

令和8年7月29日

報道各位

全国農業協同組合連合会（JA全農）

**猛暑時代の食卓に向けた「夏ごはんレシピ」を全農が開発
“冷やしメシ”と、子どもでも作りやすい“夏休みお留守番ランチ”を公開
～夏の食事づくり負担は7割超、子育て家庭では約9割に。
「さっぱり・時短・火を使わない」ごはんメニューを紹介～**

全国農業協同組合連合会（東京都千代田区、代表理事理事長 桑田 義文、以下全農）は、2026年7月8日に発表した「猛暑時の食卓実態調査」で明らかになった猛暑時の食卓ニーズを受け、「さっぱり・時短・火を使わない」で作れる“冷やしメシ”を新開発しました。

あわせて、夏休み期間中の子どもでも作りやすい、包丁や火を使わず電子レンジで作れる“夏休みお留守番ランチ”も開発し、夏の食事づくりの負担軽減につながるごはんメニューとして紹介します。

本日公開した冷やしメシ3品



■開発背景：猛暑で高まる「さっぱり・時短・火を使わない」食事ニーズ

全農では、季節ごとの暮らしや食卓の変化を生活者の声からひもとき、「ごはん」の新しい楽しみ方や価値を発信する「季節で考える『ごはん』プロジェクト」をこの度スタートしました。

その第1弾として、2026年7月8日に発表した「猛暑時の食卓実態調査※」では、夏場の食事づくりを負担に感じる人が7割超（73.8%）、高校生までの子どもがいる家庭では約9割（89.1%）にのぼることが明らかになりました。また、夏の献立では「さっぱりと食べられること」「短時間で作れること」「火を使わずに作れること」が重視されており、暑い時期には、調理時の暑さや手間を抑えながら、手軽に用意できる食事へのニーズが高まっていることがうかがえます。

さらに、20代の5割超（53.9%）が「冷たいご飯を温めずに食べることがある」と回答したほか、夏向けのお米レシピがあればお米を食べる頻度が増えそうと回答した人も約6割（59.3%）となりました。猛暑時代の食卓では、冷たく、手軽に、暑い日でも食べやすい“夏向けごはん”への関心が広がりつつあります。

こうした調査結果を受け、全農では「さっぱり・時短・火を使わない」を叶える新たなレシピとして、暑い日でも食べやすい“冷やしメシ”と、夏休み期間中の子どもの昼食課題に対応する“夏休みお留守番ランチ”を新開発しました。“夏休みお留守番ランチ”は、包丁や火を使わず電子レンジだけで調理できるレシピとして、子どもが自宅でも作りやすく、保護者の食事づくりの負担軽減にもつながる夏向けごはんとして提案します。

※関連リリース: 2026年7月8日発表【猛暑時の食卓実態調査】

<https://www.zennoh.or.jp/press/release/2026/110040.html>

■ “冷やしメシ” レシピについて（3品を新開発）

“冷やしメシ”は、暑い日でもさっぱりと食べやすく、手軽にお米を楽しめる夏向けごはんとして、全農が、お米料理研究家・しらいのりこ氏の協力のもと新たに開発しました。

調査で明らかになった「さっぱり」「時短」「火を使わない」といった夏の食卓ニーズを踏まえ、冷たいごはんに相性のよい食材や味付けを組み合わせ、家庭でも作りやすい“夏のごはん”として紹介します。

・夏野菜の冷やしカレー



材料:

ごはん 120g

A

みそ(米、または合わせみそ) 小さじ1

カレー粉 小さじ½

ヨーグルト(無糖) 大さじ1

水 1/2カップ

オクラ 2本

赤パプリカ 20g

スイートコーン(冷凍) 大さじ1

ミニトマト(冷凍) 3個

蒸し鶏※ 50g

手順:

1. オクラはふんわりラップをかけて電子レンジで40秒加熱して冷水にとり、1cm幅に切り分ける。パプリカは種を外して1cm角に切る。ミニトマトはさっと洗って皮をむく。蒸し鶏は手で裂く。
2. Aをよく混ぜあわせ、1と混ぜる。冷やしたごはんのにのせ、蒸し鶏をのせていただく。

※蒸し鶏の作り方 市販品でもOK 耐熱容器に鶏胸肉¼枚100gと水1/4カップ、塩小さじ¼を入れてふんわりラップをかけて3分加熱して取り出し、そのまま冷ます。

・冷やし牛丼茶漬け



材料：
 ごはん 120g
 牛薄切り肉 50g
 A
 しょうゆ 小さじ1
 さとう 小さじ1
 ゴーヤ 10g
 万能ネギ(小口切り) 大さじ1(2g)
 冷凍ミニトマト 1個 10g ※冷凍トマトでも可
 <出汁>
 湯 ½カップ
 削り節 1g(1パック)
 塩 小さじ1/4

