

お米と漬け物



管理栄養士marcyと農業カメラマンlesserが  
お米と漬け物について楽しく学んでいくプロジェクト。

## そして広がる、おにぎりソウル

今回は問題からスタート！

### 問題0

映画『かもめ食堂』において、  
日本のソウルフードとして登場する食べものはどれか。

- a. 寿司
- b. おにぎり
- c. もち

みんなの正解率 100%

## そして広がる、おにぎりソウル

答え b.おにぎり

映画『かもめ食堂』（2006）において、おにぎりが「日本のソウルフード」として登場する。

「ソウルフード」とは、その地域に特有の料理・その地域で親しまれている郷土料理のこと。（もとは米国南部の黒人の伝統的な料理のことを指した） デジタル大辞泉

つまりおにぎりは、日本特有の食べものであり、みんななんとなくは、そう認識しているということ。

…では、なぜ「特有」なのだろう？そう感じるのだろう？そのソウルを覗いていきます。



日本のソウルフードです

かもめ食堂 \*1



## そして広がる、おにぎりソウル

### 問題1

石川県の杉谷チャノバタケ遺跡から出土した炭化米（炭素化した米）は、日本最古のおにぎりと呼ばれることがある。これはいつの時代のものか。

- a. 弥生時代（紀元前4世紀～300年頃）
- b. 奈良時代（710～794年）
- c. 江戸時代（1603～1868年）

みんなの正解率 69%



## そして広がる、おにぎりソウル

答え a 弥生時代（紀元前4～300年頃）

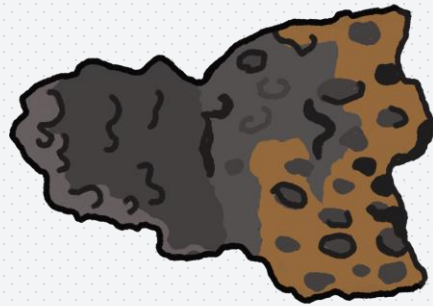
1987年（昭和62年）石川県にある弥生時代の遺跡「杉谷チャノバタケ遺跡」から出土した炭化米は、一部で「最古のおにぎり」とされる。

形は円錐状。笹の葉に巻いて蒸したものと推測され、いわゆる「チマキ」に近い。これは食用ではなく、宗教的な供え物と考えられている。円錐状なのは、信仰の対象であった山を模したと考えられる。学術的には「チマキ状炭化米塊」（ちまきじょうたんかまいかい）と呼ばれる。

ただし、現在のおにぎりとは作り方や米の種類が大きく違うため、「おにぎり」と呼ぶのかは意見が分かれる。（炊いてない・にぎってない・赤米や黒米を使う等）

発見者も「当初はおにぎりのように調理加工された米としては日本最古と発表したのが、いつの間にか日本最古のおにぎりになっていた」と笑っている。中日新聞\*2

一応、おにぎりの始まりを探すところに行きつくので、問題として取り上げました。



### チマキ状炭化米塊

杉谷チャノバタケ遺跡（中能登町観光協会）\*3

## そして広がる、おにぎりソウル

### 問題2

712年、奈良時代に成立した『常陸国風土記』

ひたちのくにふどぎ

（現在の茨城県の生活の様子を記録したもの）に、おにぎりの名前が初めて書物として登場する。ここで記された名称はどれか。

- a.強飯（こわいい）
- b.姫飯（ひめいい）
- c.握飯（にぎりめし）
- d.握飯（にぎりいい）
- e.屯食（とんじき）

みんなの正解率 15%



# そして広がる、おにぎりソウル

答え d.握飯（にぎりいい）

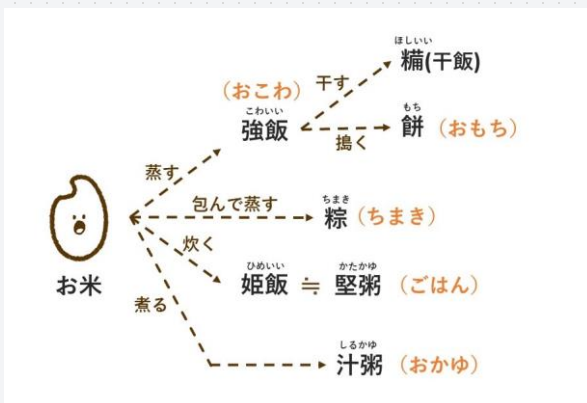
712年、奈良時代に成立した『常陸国風土記』（ひたちのくにふどぎ/現在の茨城県の生活の様子を記録したもの/元明天皇の詔によって編纂が命じられた）に、書物としては初めてのおにぎり「握飯（にぎりいい/にぎりいひ）」が登場する。



