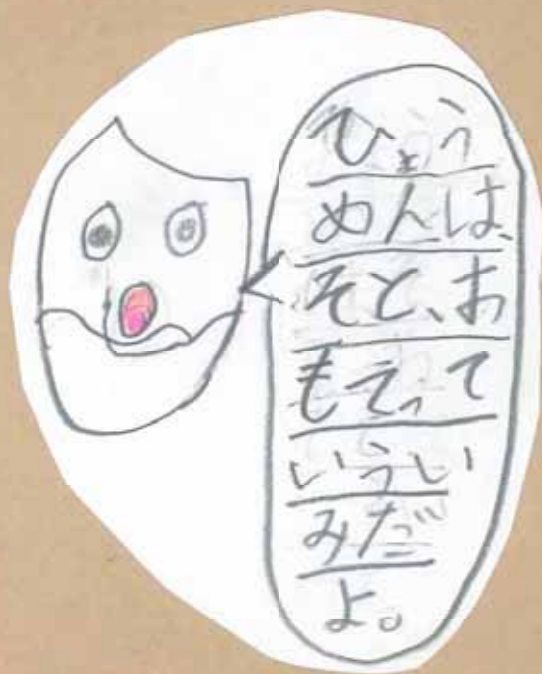
をつかってかんそうさせま
す。のうかやのうきょうなど
がもってるかんそうきにもみ
をいれ、ね、風をあてて
かわがします。大きぼな米
づくりをおこなっているち
いさでは、もみのかんそ
うやちょうぞうなどをまと
めておこなう、カントリー
エレベーターという大
がたのしせつをりようするこ
ともあります。



イネのみからゴしまんへ

イネはおもしにあきしこしゅう
かくされますしゅうかくし
たしむかりのお米し、え
いというからしこおおわれ
ています。このじゅうたいをも
みといいいます。もみからし、
もみすりというさぎゅうでと
りのぞきます。もみからを
とりのぞいたあとのお米
し、ひょうめんがしゅうひに
おおわれてちゃ色をして
います。このようなお米を
げん米げんといいいます。げん
米のちゃ色いぬかをせい

粟というさぎょうでとりの
ぞくと、ま、白なお米に
なります。このように、せ
い^ま粟して白く^たお米
を^ま白粟と^いいます。



もみの大へんしん



もみ

休がらと、たぎかりで、もみがらがついてるじょうたいのお米。そのままではたべられない。



げん米

もみがらをとったじょうたいのお米。しほにおおわれているため、うすい色をしている。白米よりもかたいが、たいていたべることができると、だまーなどのえいよが、白米よりも多く含まれている。



白米

げん米をせい米しほひとはいかにとりのぞいたもの。ま、白で、やわらかくてたべやすいため、もっともよくたべられる。せい米した時とりのぞくしほひは、しほひのうがをぬかという。

お米の大かいしぼう

お米は、もみがらとぬ
がそうにおおわれ、中
にしましはいにゅうやは
いがかがあります。はい
にゅうしまイネがめをだ
してそだつ時にえいよう
となるぶん分で、たくさん
のでんぶんがふくまれ
ています。はいかしまみ
のつしすねに近しい
ぶん分で、せい長すると
めとねになります。

(えい)
 もみか^らー
 はい^いに^いやはい^いが^を
 まもるはたらき
 をするからとり
 のぞいたあと
 は、ひりょうなど
 にされること
 が多い。

(しゅ)
 むが^そう
 もみか^らと同じくはい^い
 うなどをまもるはたらきを
 するうすいかれ、ビタ
 ミンなどえいよう
 を多く^いく^ん
 ている。



はい^いに^いやはい^いが^を
 イネが^そだったため
 えい^いようとなる
 ギ分^をでん^い
 んを^たく^しく^てま
 り^わた^した^ちは
 おも^にこの
 ギ分^を
 た^べる。

はい^いか^が
 せい^い長^した^時に^めと
 ね^になる^ふ分^のた^んに
 く^しつ^のほ^かビ^タ
 ミ^ンや^ミネ^ラル^を
 タ^クシ^クむ^か
 い^つう^にせい
 ま^いする^と
 む^かそ^うと
 い^つよ^に
 と^れて
 ま^う

