



うまい米には

ワケがある

秋
2018.10



秋色月山

「変わりつつある 天の恵み」

文・写真…谷藤 雄二

一面に広がる田んぼは黄金色に染まり、秋風に穂波が大きく揺れる。重く垂れさがった稲穂を手にとり、今年も猛暑の影響が気にかかる。

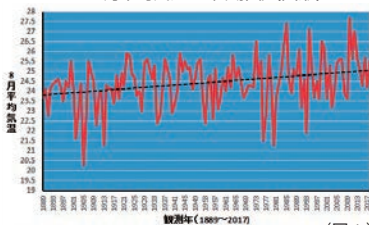
観測している8月の平均気温の年次推移をみても、1300年間で23.5〜24℃から25℃へ約1〜1.5℃近く上昇している(図1)。

それにしても今年の夏は暑かった。山形の内陸部は盆地型気象のため夏は特に暑い。蛇足ながら、昭和8年(1933)7月25日、山形市は最高気温40.8℃を記録している。当時の山形新聞の見出しには「歴史的な暑さ、華氏105℃全国の高温」とある。しかし、今年のみならず近年では全国的に40℃越えの暑さは珍しくない。地球規模の温暖化で気温は上昇しているという。山形気象台が1889年から

暑さ、とくに出穂から登熟初中期の8月の高温は、コメの品質にどのような影響を及ぼすのだろうか。高温で発生する品質の低下を「高温障害」と呼んでいる。もともと目立つのが、玄米が白濁する乳白粒、背白粒など、白未熟粒の発生である(図2)。しられた米ともいう。白米にしても透明な米の中にもち米が混ざったように見える。白未熟粒が白く濁って見えるのは、胚乳細胞内のデンプン粒の生長がうまくいかず、デンプン粒間に空隙があること



8月平均気温の年次推移(山形)



(図1)

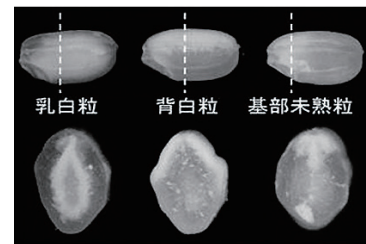
により光が乱反射するためである。白未熟粒は出穂後20日間の平均気温が26℃以上になると多発すると言われている。

高温は、粒の充実不足をももたらす。粒に厚みがなく扁平で、縦溝が深く、精米歩留りが低下するなど精米の品質に悪影響を及ぼす。充実不足の米は千粒重も小さいことから収量を低下させる。昼の高温よりも夜の高温が千粒重を大きく低下させる。

高温による品質低下を回避する決め手の一つが耐性品種の選択だ。高温障害の耐性には品種間差異があり

「つや姫」は強い。平成22年(2010)の猛暑でも実証済みだ。

今年の山形市における8月の平均気温を見てみよう。8月上旬は25.8℃、中旬が24.1℃で経過していた。いずれも26℃を下回っている。さらに最低気温は21.6℃、19.2℃と低く経過した。7月は猛暑に見舞われたが、8月は穏やかに経過したことから品質に及ぼす影響は小さいと推測される。山形のコメづくりは、かつては冷害との戦いであった。今、高温との戦いでもある。天の恵みは変化しつつあるのだろうか。



森田敏「イネの高温障害と対策」(農文協)(図2)

簡単ご飯レシピ

季節の美味しいご飯料理



鶏とごぼうと舞茸の混ぜご飯

炊いたご飯に炒めた具材を混ぜるので、ごぼうと舞茸のシャキシャキとした食感が楽しめます。

【材料】4～6人分

米	2合	醤油	大さじ2	} A
鶏もも肉	1枚	砂糖	大さじ1/2	
ごぼう	1本	酒	大さじ2	
舞茸	1パック	サラダ油	大さじ1～2	

1. 米は研いで炊飯釜に入れ、1.5合の水位線まで水を張る。そのまま30分～1時間置く。
2. 鶏は1cm～1.5cmの角切りにする。ごぼうは笹がきにして水に晒し、アクを抜いてから水気を絞る。舞茸は石づきを切り落とし、食べやすい大きさにほぐしておく。
3. フライパンに油を引いて火にかけ、鶏を炒める。全体が白っぽくなってきたらごぼうを加えさっくりと炒め合わせる。Aと舞茸を加え、舞茸がしんなりするまで炒めて火を止める。粗熱を取りザルにあけて具と汁に分ける。
4. 1に3の汁を加え、2合の水位線になるまで水を足し、ひと混ぜして普通に炊飯する。炊き上がったら3の具を投入し、蓋をして5分ほど蒸らす。さっくりと混ぜて器に盛る。

銀杏ごはん

代表的な秋の味覚の炊き込みご飯です。輪切りにした銀杏を炊き込むので、風味の良さが際立ちます。

【材料】4～6人分

米	2合
銀杏	30粒程
酒	大さじ2
塩	小さじ1



1. 米は研いで炊飯釜に入れ、2合の水位線よりやや少なめに水を張る。そのまま30分～1時間置く。
2. 銀杏は殻を割って実を取り出し、薄皮を剥いて3mmの薄切りにする。薄皮はぬるま湯にしばらく浸けると剥きやすくなる。
3. 1に酒と塩を加え、規定の水位線まで水を加える。軽くひと混ぜして銀杏を上にはららし、蓋をして普通に炊飯する。炊き上がったなら10分蒸らし、さっくりと混ぜてから器に盛る。



