



日本有数の
米どころ
北海道

北海道米
溢れる
地元愛

おいしさも
トップクラス

持ち味も豊富な

2

日本一の
もち米産地
全国で注目
道産酒米

願いは叶う。北海道のお米。

多種多様な北海道米を

推します

願いは叶う。

北海道のお米。

「北海道でおいしいお米を作るのは難しい」

そんな時代がありました。

しかし「北海道のお米をたくさんの人に届けたい」

その願いは、多くの人の努力と知恵を結集し

長い年月を経て叶いました。

今では北海道は量・品質共に

日本を代表する米どころになったのです。

願いは努力と知恵で叶うもの

北海道のお米一粒一粒は

無理と思えることも

「願いは叶う」ことの証明なのです。

北海道米の
さまざまな魅力を一
緒に見て
行きましょう！

ナビゲーター：南部はづき
モデル・管理栄養士

北海道米
アンバサダー（見習い）
のマイです！
私も一緒に
北海道米の魅力を探
ります！

※1 日本有数の 米どころ

北海道のカロリーベースでの食料自給率は約200%を超え、多くの農畜産物において生産量が全国1位となっています。もちろんお米も全国トップクラス。作付け面積も収穫量も新潟県と1位の座を競っています。近年はおいしさがアップ！豊かで広大な米どころとしておいしいお米を日本全国の食卓に届けています。



※2 おいしさも トップクラス

毎年、一般財団法人日本穀物検定協会から発表されるお米の食味ランキング。炊いたお米を検査官が試食し、5段階で評価します。北海道米はこの食味ランキングで「ゆめぴりか」「ななつぼし」「ふっくらりんこ」が最高評価の特Aを獲得（2022年産米）。また、ネットメディアによる「おいしいお米ランキング」※において北海道米は上位にランクイン。多くの人から、おいしさを支持されています。



※食に関するwebマガジンやショッピングサイトなどで掲載されたもの。

※3 地元愛溢れる 北海道米

毎年、北海道農政部から発表される「道内食率」。「道内食率」とは道内の米消費量に占める北海道米の割合のことをいいます。近年は9割前後と高い割合で安定して北海道米が食べられています。





生産者が自らに課した品質基準

「ゆめぴりか」本来のおいしさを守るため、生産者・JA・北海道が連携し、「北海道米の新たなブランド形成協議会」を結成。「種子更新率100%」「栽培適地での生産」「タンパク含有基準」など全道統一の取り組みを定めています。この認定マークは厳しい基準を満たす選ばれた「ゆめぴりか」だけについての生産者の誇りの証です。お買い求めの際は、この認定マークをお確かめください。

※4 技を磨き合い 深くする

生産者やJAからなる「北海道米の新たなブランド形成協議会」では、おいしさの基準を明確にし、そのための取り組み方法を定めています。「ゆめぴりか」の栽培においては、栽培方法やポイントなどを共有し、おいしく作る生産技術について日々追求しています。また、おいしさや生産技術を競い合う「ゆめぴりかコンテスト」を開催。生産者同士で切磋琢磨し、おいしさに磨きをかけています。



※5 持続可能な 米づくり

近年、日本の米作りは危機的状況に直面しています。生産者の高齢化が進み、労働力不足が深刻化。このままでは、米を安定してお届けすることができなくなるかもしれません。北海道では最新の栽培技術やICT技術を使って、労働の省力化と生産性を向上させる取り組みが始まっています。また、水田からのメタンガス排出を抑え、環境に配慮した米作りも進めています。

※6 日本一の もち米産地

北海道はもち米の一大産地。全国でダントツ日本一の収穫量です。うるち米の混入を防ぎ、純度の高いもち米を作るため、もち米だけを集団的に栽培する「もち米団地」という方法で栽培されています。北海道のもち米は収穫量だけでなく、品質の面でも安定供給を目指しているのです。

お赤飯やおこわ、切り餅などの餅加工や、あらねなどの米菓、そしてスイーツなどさまざまな用途に合う多彩な品種が揃っているのも北海道産もち米の特徴です。





ふっくらした食感で
和食や魚介系との相性が抜群

【ふっくりんこ】

見た目も食感もふっくらつややか。甘みが強く、和食全般、特に魚介系との相性が抜群です。料亭や機内食などで採用される「プロ御用達」のおいしさは、道南と空知地区の一部の地域限定で作付け。

