

うまい米には

ワケがある



春  
2021.04



写真：春雪の鳥海山(山形県 遊佐町)

## 山形の米づくり “温故知新” 新たなトッブランド米への期待

文・写真…谷藤 雄二

令和2年産米の食味ランキングが日本穀物検定協会から発表され、山形県産ブランド米「つや姫」が11年連続最上級の特Aに、「雪若丸」は本格デビュー以来3年連続で最高評価を受けた。さらに「はえぬぎ」が5年ぶりに特Aに返り咲くなど、山形県産米のおいしさを全国に示した。

なかでも、「つや姫」は県外産でも高く評価され、宮城県産、島根県産がともに特Aであった。また、食味の良さのみならず、品質でも令和2年産の1等米比率は全国1位を記録した。「つや姫」はデビュー12年目を迎え山形県以外の9県で作付けされるまで普及した。生産者の努力や緻密な販売戦略に支えられ、全国トップクラスの地位を確かなものとし、県産米の牽引役としてさらなる飛躍が期待される。

「つや姫」は1998年(平成10年)県農業試験場庄内支場(現県農業総合研究センター水田農業研究所)で誕生した。ルーツは「コシヒカリ」などの祖先である「亀の尾」である。育成当初か

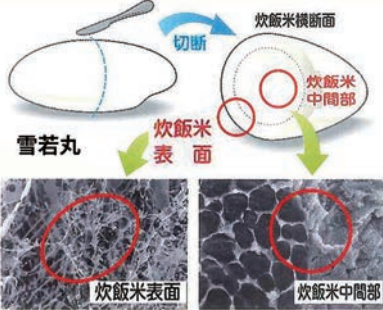
らご飯の艶と白さが際立ち、その良食味が高い評価を受けていた。デビューしたのが2010(平成12年)である。デビュー当時の作付面積は2466ha、生産量12500トンだったが、2021年産は9800ha、53000トンを見込んでいる(山形県ブランド化戦略推進資料)。米業者からは厳格な栽培、出荷基準、猛暑に強い「安定した品質」に引き合いは強い。すぐれた食味レベルに消費者からの評価は高い。県は和食文化の象徴として「つや姫」を売り込み、海外市場のさらなる開拓をも視野に入れているという。

さて、全国の銘柄品種の先頭を走るまでになった「つや姫」、その最大のセールスポイントは、炊きあがった時の白い輝きとふっくらとした粒感、冷めてもおいしいなど、米に期待するおいしさのすべてを備えていることにある。本シリーズ3号と重複するが、最先端技術によって「つや姫」の秘密に分け入ってみよう。

おいしいごはんと感じるのは、第1に粘り、硬さなどの物理的

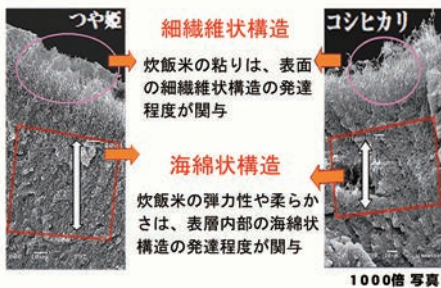


## 雪若丸炊飯構造



表面の糊の糸が長く、細繊維状構造が発達している  
中間部の糊化が適度で、細胞壁がしっかりしている部分も残る

## つや姫の炊飯米構造



特性によるが、この特性は米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、「つや姫」と「コシヒカリ」を比較すると、両品種にはほとんど違いはないか、「つや姫」が若干高い値を示す。しかし食べ比べると、「つや姫」に軍配が上がる。おいしさの秘密の1つ目がご飯の構造だ。走査型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。細繊維状構造は「ご飯の「粘り」と関係が深い。両品種とも「粘り」が強いという特徴が出ている。違うのが、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20μmに対し「つや姫」は40μmと倍の厚さがある。海綿状構造の厚みは、ごはんの「柔らかさ」、「弾力性」に関連することから、柔らかくて、弾力性に富む「つや姫」の食感につながっていると考えられている。二つ目が旨み成分であるグルタミン酸、アスパラギン酸がコシヒカリより非常に多いことが慶応大学先端生命科学研究所のメタボローム解析で明らかにされた。これらのアミノ酸成分は、他食品でもうま味

