

うまい米には

ワケがある

夏
2018.07



最上川に流れ落ちる白糸の滝

「うまい米を育む」 清川ダシ

文・写真…谷藤 雄二

俳人芭蕉が最上川を船で下り、庄内の地を訪れたのが元禄2年6月上旬、新暦では7月中旬である。この時期、米どころ庄内平野には最上川峡谷に沿って強い東風が吹走する。この風をその地名から「清川ダシ」と呼んでいる(余談ではあるが、幕末の志士清川八郎はこの清川の出身である)。ダシ風が吹くと月山の峰々にかかる雲の動きは激しい。「雲の峰いくつ崩れて 月の山」。芭蕉が

月山に登ったとされる6月6日には「清川ダシが吹いていたのではないだろうか。

「清川ダシ」は、東北地方の太平洋沿岸地帯に冷害をもたらすオホーツク海高気

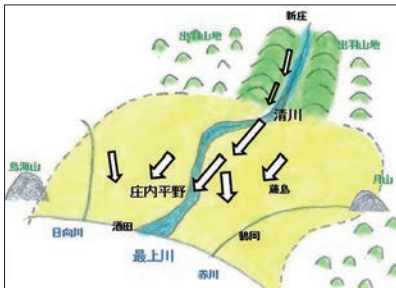
圧が発達した気圧配置のときに起こる。冷たい気流が宮城県から奥羽山脈の鞍部を越えて、新庄盆地を通り、最上川峡谷で収束し、清川付近から強い東風となつて庄内平野に発散する。

「清川ダシ」は日本三大悪風の一つとさえ言われてきた。苗代や田植えの時期の強風はイネの生育に良くないのは当然である。出穂期に吹けば白穂になり不稔障害が発生し、大きく減収する。また、品質をも著しく低下させる。悪風と呼ばれる所以である。

その一方で宝風説がある。山形県農業試験場の調査によれば、ダシの吹く日は日照



悪風が宝風に



清川ダシの吹走

時間が多く、気温の日較差も大きく、イネにとっては根の伸長や発達が進められ、また草丈の抑制と分けつ^{*}発生が促されるといふ、生育にとつてプラスの効果もたらされる。かつて庄内平野は倒伏に弱かつたササニシキが全盛期を占めていたが、ダシ風が吹き続けた年は丈が短くなり、ガッチリとし、倒伏に強く、イモチ病の発生をも抑え、豊作をもたらした。米の乾燥にも好都合に働いたため、夏以降も味が低下しないという効果があった。清川ダシ

はその強さが適度ならば、むしろ出現率の高い方が、水稻の作柄、品質を向上させる宝風であると言えよう。

宝風は今、最上川沿いに立ち並ぶ大型風車を回し続けている。三大悪風とまで言われてきた、清川ダシ、その悪風は逆転の発想で人々の暮らしに役立つ環境に優しい再生可能エネルギーとして役立つている。

^{*}分けつ：イネ科植物の根元付近から新芽が伸び、株分かれし側枝が発生すること

簡単ごはんレシピ

季節の美味しいごはん料理



鶏とオリーブのトマトジュースピラフ

炊飯器に材料を入れてスイッチを押すだけ。
暑い夏にはありがたい炊飯器おまかせご飯です。

【材料】4～6人分

米	2合	コンソメ固形	1個
トマトジュース(食塩入り)	180～200ml	バター	大さじ2
鶏モモ肉	200g	塩	小さじ1/2
パプリカ	1個	黒胡椒(粗びき)	少々
マッシュルーム(小缶)	1個	タバスコ	適宜
ブラックオリーブ	10～15粒	バジル	適宜

1. 米は研いで30分以上水に浸す。
2. 鶏肉は一口大に切り塩(記載外)、胡椒する。パプリカは種を取ってざく切りにする。オリーブは半分に割り種を取る。マッシュルームはザルに上げ水気を切っておく。
3. 1をザルにあけて、水気を切って炊飯器に入れる。トマトジュースを加え、2合の水位線まで水を足す。塩、砕いたコンソメ固形を加えて軽く混ぜ、2の材料を加え、蓋をして普通に炊飯する。
4. 炊き上がったらバターを加えて全体をさっくりと混ぜ合わせ、再度蓋をして10分間蒸らす。
5. 塩、胡椒で味を調え、器に盛ってバジルを添える。好みでタバスコをかける。

トウモロコシと たらこの混ぜご飯

トウモロコシの甘みを
たらこの旨味が引き立てます。
この時期お勧めのご飯です。

【材料】4人分

米	2合
たらこ	中1腹
トウモロコシ	1本
バター	大さじ2
塩	小さじ1/2
醤油	小さじ1
胡椒	適宜



1. 米は普通に炊飯する。
2. トウモロコシはラップに包み、500Wの電子レンジで5～6分加熱する。粗熱が取れたらナイフで実を削り取り、軽く塩（記載外）、胡椒をしてバターを絡ませる。たらこは薄皮を取り除く。
3. ご飯が炊けたら塩、醤油、2のトウモロコシを加えて全体を軽く混ぜ合わせ、蓋をして10分蒸らす。
4. 3にたらこを加え、混ぜ合わせて調味し、器に盛って胡椒を振りかける。