手順：

1. <下準備>
 ・ミニトマトはへたを外し、冷凍する。
 ・ごはんを冷ます。
 ・湯に削り節を入れて1分ほどおいてから茶こしなどでこし、塩少々を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
2. 耐熱容器に牛肉を入れてAをもみ、ふんわりラップをかけて電子レンジ600wで1分加熱して取り出し、ほぐす。
3. ゴーヤは種とわたを外し、ごく薄切りにしてサッと水にさらす。万能ネギは小口切りにする。
4. 器に冷えたごはんを入れ、汁気を軽く切った2と3をのせる。冷凍トマトをすりおろしてのせ、混ぜながらいただく。
5. 冷やした出汁を加えて、出汁茶漬けにする。

・しゃりしゃりキュウリの梅冷やし汁



材料：
 ごはん 120g
 きゅうり(冷凍) 1/3本 30g
 みょうが ½本
 大葉 2枚
 白すりごま 大さじ1
 梅干し(塩分7%) 1個

A

ツナ 小1/2缶(35g)
 みそ 小さじ2
 しょうがすりおろし 少々
 水 1/2カップ

手順：

1. ごはんはざるに入れ、水でサッと洗い、水けをきって器に盛る。
2. ボウルにAを加えてよく混ぜる。
3. きゅうりは冷凍庫から取り出して3分ほど置き、薄切りにする。みょうがは薄切りにする。
4. 1にきゅうり、みょうがをのせ、2をかけて、梅干し、大葉をちぎってのせ、白すりごまをふっていただく。

<開発者・しらいのりこ氏 コメント>

暑い時期は、どうしてもそうめんや冷やし中華などの冷たい麺類に偏りがちですが、冷たいごはんは炊きたてとは違う、ひんやりとした口当たりと粒感が楽しめ、冷たいだしや汁、香味野菜、夏野菜などを組み合わせることで、食欲が落ちやすい日にも食べやすく、満足感のある一品になります。

今回の“冷やしメシ”は、火を使う時間をできるだけ減らし、家庭でも手軽に作れることを意識しました。暑い季節だからこそ味わえる「冷たいごはん」のおいしさを、ぜひ夏の新しい定番として取り入れてみていただきたいです。

・プロフィール:

しらい のりこ 氏

お米料理研究家、新潟県出身。実家が米農家の夫、シライジュンイチとフードユニット「ごはん同盟」として活動中。炊き込みごはん、お寿司、チャーハンなどのお米料理、ごはんに合うおかず、日本酒に合うおつまみなどのレシピを各種メディアで発表するほか、炊飯教室なども精力的に開催し、ごはんを美味しく炊く人、食べる人を増やすべく日々活動している。

2025年3月よりNHKきょうの料理「強火で行こうぜ」にレギュラー出演中。「おいなりさんとのり巻きさん」（婦人之友社）「最愛！のりレシピ86」（主婦と生活社）「スープジャーとおにぎり弁当」（成美堂出版）など、お米に関する著書多数。



■“夏休みお留守番ランチ”レシピについて(計18品を順次公開予定)

“夏休みお留守番ランチ”は、夏休み期間中、子どもが自宅で昼食をとる機会が増えることを踏まえ、子どもだけでも作りやすいレシピとして開発しました。包丁や火を使わず、電子レンジだけで調理できるレシピを、お肉編・お魚編・野菜編の3テーマで各6品、計18品展開します。

レシピは、子どもにもわかりやすいよう完成イメージのイラストとあわせて、全農米穀部のX(<https://x.com/noricenolife17>)にてお肉編・お魚編を7月下旬、野菜編を8月上旬に順次投稿予定です。

まぜチン
レンジで
レンジ

火も包丁も使わず
小学生が作れる！
夏休みお留守番ランチ

お魚編



とろける！ サーモンアボカド丼  スプーンでアボカドを縦半分に割って種を取り、適量の水を注ぎ、ごはんの上にサーモンとアボカドをのせ、しょう油とマヨネーズをかける。	元気満点！ サケとチーズ蒸し  厚切魚にサケの皮をむき、しょう油、チーズをかけ、手でつぶした玉ねぎ、ブロッコリー、フォークで穴を開けたミニトマトを添え、600Wで3分加熱する。	簡単！ 宇和島卵めし  めんつゆに卵をゆで、卵は水を加えてフォークで2分加熱してから600Wで1分20秒加熱。ごはんを添え、お好みでのりや大葉をのせる。
レンジで本格洋食！ 白身魚のトマト煮  新巻玉に白身魚のせ、塩、こしょう、塩、クチャップをかける。トマト、しめじ、ブロッコリーを加え、600Wで3分加熱する。	とろ〜り卵の まぐろユッケ風丼  マグロを焼肉のタレで味をつける。卵は水を加えて穴を開けてから、600Wで1分20秒加熱。ごはん、レタス、マグロ、トマト、たまごをのせる。	ツナとカラフル野菜の オムレツ  卵、ツナ、チーズ、ミックスベジタブル、パプリカ、マヨネーズを混ぜ、600Wで1分加熱する。返して再び1分加熱し、卵をスクチャップをかける。

