

うまい米には

ワケがある



春  
2019.04





散居集落（山形県飯豊町）

# 「おいしい米を育む」 転ばぬ先の杖

文・写真・谷藤 雄二

里の雪が消えるころ、雪解けの清冽な水が最上川へと勢いよく流れ込む。雪解け水はイネを育て、コメを育てる源である。イネは湛水に生育てられるが、湛水には生育に必要な水を供給するほか、保温効果、雑草抑制効果、無機養分の供給、地力の維持などの役割がある。反面、水のかげすぎは根の生育を阻害し、収穫作業に支障を来す。おいしいコメを育む水、その水をコントロールする「転ばぬ先の杖」を紹介しよう。

クロ塗…根雪が消えたばかりの3月半ば、田んぼではトラクターが大型の機械を装着しクロ（畦畔）に沿ってゆっくりと動いている光景を目にする。機械はクロに田んぼの湿った土を壁のように塗りつけている。山形ではクロ

塗と呼んでいる。冬の間崩れたクロをそのままにしておくと田んぼに水を入れてもどンドン逃げてしまう。これを防ぐのがクロ塗で田んぼの漏水を防ぐ大切な作業だ。代掻き時、田んぼに入った水は下層にも浸み込むが、クロからの漏水の割合が大きいと言われている。かつてのクロ塗は鍬による手作業で重労働であったが、今は専用の機械が回転しながら100mのクロを定規で計ったように二気に塗っていく。クロ塗は小雪が舞う中での作業ではあるが、代掻きや田植え後の水管理、そして冷害や猛暑への対応に大きな役割を果たしている。

作溝…サクランボが旬を迎える6月半ば、イネの根元からは次々と新しい茎が生



図1 クロ塗作業



図2 作溝作業

まれ一段と緑の濃さが増す。その一方で、田んぼの土の中では気温上昇とともに、前年に耕込まれたワラが腐熟し硫化水素や有機酸など、根の生長に有害な物質が生成される。田んぼに入ると、特有の泥の臭いがする。その対応が作溝・中干だ。田んぼの水を落とし、数メートルおきに15cmほどのV字形の溝を切る。その後、10日ほどは湛水しない。中干と呼んでいる。作溝も手作業の時は泥だらけになりながらの重労働であった。今は、田植え機を改良したもの、バイク式乗用型のものなど機械化されているが、暑い中での作業は楽ではない。農家がこの作業を励行するのは、おいしいコメ作り

に欠かせないからだ。作溝と中干して、土が締めりイネの生育は遅しくなる。草丈が伸び過ぎるのを抑え倒伏に強くなる。のみならず、収穫直前まで、溝に水を入れておくことで田んぼに潤いを与え、コメ粒を充実させ、タンパク質含有量を低下させる。適度に締まった田んぼでは大型コンバインが効率的に稼働する。秋雨前線が活発で長雨が降り続く収穫期、作溝をした田んぼとしなかった田んぼでは、刈り取りにかかる労力に雲泥の差がある。収穫まで大きな役割を果たすクロ塗りと作溝、それはおいしいコメづくりにとってのちのちまで役立つ「転ばぬ先の杖」の技術といえよう。

# 簡単ご飯レシピ

季節の美味しいご飯料理



## 芹と焼き豚の炒飯

芹は茹でずに生のまま加えます。  
芹を炒めすぎないことが風味豊かに仕上げるコツです。

### 【材料】2人分

芹	1/2把	塩、胡椒	適宜
焼き豚	40g	醤油	大さじ1
卵	1個	胡麻油	小さじ2
温かいご飯	茶碗2杯分	白胡麻	適宜
サラダ油	大さじ2		

1. 芹は飾り用に1～2茎分の茎先を3cm長さに切る。残りは根元を落とし2cm長さに切る。
2. 焼き豚は5～7mmの角切りにする。卵は溶いておく。
3. フライパンに油を入れ焼き豚を軽く炒める。焼き豚をフライパンの隅に寄せ、空いた面に卵を流し入れて手早く混ぜ、ご飯を加えて全体を炒め合わせる。
4. 3に水気を絞った芹を加えて塩、胡椒、醤油で調味する。最後に鍋肌から胡麻油をかけまわして混ぜ合わせる。
5. 器に盛って全体に白胡麻をかけ、飾り用の芹をあしらう。  
好みでコチュジャンを混ぜても美味しい。