※「ゆめぴりか」同様、生産者自らが統一の取組を定め、美味しさを大切に守っています。



バランスに優れた味わい
冷めてもおいしい！

【ななつぼし】

甘みと粘りのバランスに優れた味わいと、冷めてもおいしさが長持ちする北海道では最も食べられている品種です。食卓はもちろん、お弁当やお寿司など様々な場面で活用されています。



北海道米の最高峰
豊かな甘み、強い粘りの濃厚な味

【ゆめぴりか】

つややかで美しい炊き上がり。豊かな甘みと濃い味わいのため、まずは白ごはんで味わうのがおすすめ。その美味しさを守るため、「タンパク含有率基準」など、生産者自らが全道統一の取り組みを定め生産。

※規準を満たし、選ばれた「ゆめぴりか」には「ゆめぴりか」認定マークが表示されています。

北海道米を推し活してね。 多種多様なおいしさって楽しいよ

※パッケージは 2023 年 10 月 1 日現在のものになります。



もち
米



冷めても柔らかく
粘りが長持ち

【きたゆきもち】

冷めても柔らかく、粘りが長持ちする品種です。お赤飯やおぼろ、大福などに向いています。餅の白さを表す白度が高く、つやと味の良さが評価されています。



もち
米



家庭の炊飯器だ炊けて
やわらかさが長持ち

【はくちょうもち】

冷めてもやわらかさが長持ちするのが特徴。粘りが強く、赤飯やおこわ、大福などに適しています。ご家庭の炊飯器で炊けるので、気軽に味わえます。



低
アミロース
米



粘りが強く、柔らかい
玄米はスープカレーに合う

【あやひめ】

粘りが強く、柔らかいのが特徴です。「あやひめ」の玄米はプチプチとした食感が特徴でスープカレーに合わせるごはんとして最適です。

北海道産のもち米は他にも「風の子もち」や硬くなりやすく、切り餅や米菓向けの「きたふくもち」もあって個性を楽しめるよ！



甘みと強い粘り、独特な風味
冷めても硬くなりにくい

【おぼろづき】

市販の北海道米の中では最も強い粘りを持ち、白いごはんだけでなく炊き込みごはんに向いています。冷めても硬くなりにくいので、お弁当にも向いています。



生産者の労働力不足に対応した
持続的な米づくりとおいしさを両立

【えみまる】

農作業の省力化とおいしさの両立を目指したお米です。食味の評価も「ななつぼし」並みの総合評価を受けています。持続可能な米作りを担う北海道米です。



ほどよいねばりと
柔らかな食感

【きたくりん】

稲の病気「いもち病」に強いため、農薬の使用を大きく減らした生産が可能な品種です。「ふっくりんこ」を父に持ち、ほどよい甘さとしっかりとした粘りが特徴で、どんなおかずにも合わせやすいお米です。

※北海道米 LOVE 編



北海道米には約 20 もの銘柄があります。もち米や酒米もあり、ごはんとは違ったカタチで楽しむこともできます。北海道米の味は多種多様。あなたの好みがきっとあるはず。ここではたくさんの北海道米の中から、ほんの一部をご紹介します。ぜひ食べ比べてあなたの推しを見つけてください！

酒米



酒造好適米の
新鋭

【きたしずく】

雑味が少なくやわらかで、すっきりとした味わいのお酒が期待できます。「吟風」のように心白発現が高く、「彗星」のように千粒重が重いのが特徴です。

酒米



北海道産清酒の
期待の星

【彗星】

良質な酒米であることを示す、タンパク含有量の低さが特徴。淡麗な味わいのお酒が期待できます。品質を決める千粒重が重く大粒で、収量性が高い品種です。

酒米



酒造好適米の
北海道代表

【吟風】

北海道米を原料とした酒造りが広がるきっかけとなった品種で、芳醇なお酒が期待できます。「吟醸酒」になるためのお米をイメージして名づけられました。