詳細は不明であるが、この頃のご飯は、米を蒸した「強飯（こわいい）」が主流であるため、現在のような炊いた米のおにぎりとは少し違う。（こわいいは、おこわの語源）

選択肢bの姫飯（ひめいい）は、炊いたご飯のことで、平安時代（794-1185）に貴族の間で食べられるようになった。

（羽釜やかまどが使われるようになった。ただし軟飯のような状態）



また、同じく平安時代に記された『源氏物語』には、屯食（とんじき）という名前でおにぎりが登場している。これは、強飯を卵形に握ったもので、貴族の饗宴（儀礼的なおもてなし）で用いられた。（ここでは、対象が神から人へと変わったが、儀礼性は継続されていることがわかる）

『源氏物語』第一帖  
桐壺 第三章 第六段 『源氏元服』

屯食 祿の唐櫃どもなどところせきまで  
春宮の御元服の折にも数まされり  
（屯食や下賜の品を入れた唐櫃なども所狭く並べられ、東宮の元服の時にも数はまさった。）

ただし広義の「屯食」は、平安・鎌倉時代の宮中や貴族が宴会を行うときの、下仕えの者に賜る酒食を乗せた「台」や、そこにのせた「食物」全体を指す場合もある。

室町時代（1336-1573年）後期頃までは、「握飯（にぎりいい）」の呼び方が、一般的であったとされる。

ちなみに、選択肢cの「にぎりめし」は、江戸時代に登場した呼び方。

## そして広がる、おにぎりソウル

### 問題3

鎌倉時代初期の1221年、承久の乱で武士に食糧として配られたおにぎり。

ここで初めて、具入りおにぎりの記録が見られる。このとき入っていた具はなにか。

- a. 鮭
- b. 梅干し
- c. たくあん
- d. 味噌
- e. お金（銭）

みんなの正解率 29%



## そして広がる、おにぎりソウル

答え b.梅干し

鎌倉時代になり、争いが増えてくると、おにぎりは戦場の携帯食「兵糧（ひょうろう）」として広まる。このきっかけになったのが、承久の乱とされる。（北条政子が持たせたという説もある）

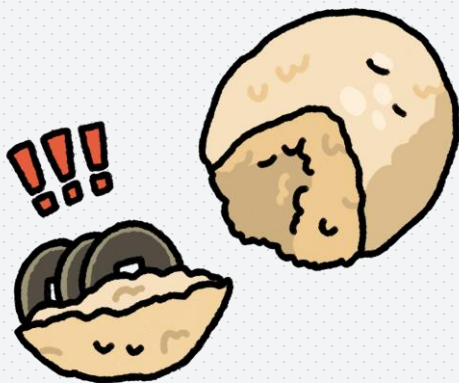
梅干しは、鎌倉以前からあり、保存性が高い食品・疲労回復・疾病治療・消毒など、様々な用途で使われていた。

梅干しを、誰が、なぜ入れたのかは分からないが、もともと重宝していた2つの食べものが合わさり、現在のおにぎりの原型ができたと言える。また、宗教的・儀式的な食べ物だったものが、実用的なものになったとも言える。

ちなみに、横浜にある上の山遺跡（中世の遺跡）からは、銭入りのおにぎりが出土している。

おにぎりに銭を入れることがどんな意味を持っていたかは不明。葬儀時の枕飯や、三途の川を渡るための六道銭は今も残っているので、これと似たように墓に入れた可能性があるが、「銭入りおにぎりを墓に入れる風習」は、見当たらない。

いずれにせよ、すでにおにぎりに具を入れる習慣があったから、この発想が生まれたと考えられる。





## そして広がる、おにぎりソウル

### 問題4

江戸時代（1603-1868）の内容として、誤っているものはどれか。

- a.海苔を巻いたおにぎりが登場した。
- b.三角形のおにぎりが登場した。
- c.味噌を塗ったおにぎりが登場した。
- d.（主に都会で）白米のおにぎりが広まった。
- e.「おむすび」という呼び方が広まった。

