

笑顔ひろがる、毎日「ふふふ」。



笑顔ひろがる、毎日「ふふふ」。

「富富富」ナビゲーター
タレント 登坂絵莉
（富山県高岡市出身）



笑顔ひろがる、毎日「ふふふ」。

「富富富」ナビゲーター
俳優 池田航
（富山県南砺市出身）



「富富富」を詳しく紹介しているよ。
こちらからチェック！



<https://fu-fu-fu.jp> 富富富 検索

もっと知ろう！もっと食べよう！

富富富マガジン

富山自慢のお米!!



笑顔ひろがる、毎日「ふふふ」。

どんなお米？



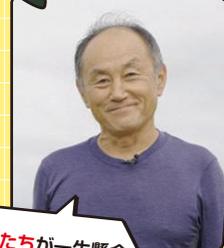
「寿司といえば、富山」って？



毎月2^{12日}/_{12日}/_{22日}のつく日は、
みんなでふふふ



富富富
スペシャルレシピに
チャレンジ!!



私たちが一生懸命
つくっています!



「富富富」ナビゲーター
タレント 登坂絵莉
（富山県高岡市出身）



「富富富」ナビゲーター
俳優 池田航
（富山県南砺市出身）

富富富ってどんなお米？



これからの農業の未来を担うお米「富富富」

「富富富」は、平成30年秋に富山県でデビューしました。地球温暖化による異常気象に耐えられるお米として、約15年かけて開発されました。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です。

「富富富」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。



「富富富」のおいしさ

- ★冷めてもご飯がかたくなりなく、時間がたっても粒立ちのよさやおいしさが続きます。
 - ★食味のバランスが良く、食べあさず、おかわりしなくなります。
 - ★よくかむことで甘みをより感じることができます。
- まさに、ふだん使いにぴったりの万能米です。



2025年より、登坂絵莉さんも「富富富」ナビゲーターに就任!!



がんばります!

高岡市出身のタレントでレスリング金メダリストの登坂絵莉さんにも「富富富」ナビゲーターに就任いただきました。登坂さんも子どもの頃から富山のお米をたくさん食べて、世界の舞台で戦えるようになり、レスリングの世界で頂点を極められました!

今後は池田航さんとともに、暑さにも強く、どんな料理にもあうこと、冷めても美味しいこと、そして、農業も少ないから環境や子どもたちにも優しい、という富山県自慢の「富富富」の特長を一生懸命、PRしていただきます。

登坂さんのコメントはこちら



農家さんにインタビュー



県内の農家さんも「富富富」を真心を込めて育てています。ここでは各農家さんの「富富富」に対する想いをご紹介します。



株式会社アグリライズ南保 代表取締役
ふじさわ 藤澤 ちひろさん(入善町)

温暖化が進む中、米作りをするには「富富富」が最適な品種だと思います。スマート農業を推進しながら生産性を向上し、未来を担う子どもたちに安心で安全なお米を食べてもらいたいです。



「水温管理が大切!」

インタビュー動画はこちら



「富富富」を世界にPR!

インタビュー動画はこちら



「富富富」の良さを海外にも伝えようと2024年にハワイで試験販売し、2025年からハワイに輸出することになりました。あっさりした味わいが海外の方の口にも合うようです。世界に富富富を広めていきたいです。



有限会社グリーンビジネス橋本 代表取締役
はしもと よしひろ 橋本 喜洋さん(黒部市)



たがやす 有限会社耕 代表取締役
たかた さだみち 高田 定道さん(小矢部市)

「富富富」は、病気や強風など自然災害、暑さにも強く、農業の使用量も少ないので、安全なお米です。地域の皆さん、県外の皆さんにも喜んでもらえるよう米作りを続けていきます。



「富富富」を広めたい!

インタビュー動画はこちら



今年も

お料理レシピコンテスト を開催しました!