ぎもん⑧

おにぎりはどうやってできるの？

よそう

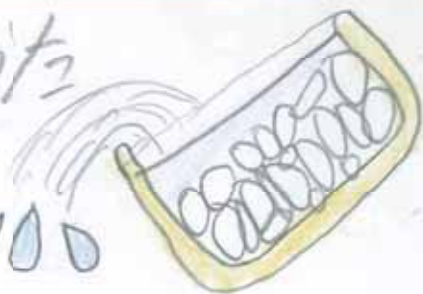
がたいお米をたいたら
できるとおもいます。

ぎもん⑨

どうやってごはんをたくの
かな？

ごはんのたきかた

①水であらう。



たっぷりの水をくわえ、手早くコメをあら、すぐに水をすてる。

②コメをとぐ



2回目からはコメをよくあらってとぎなん回も水をかえる。

③水をきる



ざるにコメをあけ、水を切っておく

④火にかける

おもさの1.5ばい。



⑤たく

ふっとうしたら中火にして水
がなくなるまでかねつを
つづける。



⑥火をとめる

つよいゆしげが"出"なくなつた
ら10びょうほどつよ火にし
て火をとめる。



回をらす

そのままコンロにかけておく。



⑧ゆげをとる

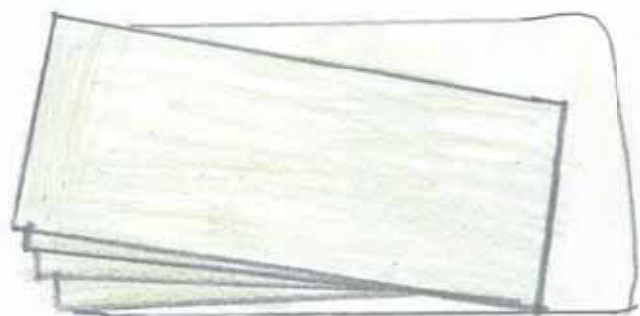
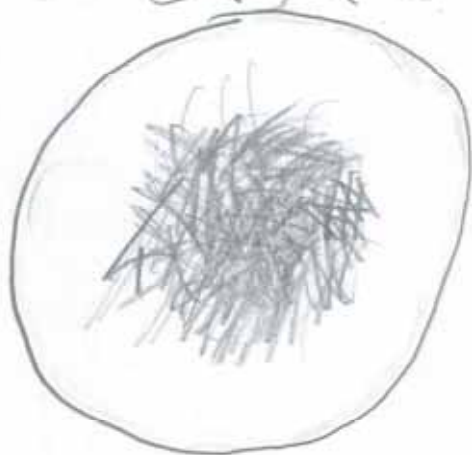
かまのおんどが下る前に木でできたおひつにうつし、ゆげをのぞく。