# 浅利ご飯

浅利と一緒に炊き込まないので身が硬くなりません。ふっくらとした旨味と食感が楽しめます。

## 【材料】4人分

米	2合	}	A
殻付あさり(砂抜き)	600g		
塩	少々	}	B
酒	大さじ3		
昆布	5cm角1枚	}	B
酒	大さじ2		
醤油	大さじ1	}	B
塩	小さじ1/2		
万能ねぎ	適宜		



1. 米は研いで炊飯器に入れ、1.5合の水位線まで水を張る。昆布を入れてそのまま30分から1時間置く。
2. あさはら殻をこすり合わせてよく洗い、蓋のできる鍋にAと共に入れ、蓋をして中火で酒蒸しにする。口が開いたら火を止めて、熱が取れるまでそのまま置いておく。
3. 2の貝と汁を分ける。汁はキッチンペーパーで濾してBと合わせて1に加える。炊飯器の2合の水位線になるよう水を足し、ひと混ぜしてから普通に炊飯する。
4. 炊き上がったら3のあさを加え、蓋をして5分間蒸らす。さっくりと混ぜ合わせ、器に盛って万能ねぎの小口切りを散らす。



# グリーンピースの炊き込みご飯

春の定番ご飯です。いたってシンプルなのに一杯に、春の訪れを感じます。

## 【材料】4人分

米	2合
グリーンピース	150g (さや付きの場合300g)
昆布	5cm角
酒	大さじ2
塩	小さじ2/3

1. 米は研いで炊飯器に入れ、1.5合の水位線まで水を張る。昆布を入れてそのまま30分から1時間置く。
2. グリーンピースはさやから出し、洗ってザルに上げて水気を切る。
3. 1に酒、塩を加え、2合の水位線まで水を足してひと混ぜし、グリーンピースを加えて普通に炊飯する。5～6分蒸し、昆布を除いてさっくりと混ぜ合わせ、器に盛る。

※お米1合=180ml

# 旬の食材「おかひじき」

海藻のひじきに似ていることから命名されたと言われています。味にこれといった特徴がなく、食感を楽しむ野菜というイメージですが、実は塩分を排出するカリウムをはじめ、ビタミン、カロテン、ミネラル、食物繊維など多くの栄養素を含んだ優れた緑黄色野菜です。特徴がないことで、逆に料理のジャンルを問わずに使える万能野菜と言えるでしょう。

## おかひじきの 出汁酢和え

お好みのかけ汁でどうぞ。

### 【材料】4人分

おかひじき	1袋	}	A
鶏ささ身	2本		
油揚げ	1枚		
出汁	50ml		
酢	大さじ2		
砂糖	小さじ1		
塩	小さじ1/2		
薄口醤油	少々		



1. おかひじきは茹でて冷水に取り、絞って3～4cmの長さに切る。ささ身は筋を取り除いて塩と酒を軽く振り(記載外)、ラップで包み500Wの電子レンジで2分～2分半程加熱する。冷めたら細かく裂く。油揚げはフライパンで両面を香ばしく焼き、半幅に切ってから細切りにする。
2. 1を全部合わせて器に盛り、Aを合わせてかけまわす。

## おかひじきの 簡単ケーキサレ

「ケーキサレ」とはフランス語で「塩のケーキ」という意味。甘くない塩味のお惣菜パウンドケーキです。

### 【材料】4～6人分

おかひじき	1把	}	A
ベーコン	40g		
玉ねぎ	1/2個		
ドライトマト	15g		
塩、胡椒、パプリカ	少々		
ホットケーキミックス	150g		
卵	1個		
オリーブオイル	大さじ1		
牛乳	100ml		
パルメザンチーズ	大さじ1		



1. おかひじきは茹でて冷水に取り、絞って1cm長さに切る。ベーコンは5mm幅に、玉ねぎは薄切りにする。ドライトマトは大さじ2のお湯で戻してから絞って細かく切る。戻し汁は取っておく。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、ベーコンを炒める。玉ねぎがしんなりしたらドライトマトと戻し汁を加えて炒める。水分が蒸発したらおかひじきを加え軽く炒め、塩、胡椒、パプリカで調味して冷ます。ドライトマトに塩分があるため塩の入れすぎには注意のこと。
3. ポウルにAを混ぜ合わせ、2を加えてさっくりと混ぜる。内側にクッキングシートを敷いたパウンド型に流し入れ、180度に熱したオーブンで30分程焼く。