2024年度から始まった「寿司といえば、富山」プロジェクトとのコラボ企画「富富富」を使ったお料理レシピコンテストを今年度も開催。前年を大きく上回る、約130作品ものご応募をいただきました。

またエントリーいただいた作品は作品毎に「富富富」ナビゲーターの池田さんと登坂さんが、レシピのアイデアや工夫点、作りやすさなどの視点から厳正な審査を行い、今回は11作品が入賞しました。

さらに、2025年10月末に富山産業展示館 テクノホールで開催された「とやまグルメ・フードフェス」催事内で表彰式とあわせて、池田さんと登坂さんによるデモンストレーションや試食会が開催されました。



受賞作品一覧 5ページからレシピをご紹介します。ぜひおうちでチャレンジしてみてくださいね。

- わか家コース**
 - 最優秀賞: 宮川青空さん「黒づくりのリゾット」
 - 優秀賞: 生出英太さん「みんな大好きおにぎり」・堀田優渚さん「富富富ポテト」
 - 池田航さん賞: 松村凜さん「りんご入りガバオライス」・土井隆汰さん「簡単「富富富」ふ丼」
 - 登坂絵莉さん賞: 四津谷紗幸さん「富山湾の香り漂うスティックのり弁」
- 寿司コース**
 - 最優秀賞: 松本夏芽さん「こづくらのお寿司」
 - 優秀賞: 稲石健さん「氷見牛すきのサクサクとまとイナリ寿司」・今井梨緒さん「南砺の恵み「富富富」と赤かぶの茶巾寿司」
 - 池田航さん賞: 高信月詩さん「栄養・彩り満点! 富山尽くしの生春巻き風」
 - 登坂絵莉さん賞: 佐野尚美さん「高岡御車山寿司」



今回はみんなも参加しよう!!



池田さん・登坂さんによる受賞レシピの実演
動画は、<https://fu-fu-fu.jp/category/news/>よりご覧いただけます。

ここからチェック



「寿司といえば、富山」って?

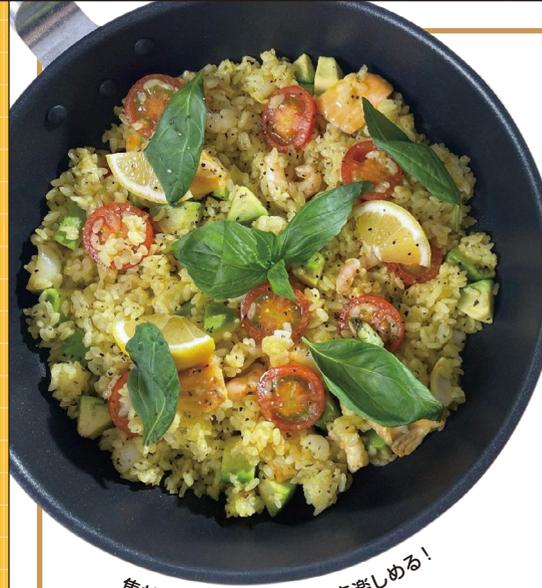
富山県が「幸せ人口1,000万」を目指し、寿司を入口に富山県の食などの良さを県内外に発信し、

★富山の寿司を友人等に積極的に勧める県民の割合 **90%**

★「寿司といえば、富山」と頭に思い浮かぶ方の割合 **90%**

これらが、2032年度までに達成できるよう、県民の皆さんと一緒に取り組んでいく活動です。

X Instagram



焦がす事で食感、香ばしさを楽しめる!

富富富 point

粒立ちがしっかりしているため、水分が多い食材と合わせてもベタつかない!

動画でチェック!



池田さん
レシピ

混ぜて焼くだけでふふふっ! 本格海鮮パエリア

材料 (2人前)

- 富富富(ごはん).....お茶碗2杯
- 刺身用のいか.....40g
- 刺身用の甘エビ.....40g
- 刺身用のサーモン.....40g
- 塩.....ひとつまみ
- 黒こしょう.....ひとつまみ
- すりおろしにんにく.....小さじ1
- ミニトマト.....5個
- アボカド.....1/2個
- オリーブオイル.....大さじ3
- 乾燥タイム.....ふたつまみ
- 乾燥バジル.....ふたつまみ
- ターメリック.....小さじ1/2
- コンソメスープの素.....小さじ1と1/2
- フレッシュバジル(飾り用).....5-6枚
- レモン.....適量

作り方

- イカ、甘エビ、サーモン、ミニトマト、アボカドを1口サイズにカットする
- ①をボウルに入れて、オリーブオイル、塩、黒こしょう、タイム、バジル、ターメリック、にんにく、コンソメスープの素でつけ込む
- ②の中に炊いた富富富を入れてしっかりと混ぜて馴染ませる
- フライパンにオリーブオイルをひき、③を薄く伸ばして敷き詰めて、鍋底をこんがりとし焦がし、おこげをつくる
- ⑤上からフレッシュバジルとレモンを散らして完成♪

池田さん・登坂さんオリジナル! 富富富レシピ



登坂さん
レシピ

金メダルごはん! 鶏と昆布の 富山風炊き込みご飯

材料 (4人前)