おしぎりのつくりかた

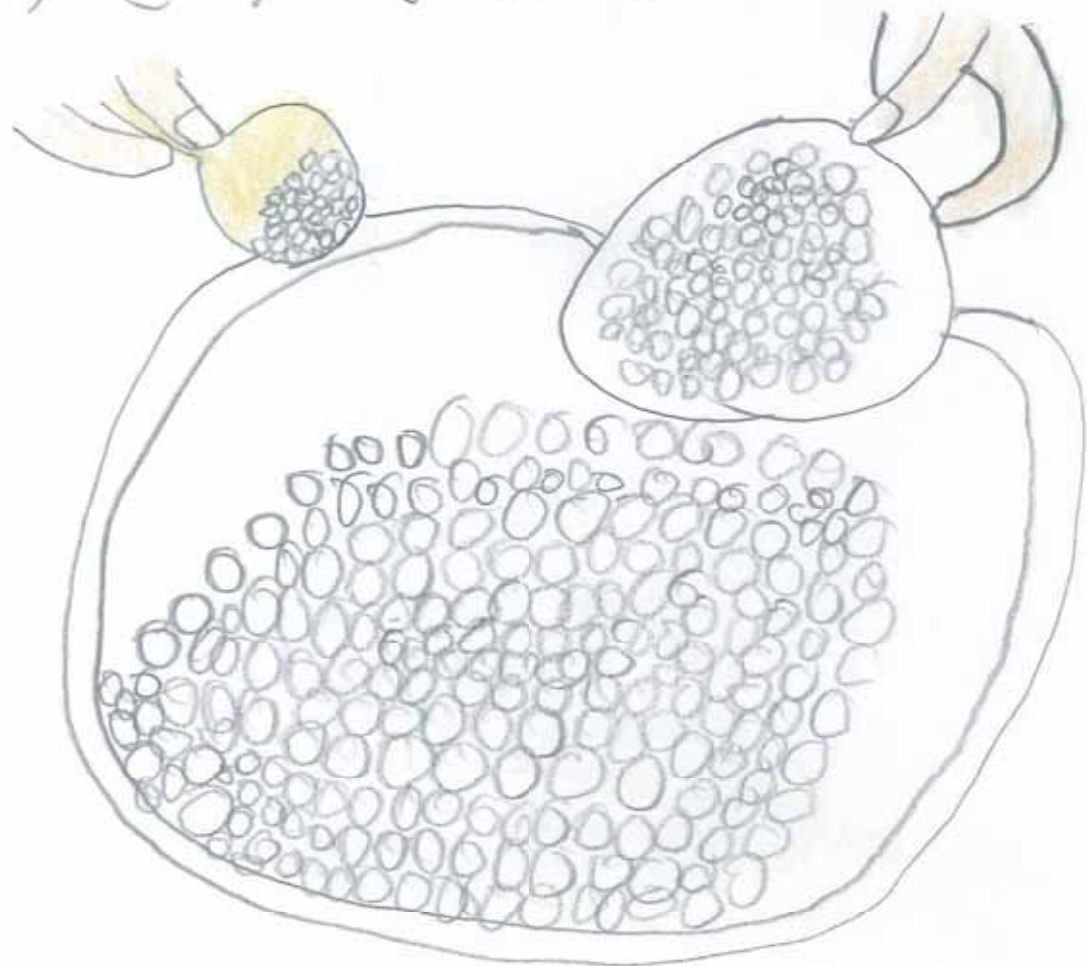
①じゅんびをととのえる

ごはんをボウルにこやし、
あつすぎるときはすこし
さます。しゃもじ、ちゃわん、ボ
ウルしいれた水、さらにも
たしお、ぐ、のり、おしぎ
りをおくさらをよういする。



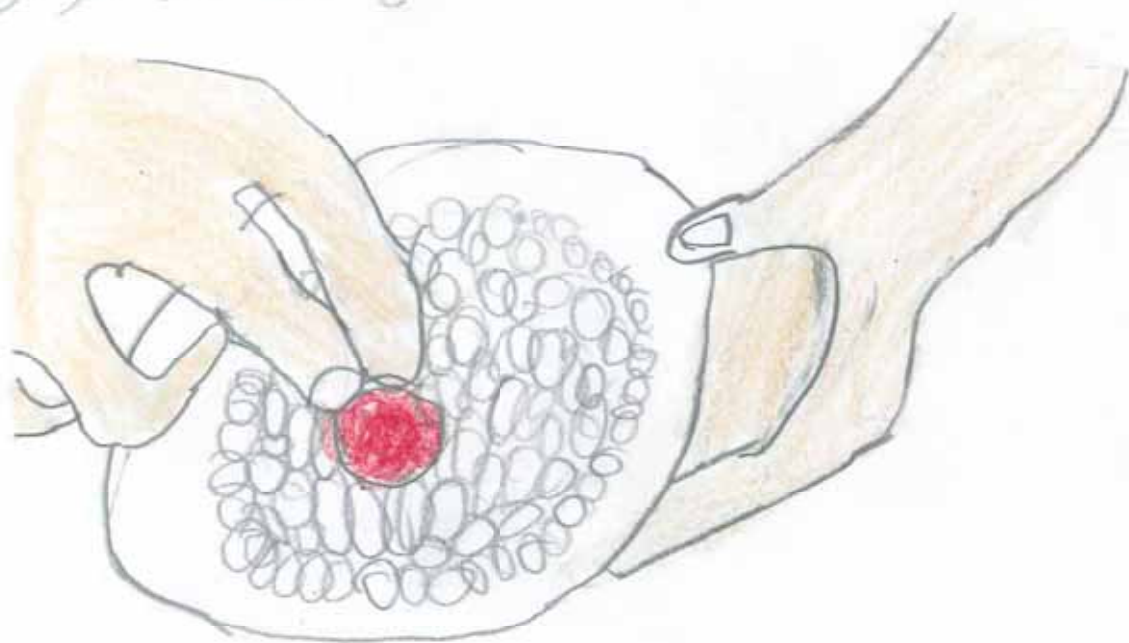
② ちゃわんにごはんを
いれる

ちゃわんにごはんをがらく
いれる。まい回、ごはんの
りょうを同じくらいにすると
できあがりの大きさにばら
つきがでない。



④ぐをいれる

ごはんのまんなかあたり
に、ゆびでぐをおこみ、
まわりのごはんてぐ
みこむ。



④ゴハンを手におせる

ボウルにいれた水で手をぬらす。ぬれたままの手で、左手にごはんをのせ、右手をそえて、かろくにぎる。