みんなの正解率 36%



## そして広がる、おにぎりソウル

答え (誤り)

c.味噌を塗ったおにぎりが登場した。

味噌おにぎりは、戦国時代に食べられていた。(調味料としての味噌は、鎌倉時代からで始めていた)

日本の食文化が成熟した江戸時代には、おにぎりにも様々な変化が表れる。

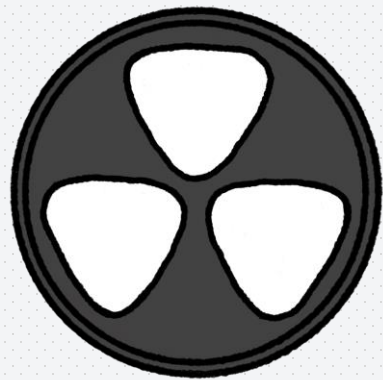
まず江戸時代には、現在の炊飯方法と同じ「炊き干し法」が広まる(炊き上げたとき、加えた水がすべて米に吸収されている状態にすること)。また、精米技術の進歩により、都会では白米が食べられるようになった。

おにぎりにのりが巻かれたのもこの頃。のり自体は奈良時代からあったが、江戸時代に養殖が始まり生産量が上がったこと、また、和紙の製造技術を応用して紙状の板海苔が作られたことにより、おにぎりに使われるようになった。

のりを巻いた理由は不明。米粒が手につかないようにするため、白米になって減った栄養価を補給するためなどの説がある。ただし高級品なので、のりが広く広まるのは、昭和5年(1930)頃とも言われる。

三角形のおにぎりが登場したのも江戸時代とされる。はっきりした理由は分からないが、食べやすく持ちやすいので、携帯に便利だったとされる。(武士や庶民が腰弁当に入れて持って出かけた)

また古事として、8代将軍徳川吉宗をもてなす際、三角のおにぎりを3つ並べて徳川家の家紋を再現したことから始まった、という話もある。(今も神奈川県川崎市で三角おむすびレシピコンテストがある)



「おむすび」という名称は、江戸時代に宮中に仕える女房が使いはじめたとされる。室町時代の御所言葉を真似し、上品に表現。ここでの「むすび」は、日本神話に登場する「ムスヒ(産霊)」に由来する。

産(ムス) - 生み出す

霊(ヒ) - 神霊の不思議な行い

(「苔むす」という言葉に使われたり、タカミムスビノカミ、カミムスビノカミなどが古事記に登場する。)

江戸時代は、様々な要素を組み合わせ、現在につながるおにぎりを完成させた時代と言える。

## そして広がる、おにぎりソウル

### 問題5

映画『千と千尋の神隠し』において、千尋がハクからもらったおにぎりを食べるシーンがある。

このおにぎりは、どんな種類か。

- a. 塩おにぎり（丸）
- b. 塩おにぎり（三角）
- c. のりを巻いたおにぎり（丸）
- d. のりを巻いたおにぎり（三角）
- e. のりを巻いたおにぎり（俵型）

みんなの正解率 53%



## そして広がる、おにぎりソウル

答え b.塩おにぎり（三角）

一般的に、アニメに登場するおにぎりは、ほとんどが三角形で海苔を巻いたものである。また、食べる場面は複数人で、特別な出来事の際が多い。つまりおにぎりは、一緒に食べる相手との関係性を象徴するものとして描かれる。

もともとおにぎりは、神様へのお供物だった。それが戦乱の時代に携帯食になり、その後大衆化した。これはハレ（非日常）からケ（日常）への変化といえる。だが一方で、特別な相手に与えるという性質は、変わっていないことが伺える。

