



# ちょっと勉強室

164

平成23年 4月

## 今回のテーマは おにぎり



### (1) 基礎知識

おにぎりとは、炊いたご飯を丸や三角、俵型等に握ったもので、おにぎりの他、むすび、おむすび、握り飯などともいいます。作り置きが可能で携行性にも優れているので、古くから重宝されてきました。現在は、家庭で作られる他、コンビニやスーパー等で販売され、中の具や表面にはり付けるもの、変わり飯など、趣向を凝らし種類も多く、日本国内だけでなく海外にも進出しています。

日本で一般に食される米（ジャポニカ種）で炊いた米飯は、冷めてもでんぷんが硬くなりやすく、味も落ちにくいので、他品種の米に比べておにぎりに向いているといえます。

おにぎりの歴史はかなり古く、弥生時代後期の遺跡（石川県チャノバタケ遺跡）から、おにぎりと思われる炭化した米粒の塊が出土しています。おにぎりの直接の起源は、平安時代の頓食（とんじき）と考えられ、当時のものは楕円形をしており1個が1合半と、かなり大型の蒸したもち米でした。形が鳥の卵に似ていることから「鳥の子」とも呼ばれていました。鎌倉時代末期になると、うるち米のご飯が使われるようになりました。頓食は戦国時代の兵士や畑仕事の携行食、また招待客へのもてなし等に活用されたようです。また、日本で最初の駅弁は、明治18年に栃木県宇都宮駅で販売された「おにぎり弁当」です。梅干を具に黒ゴマを振ったおにぎり2個に沢庵を添えて竹の皮で包んだものでした。明治22年には山形県鶴岡市の忠愛小学校で、おにぎりや焼き魚、青菜の漬物が提供されたのが学校給食の始まりです。

### (2) 形の違い・呼び方の違い

おむすびは、元は御所の女房言葉でしたが、一般に西日本で「おむすび」、「むすび」などと呼ぶ傾向があります。地方や家庭、形によって呼び方が異なり、1月17日はおむすびの日、6月18日はおにぎりの日と、同じものに対して呼び名の違いで「日」も違います。栃木県では「おにんこ」、福島県では木の葉に包んでいたことから「つつこ」、静岡県では「むっすー」、さらに、津軽では「にぎりまま」など、方言も多くあります。他に、形による呼び方の由来が諸説あります。

「おにぎり」とは形を問わず飯を握り固めて作ったものだが、「おむすび」とは三角柱でなければならない。これは、古事記に登場する天と地が分かれて最初に現れた三柱の神のうち、2つの神様の前に、「むすび（産巢日）」という言葉が共通しており、「むすび」とは天地万物を生み出す神霊、またはその神妙な力を意味していることから、山を神格化し、その神の力を授かるために米を山型（神の形）にかたどって食べたのが始まりといわれている。

とは逆に、「おにぎり」が三角形で、「おむすび」は俵型という説。

丸形で海苔が全体を覆うのが「おにぎり」、三角で海苔が一部を取り巻くのが「おむすび」。

元々は同じものを東日本で「おにぎり」、西日本で「おむすび」と別名で呼んでいたのが混交した。

「おにぎり」は「鬼を切る」に似ているため、魔除けの効果があり、鬼退治に白飯の握り飯を投げつけたなどの民話もある。

### (3) 栄養

最近では、電子レンジ等を使用し、簡単に温かいものを食べることが出来ますが、冷めたご飯には、脂肪の燃焼促進、血糖値が上昇しにくいなどの効果があります。これは、加熱により壊れたでんぷんが再び結合して出来た、難消化性でんぷんによるものです。難消化性でんぷんは、小腸で吸収されず大腸で腸内細菌の餌となり、酪酸、酢酸、プロピオン酸などに分解されます。酪酸には、細胞のターンオーバー（生まれ変わり）を促進する作用があり、プロピオン酸には、脂肪燃焼を促す作用があることが確認されています。