

うまい米には

ワケがある



春  
2017.03



“滔滔” 早春の最上川

# 「うまい米を育む」Ⅲ 天性のもの

文・写真・谷藤 雄二

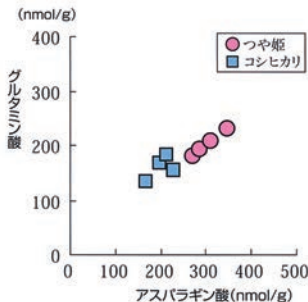
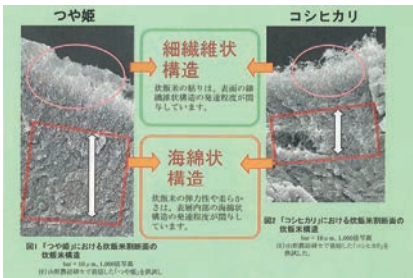
平成22年に華々しくデビューした「つや姫」、28年産の食味ランキングでは山形県産はもちろんのごと宮城県産も特Aを獲得した。炊いてほればれ、冷めてもおいしい、「お米はこままでおいしくなれる」「おいしさ、つやにでる」「つや姫」のうまさを入れ込んだキャッチフレーズだ。

コシヒカリと食べ比べすると、「つや姫」の評価はごはんの光沢・外観・香り・味・粘り・硬さ・総合評価、いずれもコシヒカリより優れている。おいしいごはんと感じるのは、第一に粘り、硬さなどの物理的特性に依るが、この特性はこめに含まれているアミロー

スやタンパク質などの化学成分量に起因する。一般的には、良食味品種では両成分とも低いが、コシヒカリとつや姫でアミロース含量とタンパク質含量を比較すると両品種間にはほとんど違いはない。「つや姫」のうまさの秘密はここに潜んでいるのだろうか。その秘密に分け入ってみよう。

秘密の一つがごはんの構造だ。電子顕微鏡で観察しコシヒカリと比べると、ごはんの表面の構造は、両品種とも糊の糸がよく分散した細繊維状を呈している。細繊維構造はごはんの「粘り」と関係が深く、両品種とも「粘り」が強い特徴が出ている。違うの





「山形県農業総合研究センター資料」より 承諾を得て掲載

が、細繊維状構造の直下に発達した海綿状構造だ。その厚みを比較すると、コシヒカリが約20μm、これに対しつや姫は40μmと2倍の厚さがある。海綿状構造の厚さは、ごはんの「柔らかさ」、「弾力性」に関連することから、柔らかく弾力性に富む「つや姫」の食感につながっていると推察されている。

秘密の二つが慶應義塾大学先端生命科学研究所（鶴岡市）のメタボローム解析で明らかにされた。つや姫はコシヒカリに比べグルタミン酸とアスパラギン酸の旨みアミノ酸が非常に多いという。これらの成分は他の食品においてもまみ成分として知られており、つや姫のおいしさに直接かわつてい

る可能性が高い。「つや姫」と「コシヒカリ」とのごはんの構造と旨みアミノ酸の違い、最先端の研究で科学的に解明された「つや姫」特有のうまさ、それは天性のものと言つてよいだろう。

# 簡単ごはんレシピ

季節の美味しいごはん料理



## 春野菜のリゾット

春野菜の鮮やかな緑が、  
春の訪れを告げるおしゃれな一皿

【材料】4人分

米 ……………1.5合  
 グリーンアスパラガス ……1把  
 グリーンピース(正味) ……100g  
 絹さや ……………40g程度  
 たまねぎ ……………1/4個  
 ベーコン ……………60g

白ワイン ……………大さじ2  
 水 ……………4~5cup } A  
 固形スープ ……………1個  
 生クリーム ……………100ml  
 塩、胡椒 ……………適宜  
 オリーブオイル ……………大さじ2  
 パルメザンチーズ ……………適宜

1. グリーンアスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、下1/3の皮をピーラーで剥いてから茹で、5cm長さに切る。グリーンピースは房から出し、絹さやは筋を取り、それぞれ塩茹でにする。ベーコンは7mm幅に切る。
2. 小鍋にAを合わせてスープを作り、火にかけて温めておく。
3. 深めのフライパンにオリーブオイルを入れ、中火で玉ねぎを焦がさないように炒める。しんなりしたら白ワインを加えてアルコール分を飛ばす。
4. 3に生米とベーコンを加えて炒め、米が透き通ってきたら2のスープの1/3量を加え、時々混ぜながら弱火で煮込む。水分が減ったらスープを足して煮込む、を繰り返し、米を好みの硬さになるまで煮込む。アスパラ、グリーンピース、絹さや、生クリームを加えて軽く煮詰め、塩、胡椒で調味する。器に盛り、好みでパルメザンチーズと粗びき胡椒をふる。



# ふわふわ海老玉 のつけご飯

ご飯に載せずに一品料理としても、  
美味しい一皿になります

## 【材料】4人分

芝海老(剥き身)	……150g	} A
生姜汁	……少々	
酒	……小さじ1	
片栗粉	……小さじ2	
卵	……4個	
グリーンピース正味(又は枝豆)	……一握り	
塩	……小さじ1/2	
胡椒	……少々	
サラダ油		
ご飯	……お茶わん4杯分	