千と千尋の神隠しにおいても、千尋は泣きながら、ハクという特別な存在の隣で、前に進む決意と共に食べている。

ただし、このおにぎりは、原型に近い塩むすびで描かれている。これは、より神事的な要素を強くする表現と捉えられる。

（塩おにぎりと言い切れるのは、予約特典の説明に書かれているため）

（ちなみにハクの本名は、ニギハヤミコハクヌシ。ニギハヤヒという神の名前が由来と考えられるが、おにぎりだから、ニギなのかも。）



千と千尋の神隠し（スタジオジブリ）\*4

## そして広がる、おにぎりソウル

### 問題6

熊野地方（三重県・和歌山県）や、吉野地方（奈良県）で食べられている「めはりずし」。

名前にすしと付いているが、実際は丸めたご飯を何かで巻いたおにぎりである。何を巻いているか。

- a. のり
- b. とろろ昆布
- c. わかめ
- d. しその葉
- e. 高菜の葉

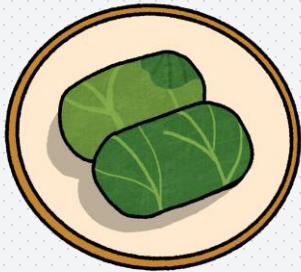
みんなの正解率 66%



## そして広がる、おにぎりソウル

答え e.高菜の葉

三重県でも食べられている「めはりずし」は、おにぎりを高菜の葉の漬け物で包んだもの。



めはりずし

名前の由来は、「目を張るように口を開ける」「目を見張るほどに美味しい」「おにぎりに目張りをするように完全に包みこむから」などがある。

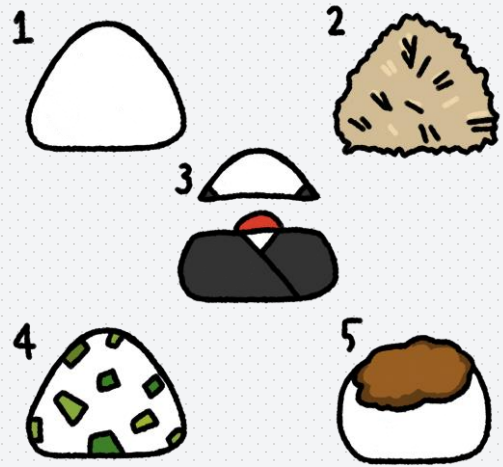
もともとは、農作業中の食事として食べられていた。名物になってからは、様々な具が入るようになったとされる。

(うちの郷土料理 農林水産省\*5)

名前に「ずし」と付くのは、もともとおにぎりや寿司が似た存在だったからと考えられる。

現在、寿司と聞いてイメージする握り寿司(江戸前寿司)は、江戸時代後期に生まれたもの。今は高級なイメージがあるが、もともとは大衆向けに屋台などで売られていた。また、基本的には立ち食いをしていた。(座って食べるのは明治になってから)大きさも今の倍以上あり、全体的におにぎりを食べる場面に近い。

また、現代の日本のおにぎりは、大きく5パターンに分けられる。



1. 具なし (塩むすび・お弁当の俵型)

2. 具なし+別の食材で包む

(海苔、ごま、漬け物、卵、とろろ昆布、肉)

3. 具を入れる

(塩味があって水分が多くなければなんでも)

4. 炊き込み・混ぜ込みごはん握る

5. 醤油や味噌を塗って焼く

(新潟県の味噌焼きおにぎり「けんさ焼き」)

古いものほど形に囚われず、地元で根付いた食材が用いられている。また、儀式的・宗教的な由来があるもの、兵糧・携行食的な由来があるものなど様々ある。

ちなみに、1986年に食糧庁(現農林水産省)が「ふるさとおにぎり百選」を発表。

(ふるさとおにぎり百選\*6)

米穀安定供給確保支援機構も「おにぎり100選」を掲載している。

(おにぎり100選\*7)

## そして広がる、おにぎりソウル

### 問題7

コンビニおにぎりの人気ランキング\*において、セブンイレブン・ファミリーマート・ローソンのいずれでも1位となった具はなにか。

\* 一般社団法人おにぎり協会2019-2020

- a.梅干し
- b.鮭
- c.ツナマヨ
- d.明太子
- e.昆布

みんなの正解率 66%



# そして広がる、おにぎりソウル

答え c. ツナマヨ (シーチキンマヨネーズ)

・セブン-イレブン 1.濃厚マヨのツナマヨネーズ 2.旨味熟成紅しゃけ 3.たたき梅肉紀州南高梅	・ローソン 1.シーチキンマヨネーズ 2.焼鮭ほぐし 3.焼さけハラミ
・ファミリーマート 1.シーチキンマヨネーズ 2.焼きしゃけ 3.紅しゃけ	・ミニストップ 1.紅しゃけ 2.ツナマヨネーズ 3.辛子明太子 (調査サマリー*8)