⑤形をととのえる

①手の形は、左手をく
ぼませ、右手を三かくやね
の形にする。②左手であ
くしゅをすなぐらいのつよさ
でにぎりながら、右手で
上からごはんをおさえ
る。③手の中で手前にころ
がす。※②にぎると③ころ
がすというどうさをらん
8回ほどくりかえして、形
をととのえる。

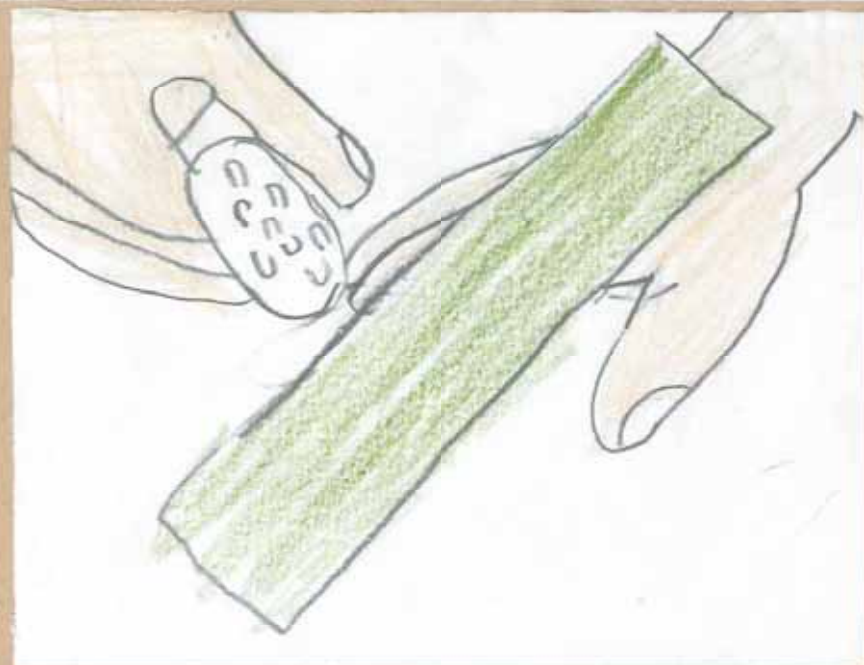


⑥しおをつける

手のひらにしおをつける。
しおがついた手で、もう
どころかしたながらにぎ
り、せう一本にまんべんなく
しおあじがつくようにする。

⑦のりをまく

のりのおもてがらとがわ
になるように、おにぎりに
まきつける。



⑧で"きあがり"

さらにこもりつけて、で"きあがり"つけものやたまご"やきをそえてもよい。



つぎのページ



つくってみ
たよ!!