成分として知られており、「つや姫」のおいしさに直接かかわっている可能性が高いという。

「雪若丸」のごはんの微細構造も同様に明らかにされた。「雪若丸」のごはんは、白さと粘りと硬さのバランスに優れ、しつかりとした粒感が高く評価されている。ごはんの表面及び断面を観察すると、糊の繊維が緻密に発達している。内部は細胞の二つがしつかりした形状である。これらの構造によって、艶と白さが際立つこと、粘りと硬さのバランスがとれた食感になると推察されている。

おいしいコメの品種をもとめ、筆者らはひたすら食べまくることに追われ続けた。これからは、おいしさの追求は官能検査を基本としながらも、「つや姫」、「雪若丸」で解明された「ごはんの構造や旨みアミノ酸の分析などの最先端機器によっても評価されるであろう。

「つや姫」がトップブランドに上り詰めたとはいえ、全国のブランド米は戦国時代、ライバルたちは「つや姫」に追いつき、追い越そうと虎視眈々と狙っている。これから10年、20年先も消費者、生産者に愛されるコメであるためには、デビューした初心を忘れずに栽培技術を高め、ブランド力を磨き続けることにある。

## ニラ玉甘酢あんかけご飯

隠し調味料にマヨネーズを使ったニラ玉は驚くほどふわとろです。

### 【材料】2人分

|       |      |     |          |     |
|-------|------|-----|----------|-----|
| 豚バラ肉  | 100g | 醤油  | 大さじ2     | } A |
| ニラ    | 1/2把 | 砂糖  | 大さじ1と1/2 |     |
| 卵     | 3個   | 酢   | 大さじ1と1/2 |     |
| マヨネーズ | 大さじ1 | 水   | 180ml    |     |
| 塩、胡椒  | 少々   | 片栗粉 | 小さじ2     |     |
| サラダ油  | 大さじ1 |     |          |     |
| ご飯    | 丼2杯分 |     |          |     |

1. 豚肉は一口大に切る。ニラは4cm長さに切る。卵はボウルに割り入れマヨネーズ、塩、胡椒を加えてよく混ぜ合わせておく。
2. Aを鍋に入れ、混ぜながらとろみがつくまで煮る。
3. フライパンにサラダ油を入れて豚肉を炒める。次にニラを加えてさっと炒め、卵を流し入れて半熟状にする。ご飯の上に載せ、2をかける。





# サザエの炊き込みご飯

磯の香りとサザエの風味が爽やかな、旨味たっぷりの贅沢炊き込みご飯です。



## 【材料】4人分

|             |              |
|-------------|--------------|
| サザエ……………小5個 | 塩……………小さじ1/2 |
| 米……………2合    | 薄口醤油……………少々  |
| 酒……………50ml  | 生姜……………適宜    |

1. 米は研いで1.5合の水位線まで水を張り、そのまま30分置く。
2. サザエはよく洗って水気を切り、鍋に酒と共に入れて酒蒸しにする。粗熱が取れたら殻から身を取り出し、口とワタを取り除いて薄切りにする。汁は濾す。
3. 1に2の汁、塩、薄口醤油を加え、既定の水位線になるまで水を足してひと混ぜする。その上にサザエを散らし、普通に炊飯する。炊き上がったら5分程蒸らしてさっくりと混ぜ、器に盛り生姜の千切りをあしらう。

※お米1合=180ml

# 旬の食材「アサリ」

語源は「漁る」からきていると言われています。各地の貝塚から出土している夥しい貝殻から見ても、古人にとって漁れるほど獲れたアサリは重要な栄養源であつたに違いありません。小さな身体には豊富なミネラルを含んでおり、特にB12の値は貝類の中で最大です。B12は正常な細胞生成や赤血球の生成を助ける働きをする栄養素ですが、ヒトの体内では合成することができません。現代に生きる私たちにとっても、アサリは有益な栄養源であることに変わりはありません。



## アクアパッツァ

### 【材料】2人分

|             |      |
|-------------|------|
| 白身魚         | 2切れ  |
| 砂抜きアサリ      | 20個  |
| プチトマト、黒オリーブ | 各6個  |
| にんにくみじん切り   | 1片分  |
| アンチョビみじん切り  | 1枚分  |
| 白ワイン        | 1cup |
| 塩、胡椒        | 適宜   |
| オリーブオイル     | 大さじ2 |
| パセリみじん切り    | 少々   |