コンビニおにぎりの歴史は、1978年セブンイレブンが発売した「手巻きおにぎり」から始まる。現在のように、おにぎりとのりが分けられており、食べる直前にのりを巻く形式だった。(パリッコフィルムと言う)

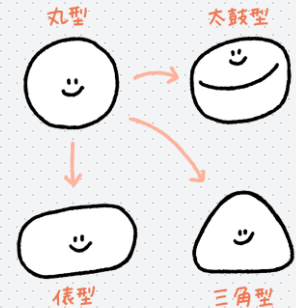
その後1983年、セブンイレブンがツナマヨネーズを発売し大ヒットとなる。これは、開発者の息子が家でご飯にマヨネーズをかけて食べているのを見て思いついたとされる。

日本食っぽくない組み合わせだが、漁師の間では、カツオの刺身にマヨネーズを付けて食べる習慣があった。マヨネーズによって脂質を補い、酸味でバランスをとることは、味的にも栄養価的にも理にかなっている。(構造的にはカルパッチョと同じ)

コンビニにより、これまで「家庭で作るもの」だったおにぎりが、「買うもの」へと変化していく。(開発当初は反対されたそう)

また、コンビニのおにぎりが三角形を採用したことで、全国的におにぎりの形が三角のイメージになった。

もともとは丸型から始まったおにぎりは、太鼓型・俵型・三角形へとバリエーションを増やしていく。



- ・平安時代の宮廷の屯食は球形
- ・江戸時代に三角形が登場
- ・関西は俵型が多い  
(江戸時代の大阪で観劇が盛んになり、劇中に食べる弁当に入れやすいようにしたため) (同時に、関西の一部ではもともと三角形のおにぎりはお葬式などで食べる時の形という風習もあった)

1984-1992年辺りの調査によると、全国的におにぎりの形は、三角・丸・太鼓型が同数で、俵がその半分という結果。地域によって傾向が異なるが、全体として形状は多様だった。

- ・球形 - 東北・中部
- ・太鼓型 - 東北
- ・俵型 - 関西

東北に太鼓型が多いのは、味噌などを塗って焼くことが多かったからとされる。

ちなみに、おとぎ話『おむすびころりん』は、室町時代にできたので、おむすびの形は丸型だと思われる。(三角形は江戸時代にできた)

一方、「おむすび」は江戸時代に生まれた名前なので、このタイトルは江戸以降に付いたと考えられる。(古い呼び名として「鼠の餅つき」「鼠浄土」「団子浄土」などともいう)



## そして広がる、おにぎりソウル

### 問題8

近年（2014-2015年）ブームになったおにぎりの変化系「おにぎらず」は、とあるマンガで登場したものである。おにぎらずが初めて登場したマンガはどれか。

- a. クッキングパパ 22巻（1991）
- b. 美味しんぼ 42巻（1993）
- c. 孤独のグルメ 1巻（1997）
- d. きのう何食べた？ 2巻（2008）
- e. 信長のシェフ 2巻（2011）

みんなの正解率 60%



## そして広がる、おにぎりソウル

答え クッキングパパ 22巻 (1991)

POPEYE『クッキングパパ』の作者・うえやまとちさんの”自炊”の話。(POPEYE \*9)

1991年発売のクッキングパパ 22巻において、おにぎらずが登場する。作中では、忙しすぎてつい寝坊してしまった主人公が、息子の校内行事の弁当のために5分で作ったものとして描かれる。

ではなぜ1991年に登場したものが、近年ブームになったのか？これには、おにぎりの均一化と多様化の波があると考えられる。

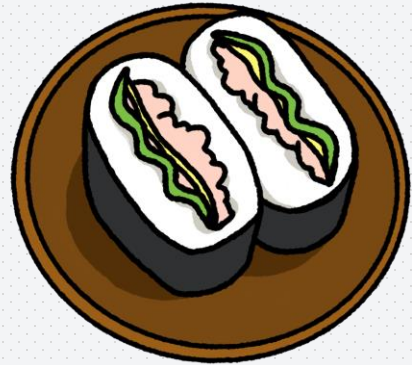
もともと、地域によって様々な形や具で食べられていたおにぎりのイメージが、コンビニの登場やツナマヨのヒットにより、全国的に均一化されてきた。