おにぎりづくり

① ごはんをたく



←お米をとぐ

2回目からはコメをよく
あらうよ

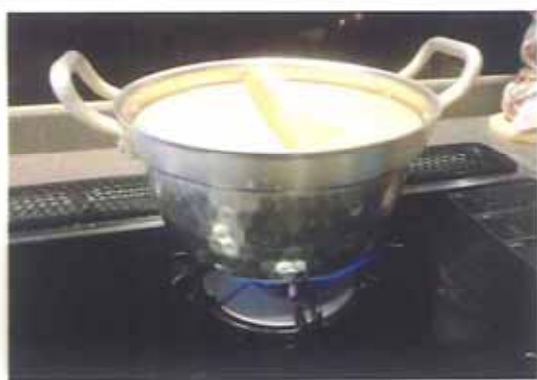
←ザラザラしたよ



←お水をはかる米をなべに
いれる

←2DLいれるといは

←なべをもつとおもったよ



←火にかける

←火をちゅつとよめにするとい
よ



← ふんとうする

火をとめるといいよ

とすごかったよ



← ごしあんでき上がり

上をむくよ

木でできたフタはあつたか
かったよ



← よくまぜて水分をとばす

ぬらしたし、もじでやると
いいよ

やわらかかったよ

② おにぎりをつくる



◀ おにぎりづくりのリンク
ほくほくは、ノリ、ごはん、しお、う
めし、まじし、しゃけをようい、お
たし、しゃけはすぐくし、おはい
です。



◀ おにぎりでき上がり

ノリはきれいにまくよ。

ノリはきれいにまきました。

③ おまけ



◀ ミニトマトとウイナーい
ため

ころころころがすとい
いよ

ジュージュウーなつたよ

④でぎ上がり



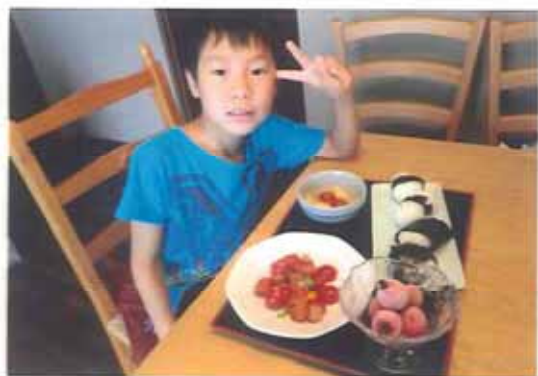
←クッキーグおわり

「おいしそうだな」



↓ミニトマトとウインナー
いため

「おいしそうだよ」



←おわり

「すごくおいしかったよ」

ぎもん④

「おにぎりの形のちがいはなんなんだろう、三かくもあるし丸もあるけどなにがちがうのかな？」

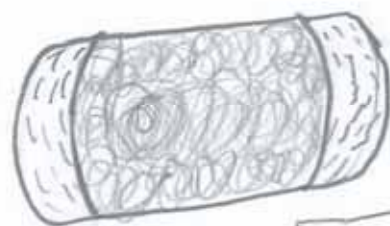
よそう

丸いおにぎりはしutasをまいてたべるのが多いと思います。三かくのおにぎりはしおをつけてたべるのが多いと思います。



よこにはほそ長いたわ
 ら形の形はかん
 さいけんではな
 じみのがお。かん
 さいちほうでこ
 のまれるあいつ
 けのソカくる
 リとまきやすい
 形だからとい
 うせつもある。

かんさい
 だいぼう



たわら

上下をもって
 くるくると回
 しながらにぎ
 る。



丸まるおにぎりにあまり
 大きくにぎらず一口大の
 たべやすいさいすが
 とくちつてき手のひ
 らで丸くころがすよ
 うにしてにぎる。

円餅

とうぼく
たいひょう



ほつりとなごむ円餅
がたはとうぼくちほうな
らではの形ゆびと
きのひらを丸くしな
がらにぎりまんな
かをたいらにする
はっしよでまいた
おにぎりや、やきお
にぎりにタ。い。



三かく



かんとう
たいひょう

今ではおにぎりのしりょう
となる三かく形。はじまり
はかんとうからだといわ
れる。かたほうのゆびをや
まかたにしたがらにぎる。



ちいきで形がちかうんだ

ぎもんⅣ

おにぎりのしゅるいはな
んこあるんだらう？

よそう

10しゅるいあると思いま
す。



10しゅるい
いじょうある
がもしれ
ないね

たくさんしゃるいがある!!!

| | |
|--------|-------------|
| ほっかいどう | さけおにぎり |
| あおもりけん | シジミおにぎり |
| いわてけん | すじこおにぎり |
| あきたけん | いじりかごおにぎり |
| みやぎけん | はらめしおにぎり |
| やまがたけん | おみづけおにぎり |
| つくしまけん | いわにんじんおにぎり |
| にいがたけん | けんさんやきおにぎり |
| ぐんまけん | ねぎみをおにぎり |
| とちぎけん | たまりづけおにぎり |
| いばらぎけん | そぼろなつとうおにぎり |
| いしかわけん | ゴキウつくだにおにぎり |
| とやまけん | とろろ人おにぎり |
| ながのけん | のさあなおにぎり |
| さいたまけん | サツマ任づはんおにぎり |
| ちばけん | アサカツたにおにぎり |
| つくばいけん | へしこおにぎり |
| ぎふけん | あゆおにぎり |
| 山なしけん | まぎづはんおにぎり |
| かながわけん | シラスおにぎり |
| きょうと | しざづけおにぎり |
| しがけん | エビまめおにぎり |
| あいちけん | 夫おすおにぎり |
| しずおかけん | サクラエビおにぎり |