# 日本の スーパー フード Millet

## Vol.7

# はと麦

健康と美容にと、優れた効果が期待できる女性に嬉しい穀物です。



## スーパーフード とは？

栄養バランスに優れ、有効成分を多く含む食品や、特定の有効成分の含有量が飛び抜けて高い食品を指します。何世紀にも渡る食歴からその安全性が証明されていることが条件です。

健康や美容に有効な成分を食品という形で無理なく摂取することができる、「スーパーフード」は食べるサプリメントとも考えられています。

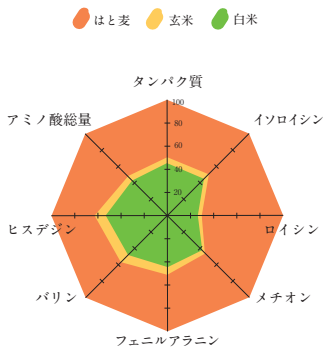
Millet…(英語)「雑穀」の意。(読み)ミレット。雑穀とは主食(白米、精白小麦)以外の穀物の総称。

## はと麦

鳩が好んで食べたことからこの名がつけられていると言われています。イボ取りや美肌対策の民間薬として昔から親しまれてきました。漢方薬のヨクイニンとは、はと麦の殻を除いて乾燥させたものです。他の穀物に比べて**体内では作れない必須アミノ酸が多く、またその構成もずば抜けて良いのが特徴です。ビタミンB類、ミネラル、カルシウムも豊富で、神経痛、リウマチ、慢性気管支炎、利尿、消炎、鎮痛作用、新陳代謝の促進効果、疲労回復、滋養強壮、肌荒れなど多岐に渡って有効です。**最近の研究では、はと麦だけに含まれるコイクセノライドという成分が**ガン等の腫瘍に対して予防や抑制効果**があることも認められています。

## はと麦の成分比較

はと麦を100としたときのそれぞれの割合



## はと麦の炊き方



まずは米1合に大さじ1杯から

1. はと麦はよく洗い一晩水に浸す。
2. 米を通常通りに研ぐ。
3. 1の水を切って2に加え、加えたはと麦と同量の水を足す。
4. 1時間以上置いてから普通に炊飯する。

※はと麦は一度に沢山茹でて、小分けに冷凍し、電子レンジで温めてご飯に混ぜるのも簡単な方法です。

## アレンジレシピ はと麦のココナッツミルクぜんざい



【材料】4人分

- はと麦…………… 1/2カップ  
ココナッツミルク …… 1カップ  
生クリーム …… 1/4カップ } A  
砂糖、好みの果物 …… 適宜

1. はと麦はよく洗い一晩水に浸す。
2. 水切りをして、はと麦の3~4倍の水で柔らかくなるまで30分程煮る。
3. Aの材料を合わせて1と果物を加え、器に盛る。

## たわら蔵アスクの雑穀シリーズ



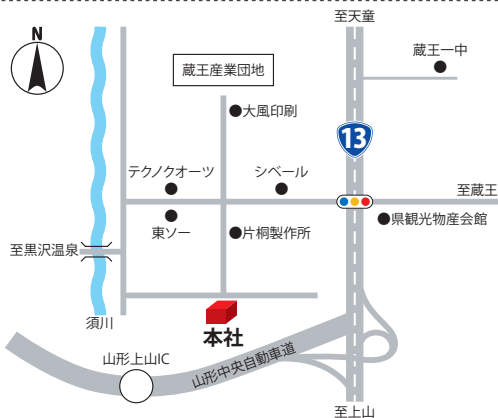
はと麦

100g 310円(税込み)



全13種 国内産

写真は一例です



## お米のたわら蔵 株式会社 アスク

### 【本社】

〒990-2338 山形県山形市蔵王松ヶ丘2-1-36  
TEL.023-695-4111 FAX.023-695-4567

### 【関東営業所】

〒362-0035 埼玉県上尾市仲町1丁目8-31-401  
TEL.048-871-5681 FAX.048-871-5682

うまい米にはワケがある Vol.11 2019-04

発行：お米のたわら蔵 株式会社 アスク  
料理：石川 智子  
撮影：小林 和仁

お米のご注文  **0120-415-089**

URL: <http://www.okomeno-tawaragura-ask.jp/>