(形は三角形、中に具、パリパリの海苔を巻くというスタイルが、1990年以降に定着した。)

しかし均一化が進むと、今度は再び多様化へと揺り戻しが来る。(これは、職業や家族の形態、趣味など多くのものに当てはまる現象) その結果、複数の具を入れる・煮卵・焼き肉・カレー・餃子・オムライス・スパム・韓国のりなど、新しいバリエーションが登場した。おにぎらずも、このひとつだったと捉えられる。

ちなみに、おにぎらずの後にも「スティックおにぎり」が登場している。(これを「おにぎり」と表現するあたりがおもしろい)

おにぎらず



別名 ブラックザラトン

## そして広がる、おにぎりソウル

### 問題9

「おにぎり」と同じような伝統的な食べ物が、日本以外でみられない理由はどれか。4つ選べ。

(海外の人がおにぎりのような料理を作らなかった要因が4つある)

- a. ごはんを素手で触るため
- b. 冷めたごはんを食べるため
- c. 粘り気の少ないインディカ米が多いため
- d. 携帯食として小麦を採用したため
- e. アミラーゼ（でんぷん分解酵素）遺伝子が少ないため

みんなの正解率 40%



## そして広がる、おにぎりソウル

答え（日本以外でみられない理由）

- a. ご飯を素手で触るため
- b. 冷めたごはんを食べるため
- c. 粘り気の少ないインディカ米が多いため
- d. 携帯食として小麦を採用したため

誤り

- e. アミラーゼ（でんぶん分解酵素）遺伝子が少ないため

アミラーゼ遺伝子は、日本人などででんぶんの摂取量が多い民族に多い傾向にある。（ご飯を消化しやすいので、おにぎりを食べることには有利に働く）  
ただし、アミラーゼ遺伝子が少ないことが、おにぎりが存在しない理由にはならない。アミラーゼは、小麦やイモのでんぶんも分解するので、お米専用の酵素ではない。

「おにぎり」のような伝統的な食べ物は、基本的に日本にしか存在しない。

この理由は、まず「米を主食にする地域が限定される」こと。そしてその地域では、「粘り気の少ないインディカ米が多い」ため。インディカ米は粘りが少なく、日本のような炊飯方法でもない（湯がくように加熱する）。そのため、握っても塊になりにくい。



インディカ米



ジャポニカ米

また、おにぎりには携帯食としての側面があったが、小麦の文化圏では、小麦粉を使ったものが採用されたので、米を使う必要性がない。（小麦粉からパンを作った方が、水分が少なく保存性が高い）

さらに、粘り気のあるジャポニカ米を食べる地域（中国や韓国）においても、「ごはんを素手で触ること」と「冷めたごはんを食べること」は嫌われる傾向にある。

「ごはんを素手で触ること」  
もともとは手食であっても、お箸の文化が入った地域では、早くから手で直接食べものに触れることを嫌うようになる。しかし、なぜか日本人はこの感覚が弱く、現在でも大衆的なおにぎりも、高級な寿司も手で握って、手で食べる習慣がある。

「冷めたごはんを食べること」  
米を食べる地域（中でも米を味付けせずに食べる地域）であっても、基本的に冷めたごはんは避けられる。

理由の1つとして、油を多用する中華料理などは、冷えると顕著に味が落ちるからと考えられる。もちろん、仕方なく食べるということはあっても、冷めたごはんの料理が、伝統的なものとしての位置づけをもっていない。

つまり、「日本人の感覚が世界的に見て特殊」といえる。ただし最近では、コンビニの影響で、直接触ったおにぎりを拒む傾向もある。

## そして広がる、おにぎりソウル

ちなみに、おにぎりに似た食べものは存在する。

韓国「キムパプ（キンパ）」

ただしこれは、日本の海苔巻きの影響を受けたもの。（1960年代には流行）



キムパプ  
(キンパ)

また、「チュモクパプ（チュモツパ）」  
というおにぎりに似たものがある。

（16世紀後半にはあったとされる）  
ただし、「貧しい食べ物」というイメージ  
があり、おにぎりのような立場ではない。



チュモクパプ  
(チュモツパ)

最近、日本のおにぎりブームの影響で、  
韓国でもおにぎりと似たものが売られてい  
るが、サムガクキンパプ（삼각김밥）「三  
角キンパ」という名称になっている。