だし掛けご飯

山形の郷土食「だし」。細かく刻んで
味付けした夏野菜をご飯や冷奴に
載せていただきます。

【材料】4～6人分

ご飯	4杯分
茄子	1本
きゅうり	1本
オクラ	1パック
みょうが	2個
大葉	10枚
生姜	少々
納豆昆布	20g
醤油	適宜
麵つゆ	適宜
酢、七味唐辛子	お好みで

1. オクラはさっと茹でてから小口切りにする。
2. きゅうりは粗みじんに切る。茄子、みょうが、生姜、大葉6枚もそれぞれ粗みじんにし、水に晒しザルにあげ、水気を切って軽く絞る。
3. ボウルに1、2と納豆昆布、醤油、麵つゆを入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫に入れて30分～1時間冷やす。
4. 残りの大葉を千切りにし、水に晒して水気を切る。
5. ご飯を器に盛り3を上につけ、4の大葉をあしらう。好みに酢少々を加えたり、七味唐辛子をかけてもよい。

※お米1合=180ml

旬の食材「トマト」

「トマトが赤くなると医者が青くなる」。これはトマトが旬を迎え、人々がトマトを食べようになると病人が減るので医者は出番がなくなり青ざめる、というヨーロッパの諺です。さあ、夏本番！トマトで元気をつけましょう。

まるごとトマトの 出汁含め煮

【材料】4人分

トマト	中4個	} A
だし汁	2カップ	
醤油	小さじ1/2	
塩	小さじ1/2	
みりん	小さじ1~2	
酒	小さじ2	
大葉	4枚	



1. トマトは湯剥きしヘタを取り除く。
2. Aを加えた鍋に1のトマトを並べて火にかける。沸いてきたら弱火にし、時々トマトに出汁をかけながら5分程煮て火を止める。粗熱が取れるまでそのまま置き、冷めたら冷蔵庫に入れて冷やす。
3. 大葉は千切りにし、水に晒して水気を切る。器にトマトを盛り、出汁を張り大葉をあしらう。

ドライトマト

チーズと合わせたり、パスタやアヒージョ、煮込みなどにも使えて便利です。

【材料】

プチトマト(赤・黄・橙・緑など)	20~30個
塩	適宜
オリーブオイル	適宜



1. プチトマトはヘタを取り、縦半分切る。
2. クッキングシートを敷いた天板に、1を切り口を上にして並べる。切り口に塩を薄く振り、そのまま15分間置く。
3. トマトの表面の水分をクッキングペーパーで軽く拭き取る。110度に熱したオーブンで100分焼き、100度に落とし10~20分焼く。
4. トマトが冷えたら保存用の容器に入れ、オリーブオイルをトマトが被るまで注ぎ入れる。冷蔵庫に入れて約1か月日持ちする。

日本の スーパー フード Millet

Vol.4 大麦

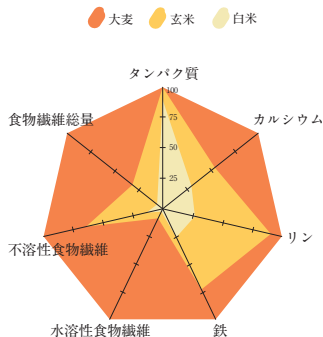
食物繊維は白米の19倍。
健康食、ダイエット食の両面
から今人気の雑穀です。

大麦

大麦は古来より人々に親しまれてきた最古の雑穀と言われています。穂の形状から「六条大麦」と「二条大麦」に分けられ、「六条大麦」は食用や麦茶、味噌、焼酎の原料に、「二条大麦」は主にビールの原料に用いられます。丸麦、はだか麦、押し麦、もち麦も全て大麦です。大麦は雑穀の中でも**食物繊維が際立って多く**、その量は**白米の19倍、玄米の3倍**にもなります。水溶性と不溶性の2種類の食物繊維の働きにより、**血糖値やコレステロールの上昇の抑制、腸内フローラの改善、糖尿病や肥満による生活習慣病の予防**等に期待が持てます。

大麦の実の成分比較

大麦を100としたときのそれぞれの割合



大麦の炊き方



アレンジレシピ 大麦入りミネストローネ



まずは米1合に大さじ1杯から。

1. 通常通りに米を研ぐ。
2. 大麦は目の細かい茶漉しなどでサツと洗う。
3. 2を1に加え、加えた大麦と同量の水を足す。
4. 1時間以上浸水してから普通に炊飯する。

【材料】4人分

ミネストローネスープ …… 4人分
大麦 …… 大さじ2~3
塩、胡椒 …… 少々

1. 大麦はサツと洗い、たっぷりの湯で柔らかくなるまで茹でてザルにあげる。
2. ミネストローネスープに1を加えて温め、調味して器に盛る。

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。

たわら蔵アスクの雑穀シリーズ



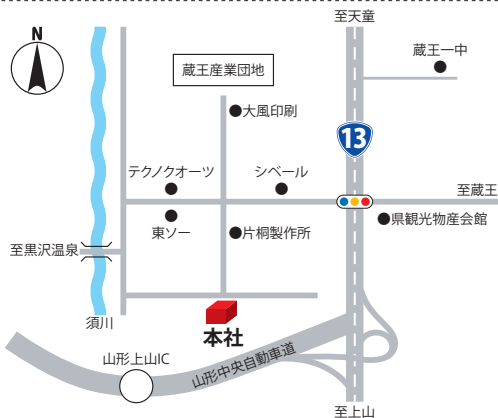
大麦

100g 216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.08 2018-07

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/>