| | |
|--------|-------------|
| かながわけん | シラスおにぎり |
| とうきょうと | にいな子おにぎり |
| ひょうごけん | いかなごのくぎおにぎり |
| おおさかふ | こんぶおにぎり |
| わかやまけん | うめぼしおにぎり |
| ならけん | ならづけおにぎり |
| みえけん | ぎょう肉くねおにぎり |
| 鳥とりけん | 犬山おこわおにぎり |
| おかやまけん | サワラおにぎり |
| かがわけん | しょうりゃきおにぎり |
| とくしまけん | ひじきごはんおにぎり |
| しまねけん | いたわかめおにぎり |
| ひろしまけん | かきおにぎり |
| えひめけん | だいたいねおにぎり |
| こうちけん | おかかおにぎり |
| やまぐちけん | びんづめウニおにぎり |
| つくおかけん | からめんたい子おにぎり |
| おおいとけん | いたけおにぎり |
| みやぎけん | かしわめしおにぎり |
| さがけん | ありあけナリおにぎり |
| くまもとけん | たかなづけおにぎり |
| かごしまけん | ごたみそおにぎり |
| おきなわけん | ポーク玉子おにぎり |

ちまうによっていろんな
おにぎりがあるんだね!!

かんそう

- ・本をさがすのがおもしろかった。
- ・きもとのつたえを本でさがしたらちゃんと本に書いてあったからうれしかった。
- ・本でおにぎりのつくりかたがぜんぜんよがせなかったからおもしろかった。
- ・お米のたきかたが本にかいてあると思っ、て本をみたらあったからうれしかった。
- ・紙にいっぱい書いてうれしかった。
- ・イネのそだてかたをしてうれしかった。
- ・おにぎりをつくるのがたのしかった。

参考・引用文献リスト (本を参考にした場合)

作品名: おにぎりの
はじまり
あなたの名前 高はしり

| NO. | 著者名 | 書名 | 出版社名 | 出版年 | ページ | 図書館名 とせいきゆう 記号 |
|-----|---------|------------------------------|------------|------|-----------------------|----------------------|
| 1 | 石谷 たかお | もっと! しりた いずかん お米 なんとでもずかん | ポプラ社 | 2013 | 7-97 108 | 千早 616 |
| 2 | ま木 ふゆみ | おいしいごはんのてきまで お米から作ってるおにぎり | かいゆ社 | 2015 | 26-29 | いけがくろ 596 |
| 3 | 丸山 きよあき | たのしいしらべ 学しつ シリーズ お米の大けけん | PHP みぎ野 | 2015 | 8-9 22-23 38-41 | いけがくろ 616 |
| 4 | 神のよしはる | 日本のくらしのちえい | 岩波 書店 | 2008 | 30-31 | 千早 382 |
| 5 | はくお おし | にっぽんのおにぎり | リム社 | 2015 | ビ ページ | 千早 383 |
| 6 | 竹内 りん子 | 日本の食とくらし 時だいごしにちゅうせ | 学研 | 2003 | 26-27 | 中お 596 |
| 7 | 谷川 あきこ | たんけん・はなから見た お米づくりがわかる日本 | 小学館 | 2005 | 3-13 | 千早 616 |
| 8 | まつ本 みあ | しりべてそたててたべよう 米 なんとでもずかん | 金の星社 | 2015 | 18-19 | いけがくろ 616 |
| 9 | つぎ山 のぶお | はっけん! たんけん! 日本 のおにぎり | ポプラ社 | 2002 | 6-7 8-9 | いけがくろ 596 |
| 10 | かこ さとし | かごさとしのたべごと大けけん 1ゴはとみそしりど人 | のび文芸 | 2007 | 4-5 | いけがくろ 596 |
| 11 | みゆの いちこ | 日本がわかるちぎのえ本 | 学研 | 2012 | 6-7 8-9 71 | いけがくろ 291 |
| 12 | 川口 えあき子 | おにぎり | グレース 社 | 2011 | 6-7 | 目じろ 596.3カ |
| | | (しんをとった人) | | | | |
| | | 高はしり (おばあちゃん) | | | | |