- 富富富(米).....2合
- 鶏もも肉(または、鶏むね肉).....150g
- ごぼう.....1/3本(70g程度)
- にんじん.....1/3本(50g程度)
- 干しいたけ.....2枚(5g程度)
- 昆布(細切り).....5g
- 干しいたけの戻し汁+水.....350ml程度(炊飯器の目盛りで調節)
- 塩.....小さじ1/2
- ごま油.....小さじ1
- しょう油.....大さじ2
- みりん.....大さじ1
- 酒.....大さじ1

作り方

- 富富富をとき、ざるにあげ水を切る
炊飯器に入れ、戻し汁と調味料(塩・しょう油・酒・みりん・ごま油)を加え30分ほど浸水
※水の量が炊飯器の2合メモリより少し下になるよう調節
- 鶏肉は、小さめの一口大に切りボウルに入れる。ごぼうはさがき、にんじん、しいたけは5mmの短冊切りにする
- ①に②をまんべんなく広げるようにのせ、混ぜずに炊いたら完成♪(混ぜると炊きむらができるため注意!)



動画でチェック!



鶏肉×昆布×干し椎茸でうま味と高たんぱく質を両立!

わが家コース
最優秀賞



「富富富」の
特徴が
活かされた
メニュー！

宮川青空さん考案！

黒づくりのリゾット

動画で
チェック！



材料 (1人前)

富富富(生米).....50g	オリーブオイル.....小さじ1と1/2
黒づくり.....25g	トマトジュース.....50cc
にんにく.....1/4片	水.....50cc
玉ねぎ.....1/8個	粉チーズ.....適量



富富富は水で洗い、
ザルにあげておきます

作り方



1 玉ねぎ・にんにくをみじん切りする



2 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて、火をつける



3 香りがでてきたら玉ねぎを入れ、しんなりしてきたら、富富富を入れる



4 トマトジュースと水を入れる



5 富富富全体が水を含んだら、黒づくりを入れる



6 全体に混ぜたら、粉チーズを絡ませる



7 お皿に盛り付けて完成♪

黒づくりは、
多めに入れるのが
ポイント！



すしコース
最優秀賞



漁師飯風で
地元愛も
感じられる
一品！

松本夏芽さん考案！

こづくらのお寿司

動画で
チェック！



材料 (6貫分)

富富富(ごはん).....お茶碗1杯	みょうが.....適量
こづくら.....1尾	ねぎ.....適量
焼きのり.....1枚	すし酢.....大さじ1
みそ.....適量	



ブリの小さいときを、
富山では「こづくら」と
呼びます。他の名前も
調べてみてね！

作り方



1 富富富を炊いて、酢飯にする



2 ①を6等分して形をつくる



3 ②に海苔をまく



4 こづくらをたたきにする



5 ④にみじん切りにしたねぎ、みょうが、みそを加える



6 ⑤に⑥をのせたら完成♪

こづくらは、
たたき前に
棒状に切ると
作りやすいです！



わか家コース
優秀賞

生出英太さん考案!

みんな大好きおにぎり

ラーメン
スナックが
ポイント!

動画で
チェック!



材料 (5個分)

富富富(ごはん)・・・お茶碗小盛り5杯
ラーメンスナック(チキン味)・・・約20g
スモークサーモン・・・5枚
ピザ用チーズ・・・適量
レタス・・・手のひらサイズ5枚



作り方

- ① 熱々の富富富にラーメンスナックを入れてしっかり混ぜ込む
- ② 手に塩(分量外)をつけて、おにぎりを作る。かたく握りすぎないのがポイント
- ③ バットにおにぎりを並べて、スモークサーモン、チーズをのせる
- ④ パーナーでチーズをこんがり焼く。焼き加減はお好みで
- ⑤ レタスを皿にのせ、その上におにぎりをのせて完成♪

すしコース
優秀賞

和風バーガー
のような
新感覚レシピ!

稲石健さん考案!

氷見牛すきのサクサクとまとイナリ寿司

動画で
チェック!