（マイナスイメージのためか、より古くからある  
「チュモクパプ」の名前を採用しなかった。）



サムガクキムパプ  
(三角キンパ)

中国や台湾「ファントゥアン」（飯団子）  
日本のご飯が主となるおにぎりとは違い、  
具がメインの料理。ご飯は「皮」として扱  
われている。



ファントゥアン

# そして広がる、おにぎりソウル

## まとめ

おにぎりは…

- ・役割を変え続けながら、日本とともに歩んできた。  
(神事の食べ物→武士の携帯食→江戸で大衆化→軍の食→コンビニによる全国統一)
- ・土台がシンプルなため、地域ごとの特性を取り込みながら、発展してきた。  
(形や具。また、多様化→均一化の流れで常に変動している)
- ・現在でも、特別な場面や人間関係をつなぐものとしての役割がある。
- ・他国にはない特殊な環境条件と心理的条件でなりたっている  
(ジャポニカ米が主食、味付けせずに食べる、触っても冷めても大丈夫)

↓↓↓

これらの理由が積み重なって、おにぎりは日本「特有」であり、「ソウルフード」となっている。むしろ、普段はおにぎりを特別と感じていないことこそが、日本特有であることの証明といえる。

きっとこれからも、これまでのように広がっていくであろう、おにぎりのソウル。



## 気づき

- ・「おにぎり」には、「米や飯」という言葉が入っていない。これは一汁三菜と同様。一汁三菜も、「言っていないけど、ご飯があることは前提だよな」という言い方をしている。ここに、日本人意識が現れている。  
(そういえば、はじめは「握飯」だったけど、いつから「おにぎり」と呼ばれるようになったのかは、わからない。どこかで、「握ると言えば飯だよな」が常識になった。)
- ・梅干しと鮭が定番の具になったのは、ご飯との相性の良さに加えて、「赤色」が要因ではないか。  
(日本の国旗や、キャラクター/ピカチュウ・ドラえもん・くまモン・アンパンマンには赤色が入っていたり、戦隊ものはレッドがリーダーだったり、日本人は赤色が好きな印象。)

## おまけ

- ・初の駅弁もおにぎり  
1885年(明治18)宇都宮駅において、駅弁1号が発売される。「おにぎり(胡麻をふりかけた梅干し入り)2個」「たくあん」を竹の皮で包んだもの。五銭。(諸説ある)
- ・初の給食もおにぎり  
1889年(明治22年)山形県の小学校において、給食が始まる。献立は「おにぎり」「焼き魚」「漬物」。
- ・近代の軍の兵糧もおにぎり  
陸軍では、麦飯をおにぎりにして携帯していた。1食あたり1合(おにぎり2個)。

# そして広がる、おにぎりソウル

## 参考文献

おにぎり日本人/増淵敏之/洋泉社/2017

おにぎり読本 なぜ、「ふんわり」、「やわらかい」が流行るのか?/ごはん文化研究会/講談社/2023

おにぎりの文化史: おにぎりはじめて物語/横浜市歴史博物館/河出書房新社/2019

にっぽんのおにぎり/白央篤司/理論社/2015

\*1 かもめ食堂 Netflixの紹介ページ <https://www.netflix.com/jp/title/81131867>

\*2 中日新聞 <https://www.chunichi.co.jp/article/274441>

\*3 杉谷チャノバタケ遺跡 中能登町観光協会 <https://www.netflix.com/jp/title/81131867>

\*4 千と千尋の神隠し スタジオジブリ <https://www.ghibli.jp/works/chihiro/>

\*5 うちの郷土料理 農林水産省

[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/search\\_menu/menu/mehari\\_zushi\\_wakayama.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/mehari_zushi_wakayama.html)

\*6 ふるさとおにぎり百選

<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%81%B5%E3%82%8B%E3%81%95%E3%81%A8%E3%81%8A%E3%81%AB%E3%81%8E%E3%82%8A%E7%99%BE%E9%81%B8>

\*7 おにぎり100選 <https://www.komenet.jp/onigiri100/event/onigiri/index.html>

\*8 調査サマリー <https://www.onigiri.or.jp/archives/4984>

\*9 POPEYE <https://popeyemagazine.jp/post-19386/>