1. 白身魚は両面に軽く塩、胡椒する。鍋にオリーブオイルとAを入れて炒め、香りが立ってきたら魚、アサリ、ヘタを取り除いたトマト、黒オリーブ、白ワインを加えて煮込む。
2. アサリの口が開いたら弱火にし、蓋をして5分煮込み、塩、胡椒で調味する。器に盛りパセリを振る。

## アサリのピリ辛スープ

### 【材料】2人分

|          |       |
|----------|-------|
| アサリ（砂抜き） | 12個   |
| ニラ       | 一握り   |
| キムチ      | 適宜    |
| 酒        | 大さじ2  |
| 水        | 500ml |
| 中華スープの素  | 小さじ1  |
| 塩、胡椒、醤油  | 少々    |
| 白髪ねぎ、ラー油 | 適宜    |

1. アサリはよく洗う。ニラは4cm長さに、キムチは一口大に切る。
2. 鍋にアサリ、酒、塩少々を入れ、蓋をして酒蒸しにする。アサリの口が開いたらA、キムチを加え塩、胡椒、醤油で味を整える。器に盛り白髪ねぎをあしらう。好みでラー油を振る。



# 「塩糀」

## ～糀の旨味と甘みが活きた万能発酵調味料～

米麴、塩、水を原料とし、発酵と熟成を経て作られる発酵食品です。酵素やアミノ酸の働きで肉や魚がふっくら柔らかく仕上がるだけでなく、料理に少量加えるだけで塩糀特有の旨味とコクが美味しさの幅をグンと広がります。また味に深みと奥行が出るために出汁やブイヨンとしても使え、素材そのものの美味しさを引き立たせます。素材やジャンルにとらわれず、どんな料理にも幅広く使える「塩糀」は魔法の万能発酵調味料です。

### こだわりの「塩糀」を自社工場で作っています



米麴の原料となる米には、山形県産はえぬきを100%使用しています。自社精米した米のみを使用し、安心安全にこだわって作られた塩糀です。

### ～塩糀や甘糀にはこんな働きがあります～

米の栄養が麴によって分解されているため、エネルギー代謝を助けるビタミンB群などが体内に素早く吸収され、即エネルギーとなります。ビタミンB群には皮膚の代謝を高める作用があり、美容効果も期待できます。

またオリゴ糖や、食物繊維と似た働きをするレジスタントプロテインが豊富なことから、腸内環境の改善、それに伴う自律神経のバランスの正常化、免疫力のアップも期待できます。



### 万能調味料「塩糀」

200g入り

345円(税込)

原材料:米麴(山形県産はえぬき)、塩、酒精  
要冷蔵(10℃以下で保存)

塩糀栄養成分 (100g当り)

| 分析項目  | 推定値     |
|-------|---------|
| エネルギー | 169kcal |
| たんぱく質 | 2.3g    |
| 脂質    | 0.3g    |
| 炭水化物  | 37.4g   |
| 食塩相当量 | 9.14g   |

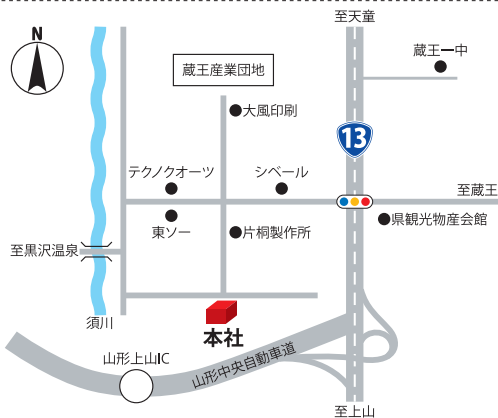
### レシピ例 | 塩糀サラダチキン



#### 【材料】 1枚分

鶏むね肉(小ぶり)..... 1枚  
片栗粉..... 小さじ 1/2  
塩糀..... 大さじ1と1/2 } A  
酒..... 大さじ1

1. 鶏は皮を取り除きフォークで数箇所刺し、両面に片栗粉をまぶして10分置く。保存用袋にAと共にに入れて揉み、口を締めて冷蔵庫で1時間置く。
2. 鍋にたっぷりの湯を沸かして1を袋のまま入れ、火を止める。蓋をしてそのまま1時間おく。鍋から出し粗熱を取り、薄切りにする。



## 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.19 2021-04

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.okomemo-tawaragura-ask.jp/>