材料 (9個分)

富富富(生米)・・・1合
水・・・200g
トマトジュース・・・40g
すし酢・・・30g
イナリ寿司用の油揚げ・・・9枚
牛肉・・・220g
大葉・・・9枚
うずらの卵・・・9個
白煎りごま・・・20g
がり・・・40g
すき焼きのタレ・・・適量



作り方

- ① 研いだ富富富にトマトジュース、水を加えて炊く
- ② 炊き上がった富富富に、すし酢と刻んだがり、白ごまを加えて混ぜる
- ③ 油揚げは横半分に切れ目を入れる。両面を、フライパンでこんがり焦げ目がつくように焼き付ける ※トースターで焼いてもOK
- ④ 牛肉を炒めて、すき焼きのタレで味付けする
- ⑤ 油揚げの中に②を入れて、大葉、炒めた牛肉、うずらの卵の黄身をのせて、白ごまを振りかければ完成♪

わか家コース
優秀賞

堀田優渚さん考案!

富富富ポテト

材料 (6個分)

富富富(ごはん)・・・お茶碗小盛り2杯
じゃがいも・・・中2個
ピザ用チーズ・・・5g
コンソメ・・・小さじ1
塩・・・適量
こしょう・・・適量
サラダ油・・・適量

作り方

- ① じゃがいもは、皮ごと半分切りにして、切れ込みを入れて塩茹でにする。ゆであがったら熱いうちに皮をむく
- ② ボウルに、じゃがいも、チーズ、コンソメ、塩こしょうを入れ、つぶす
- ③ 熱々の富富富を入れてかきまぜる
- ④ 六等分に分けて、小判型に整形する。あまり厚くしないのがポイント
- ⑤ フライパンに油を入れて、④を両面こんがり焼いたら完成♪
※油を入れすぎると形が崩れやすいので注意!

動画で
チェック!



すしコース
優秀賞

今井梨緒さん考案!

南砺の恵み「富富富」と赤かぶの茶巾寿司

材料 (2個分)

富富富(ごはん)・・・140g
A 酢・・・20g
砂糖・・・4g
塩・・・1g
赤かぶ漬け・・・40g
卵・・・1個
砂糖・・・4g
塩・・・0.4g
油・・・適量
むきエビ・・・4尾
にんじん・・・10g
きぬさや・・・4g
三つ葉・・・4g

作り方

- ① Aを混ぜてすし酢を作り、炊き立ての富富富に加えてすし飯を作る
- ② 赤かぶの漬物をみじん切りにして、冷ましたすし飯に混ぜる ※全部混ぜずに、飾り用に少し残しておく
- ③ 花形にしたにんじんと半分切ったきぬさや、三つ葉の茎を塩茹でする。別の鍋でむきエビも塩茹でする
- ④ 卵を割り、砂糖と塩で味付けて、薄焼き卵を作る
- ⑤ 薄焼き卵の上に②をのせて包み、ゆでた三つ葉の茎でしぼる
- ⑥ ゆでたエビ、にんじん、きぬさや、刻んだ赤かぶの漬物を飾って完成♪

動画で
チェック!





わか家コース
池田航さん賞

松村凜さん考案! りんご入りガパオライス



材料 (4人前)

富富富(ごはん).....	450g	豆板醤.....	小さじ2
豚ひき肉.....	400g	砂糖.....	小さじ1/2
リンゴ.....	250g	しょう油.....	小さじ2
玉ねぎ.....	100g	オイスターソース.....	小さじ2
パプリカ.....	150g	ナンブラー.....	大さじ2
にんにく.....	10g	ごま油.....	小さじ1
バジル.....	30g	こしょう.....	小さじ1
卵.....	4個		

作り方

- リンゴは皮付きのまま食べやすい大きさのサイの目に切る。パプリカも同様に切る。玉ねぎとにんにくをみじん切りにする
- フライパンで、ごま油、にんにく、豆板醤を炒める
- 玉ねぎを加えしんなりするまで加熱し、豚ひき肉を加えてさらに炒める。砂糖・しょう油・オイスターソース・ナンブラー・こしょうで味付けし、リンゴを加え、さらに炒める。ちぎったバジルを加え、さっと炒める
- 目玉焼きを作る
- お皿に富富富を盛り付けて、③のガパオと④の目玉焼きを盛り付けて完成!

土井隆汰さん考案!

簡単「富富富」ふ丼



材料 (2人前)

富富富(ごはん).....	お茶碗大盛り2杯
油麩.....	10g
ねぎ.....	1/2本
卵.....	2個
すき焼きのタレ.....	100cc
水.....	200cc



作り方

- 油麩は1cmほどの厚さに切って、水で戻す
- ねぎをお好みの厚さに切る。三つ葉は3cmくらいの長さに切る。
- 切ったねぎは、表面がこんがり色つく程度に素焼きする
- ③に水、水気をきった油麩を入れ、すき焼きのタレを加えて煮る
- 卵は軽くかき混ぜて、2回に分けて加える。最初は白身多めに。しばらく煮て、火が通ったら、残りの卵を加えて半熟に仕上げる
- 丼に富富富を盛り付けて、⑤を盛って、三つ葉を添えたら完成!