1 経済産業 | 2 食料 | 3 食生活

まぜチン
レンジで
レンジ

火も包丁も使わず
小学生が作れる！
夏休みお留守番ランチ

お肉編



簡単！ 包丁いらすの簡単牛丼  玉ねぎは皮をむき1.5cm厚に切る。お肉を牛丼、玉ねぎ、めんつゆを入れ、600Wで5分加熱し、ごはんをのせる。	レンジだけで完成！ 栄養満点三色丼  鶏ひき肉に鶏皮のたれを加え600Wで2分加熱する。卵は塩、こしょう、マヨネーズを加え、小松菜は2cmに切り、各1分加熱してごはんにのせる。	やみつき！ 納豆スタミナ丼  耐熱容器に鶏ひき肉、3cmに切ったニラ、漬物のたれ、塩、こしょうを入れ600Wで2分加熱する。納豆と付属のタレを加え、ごはんにかける。
ふんわり卵の 小松菜そば丼  鶏のき肉、2cmに切った小松菜、めんつゆを入れ600Wで2分加熱する。湯きりを加えてさらに1分加熱し、ごはんをのせる。	焼がすに簡単！ 焼肉ライスバーガー  しょう油を混ぜたごはんを2等分し、600Wで3分加熱する。焼肉は焼肉のたれ、塩、こしょうで味付けして2分加熱してレタスと挟む。	レンジで！ スタミナベジパライス  牛肉と油味のたれを耐熱容器に入れ、600Wで2分加熱する。コーンを40秒加熱し、牛肉、コーン、バター、チーズをのせ、ごはんにかける。

1 経済産業 | 2 食料 | 3 食生活

■「季節で考える『ごはん』プロジェクト」について

本プロジェクトは、季節ごとの暮らしや食卓の変化を生活者の声からひもとき、その時々のご家庭の実情やニーズに寄り添いながら、「ごはん」の新しい楽しみ方や価値を発信していく取り組みです。

2026年7月8日に発表した「猛暑時の食卓実態調査」を皮切りに、今後も秋・冬・春と季節ごとのテーマで調査やレシピ提案などを行い、生活者の声をもとにした情報発信を予定しています。



(写真左から:全農 米穀部 総合課長 三谷、しらいのりこ氏、全農 米穀部 部長 藤井)

■第1弾・夏向け企画としてメディア向け試食会を開催

全農では、「季節で考える『ごはん』プロジェクト」の第1弾となる夏向け企画として、本日、メディア向け試食会を開催しました。試食会では、調査結果から見えた猛暑時の食卓ニーズや、夏場のお米の楽しみ方について紹介するとともに、今回新たに開発した“冷やしメシ”3品と、“夏休みお留守番ランチ”の代表レシピを披露しました。

当日は、レシピ開発に協力したお米料理研究家・しらいのりこ氏より、“冷たいごはん”をおいしく楽しむポイントや、家庭で取り入れやすい工夫について紹介しました。



(写真左:全農 米穀部部長 藤井 登壇の様子、右:しらいのりこ氏 登壇の様子)

■全農のコメント(全農 米穀部 部長 藤井 暁)

猛暑が続くなか、夏場の食事づくりに負担を感じる方が多く、特に夏休み期間中は、子どもの昼食をどう用意するかという悩みも大きくなっています。一方で、今回の調査からは、暑い時期でも「さっぱり食べられる」「短時間で作れる」「火を使わずに作れる」食事への関心が高まっていることがわかりました。

ごはんは、炊きたてを温かく食べるだけでなく、冷たくしてもおいしく、さまざまな食材と組み合わせやすい主食です。今回の“冷やしメシ”や“夏休みお留守番ランチ”を通じて、暑い日でも無理なく、楽しくごはんを取り入れていただくきっかけになればと考えています。

全農では、これからも、季節ごとの暮らしやご家庭の食卓に寄り添いながら、「ごはん」の魅力や、毎日の食卓に役立つ情報をお届けしていきます。そして、季節に合った新しいお米の楽しみ方を提案することで、国産米の新たな消費機会をつくっていきたいと考えています。

■参考情報:冷たいごはんとレジスタントスターチについて

ごはんは、炊いた後に冷える過程で、一部のでんぷんが「レジスタントスターチ」と呼ばれる成分に変化するとされています。レジスタントスターチは、体内で消化されにくいでんぷんの一種で、食物繊維のような働きをする成分として知られています。

“冷やしメシ”は、こうした冷たいごはんの特徴も活かしながら、暑い日でもさっぱりと食べやすく、ごはんを手軽に楽しめる夏向けメニューとして提案するものです。

■本件に関するお問合せ

ＪＡ全農「季節で考える『ごはん』プロジェクト」事務局（株式会社シブード内）

担当：佐藤、内村

MAIL：pr@shipood.com