1. 芝海老は塩、酒、片栗粉それぞれ少々(記載外)を加えて揉み、水洗いして汚れを取り、水気を拭う。Aを加え、よく揉み込み下味をつける。グリーンピースは房から出し塩茹でにする。
2. 大きめのボウルに卵を割りほぐし、塩を加えて混ぜる。
3. 熱したフライパンにサラダ油大さじ1を入れ、1の海老を炒める。海老に火が通ったら、2の卵が入ったボウルの中に炒めた海老をザッと入れ、手早く混ぜ合わせる。
4. 同じフライパンに大さじ2のサラダ油を熱し、3を流し入れて手早く炒める。卵に8分通り火が入ったら、1のグリーンピースを加えさっと混ぜて火を止める。
5. 一人前ずつ器に盛りつけたご飯の上に、4の海老玉を4等分して載せる。

# 桜えびと シラスの混ぜご飯

桜えびの香ばしさと松の実の  
プチプチ感が、絶妙の美味しさです

## 【材料】4人分

桜えび	……30～40g
ちりめん雑魚	……30～40g
松の実	……2握り
サラダ油、胡麻油	……各大さじ1と1/2
ザーサイ	……適宜
塩	……少々
ご飯	……2合
万能ねぎ	……適宜



1. ザーサイはみじん切りにする。塩分が強い場合は、あらかじめ水に晒して塩抜きしてからみじん切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
2. フライパンにサラダ油と胡麻油を入れ、桜えび、ちりめん雑魚、松の実、塩を加えて焦がさないように炒める。
3. 2に温かいご飯を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。ザーサイ、万能ねぎを散らす。

※お米1合=180ml



# 旬の食材「グリーンアスパラガス」

ビタミンA、B、C、β-カロテンを多く含む緑黄色野菜です。また、疲労回復やスタミナ増強に効果があるアスパラギン酸を多く含み、動脈硬化を予防するルチンや食物繊維も豊富なことから、美容と健康に欠かせない食材です。年度初めの春、しっかり食べていいスタートを切りましょう。

## 海老とアスパラの とろ〜りチーズ春巻き

10本分

### 【材料】

海老(中程度の大きさ) ……10尾  
春巻きの皮 ……10枚  
スライスチーズ ……10枚  
(とろけるタイプ)  
グリーンアスパラガス ……5本  
大葉 ……10枚

水溶き小麦粉 ……適宜  
揚げ油



1. 海老は水洗いし、殻を剥き水気を拭う。  
アスパラは根元の固い部分を切り落とし、  
下1/3の皮をピーラーで剥いてから半分の長さ切る。
2. 春巻きの皮を広げ、大葉、チーズ、アスパラ、海老を載せて包み、水溶き小麦粉でシールする。
3. 中温の油で2をきつね色になるまで揚げる。

## アスパラとあさりの アヒージョ

### 【材料】

グリーンアスパラガス ……1把  
あさり(砂抜き) ……16〜20個  
マッシュルーム ……1パック  
にんにく ……2片  
鷹の爪 ……1本  
オリーブオイル ……100cc  
塩 ……小さじ1/2 } A  
パセリみじん切り ……少々  
バゲット薄切り ……適宜



1. あさりはよく洗い水気を拭う。アスパラは根元の固い部分を切り落とし、4〜5cmの長さ切る。  
にんにくは皮を剥いて縦半分に切り、芽を取り除く。マッシュルームは石づきを落とし、縦半分に切る。
2. 小鍋にA、にんにく、あさりを入れ、蓋をして弱火にかける。あさりの口が開いたらいったん別皿に取り出す。元の小鍋にアスパラ、マッシュルームを加えて炒める。
3. マッシュルームがしんなりしてきたらあさりを戻し、強火にして煮立たせてから火を止める。  
器に盛ってパセリをふり、バゲットを添える。

## 玄米の炊き方

① 玄米は2～3回軽く洗い流す。ザルに上げて水気を切り、炊飯器に入れ規定の目盛りまで水を加え、そのまま4時間以上浸漬する。

炊飯器  
炊き

② 十分に浸漬したら、炊飯器の玄米モードで炊飯する。炊き上がったら蓋を開けずに10分程蒸らす。

玄米



三分搗き



五分搗き



七分搗き



分搗き玄米を炊く場合  
2合の水加減

三分搗き	520ml
五分搗き	490ml
七分搗き	430ml

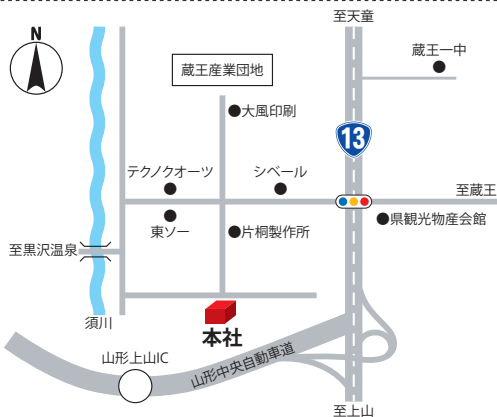
圧力鍋  
炊き  
2合



① 圧力鍋に洗った玄米と水460mlを入れ、そのまま2時間以上(夏場1時間)浸漬する。

② 十分に浸漬したら、圧力がかかるまで強火にかける。蒸気が勢よく出始めたら弱火に落とし、15～18分炊いてから火を止める。蒸気が抜けるまでそのまま蒸らす。

炊飯器、圧力鍋ともメーカーによって多少の違いがあります。まずは一度炊いてみて、2回目以降お好みの硬さになるよう水分量等調節してください。



## 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.03 2017-03

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