四津谷紗幸さん考案!

富山湾の香り漂う スティックのり弁



材料 (1人前)

富富富(ごはん).....	お好きな量	A 砂糖.....	適量
海苔.....	1枚	みりん.....	適量
ちくわ.....	1/2本	塩.....	適量
おかか.....	1袋	酒.....	適量

作り方

- Aを混ぜて、火にかけて、アルコールを飛ばして、煮詰める
- 富富富とおかかと①を混ぜる
- 海苔の上に、たてに切ったちくわをのせる
- ちくわの上に②をのせて巻いたら完成!



すしコース
池田航さん賞

高信月詩さん考案!

栄養・彩り満点! 富山尽くしの生春巻き風



材料 (2本分)

富富富(ごはん).....	60g	サーモン.....	刺身6切れ
ライスペーパー.....	2枚	甘エビ.....	刺身6尾
水.....	50cc	豆苗.....	適量
すし酢.....	50cc	とろろ昆布.....	適量
ブリ.....	刺身6切れ	しょう油.....	適量

作り方

- ブリ・サーモン・甘エビの刺身を切る。
- すし酢と水を大きめのバットに入れ、ライスペーパーを戻す。
- 戻したライスペーパーに、切った刺身、豆苗、とろろ昆布、富富富の順でのせる。その上に、さらに刺身をのせて、ライスペーパーを巻く。
- 食べやすい大きさに切って完成!

佐野尚美さん考案!

高岡御車山寿司



材料 (1台分)

富富富(すし飯).....	1合	薄焼き卵.....	1枚
海苔.....	1枚	しいたけ.....	1枚
おぼろ昆布.....	適量	花形にんじん.....	1枚
鮭フレーク.....	適量	エビ.....	1尾
大根(1cm角の約15cm).....	1本	イクラ.....	適量
にんじん(1cm角の約15cm).....	1本	きゅうり.....	1/5本
ごぼう(1cm角の約15cm).....	2本	種じそ.....	1本
いんげん.....	5本		

作り方

- 牛乳パックを15cmほどにカットして型を作る。すし飯を作り、冷ましておく。
- 大根、にんじん、ごぼう、いんげん、しいたけは、みりんとしょう油で軽く味付けして煮ておく。花形にんじん、むきエビは塩茹でしておく。薄焼き卵も焼いておく。
- ①の型に、すし飯、鮭フレーク、すし飯、海苔、すし飯、鮭フレーク、すし飯、の順で重ね、最後におぼろ昆布をのせる。
- 巻きすの上に海苔、薄焼き卵をのせて、その上に大根、にんじん、ごぼう、いんげんを並べ、巻く。巻いたら1cmほどの厚さに切っておく。
- ⑤を型から抜いて、その横に④を車輪のように並べる。
- ⑤の上に、きゅうり、しいたけ、花形にんじん、エビ、イクラ、種じそを飾って完成!



すしコース
登坂絵莉さん賞



登坂絵莉さん考案!

フープロ野菜の やさしいチキンドリア

登坂さん
レシピ

材料 (1人分)

富富富(ごはん).....	お茶碗1杯(180g)	米粉.....	大さじ1
鶏ひき肉.....	80g	バターまたはサラダ油.....	大さじ1/2
にんじん.....	1/4本(50g)	ピザ用チーズ.....	40g
玉ねぎ.....	1/4個(50g)	塩.....	小さじ1/3
ズッキーニ.....	1/4本(50g)	こしょう.....	適量
牛乳.....	100ml		

作り方

- にんじん、玉ねぎは皮をむき2cm位、ズッキーニは3cm位に切ってからフードプロセッサーにかける
- フライパンにバターを入れ中火にかけ、鶏ひき肉を加え炒める。色が変わってきたら①の野菜を加え炒める。火が通ったら塩こしょうを加える
- ②に米粉を振り入れなじませて、牛乳を加えながら混ぜ、とろみが出たら火を止める
- 油小さじ1(分量外)を塗った耐熱皿に富富富を敷き、③をかけてチーズをのせ、トースター(1000W)で焼き色がつくまで焼いたら完成!