イカとキムチの 韓国風丼

アツアツご飯にコチュジャンで味付けた甘辛い具をたっぷりと…。間違いのない美味しさです。

【材料】4人分

イカ	1杯	} A
玉ねぎ	1/2個	
醤油	大さじ3	
砂糖	大さじ1	
コチュジャン	小さじ1/2	
キムチ	150g	
ニラ	1/2束	
胡麻油	大さじ1	
白胡麻	適宜	
糸唐辛子	適宜	
ご飯	丼4杯分	

1. イカは内臓を取り除いて7mm幅に切る。足も食べやすい長さに切る。玉ねぎは5～7mmのくし切りにし、キムチは食べやすい大きさに切る。ニラは4cm長さに切っておく。
2. ボウルに1のイカ、玉ねぎ、Aを入れ、手でもみ込むようにまぜ合わせる。
3. 2からイカと玉ねぎだけを引きあげて、胡麻油を熱したフライパンで炒める。汁は捨てずに残しておく。
4. イカに火が入ったら、キムチ、ニラ、2の残り汁、白胡麻を加え、ニラがしんなりするまで炒める。丼に盛ったご飯の上にかけて糸唐辛子を飾る。

※お米1合=180ml

旬の食材「れんこん」

真っすぐに通った空洞が「先が見通せて縁起が良い」と、お祝いの席には欠かすことのできない食材です。今は一年中出回っていますが、本来は秋から冬が旬となります。ビタミンCの量は野菜の中でも群を抜いて多く、ミネラルも豊富です。味自体にクセがないため、料理のジャンルを問わずいろいろな献立に使える万能食材です。

れんこんの磯辺揚げ

おつまみにも最適です。

【材料】4人分

れんこん	……………	200～250g程度
卵白	……………	1個
塩	……………	小さじ1/3
片栗粉	……………	大さじ2弱
焼き海苔	……………	全型1枚半～2枚
揚げ油	……………	適宜



1. 海苔は5cm角程度の大きさに切っておく。
2. れんこんは皮を剥いてすりおろし、汁気を軽く絞っておく。
3. ボウルに2のれんこん、卵白、塩、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせる。スプーンですくって海苔の上に乗せ、中温で熱した揚げ油の中に具が剥がれないようにそっと入れ、色づくまで揚げる。

れんこんのチャウダー

すりおろしたれんこんでとろみを付けた、サラとしたチャウダーです。

【材料】4人分

れんこん	……………	200g
人参	……………	4cm前後
玉ねぎ	……………	1/2個
スライスベーコン	……………	50g
水	……………	100ml
牛乳	……………	400ml
生クリーム	……………	100ml
コンソメ固形	……………	1個
塩、胡椒	……………	適宜
砂糖	……………	少々
サラダ油	……………	大さじ1
パセリ	……………	適宜



1. れんこんは皮を剥き2/3量を粗みじんにする。人参も皮を剥き粗みじんに、玉ねぎも同様に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
2. 鍋にサラダ油を入れ、弱火でベーコンを炒める。ベーコンから油が出たら1のれんこん、人参、玉ねぎを加えて中火で炒める。全体に油が回ったら水と砕いたコンソメを加え、蓋をして野菜が柔らかくなるまで弱火で10分蒸し煮する。
3. 残しておいたれんこんをすりおろし、牛乳、生クリーム、砂糖とともに2に加えて温める。とろみがついてきたら塩、胡椒で調味する。器に盛りパセリのみじん切りを散らす。

日本の スーパー フード Millet

Vol.5

アマランサス

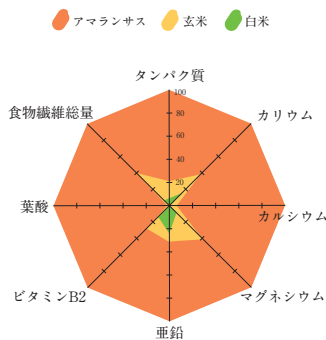
世界保健機構 (WHO) が「未来の食物」と称した、注目の食材です。

アマランサス

原産はペルーで、紀元前5000年頃にはすでに人の手によって栽培され、神聖な作物として宗教儀式にも使用されていたようです。日本への伝来は江戸時代で、東北地方で細々と栽培されていました。はじめは観賞として栽培されていましたが、「仙人穀」と呼ばれる修行僧の携帯食として用いられたとの記録も残っています。アマランサスの**栄養価は非常に高く、「スーパーグレイン(驚異の穀物)と呼ばれるほどです。栄養バランスに優れ、特に現代人に不足しがちなミネラルが豊富です。老若男女を問わず、健康維持のために積極的に摂っていただきたいスーパーフード**です。

アマランサスの成分比較

アマランサスを100としたときのそれぞれの割合



アマランサスの炊き方 ほうれん草の胡麻和え



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. アマランサスは目の細かい茶漉しなどでサツと洗う。
3. 2を1に加え、加えたアマランサスと同量の水を足す。
4. 1時間以上浸水してから普通に炊飯する。

【材料】4人分

- アマランサス…………… 大さじ2
- ほうれん草…………… 1把
- 胡麻和え衣…………… 適宜

1. 洗ったアマランサスをたっぷり(2倍)の湯で茹で、柔らかくなったらザルにあける。
2. 胡麻和え衣で、茹でたほうれん草とアマランサスを一緒に和える。

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

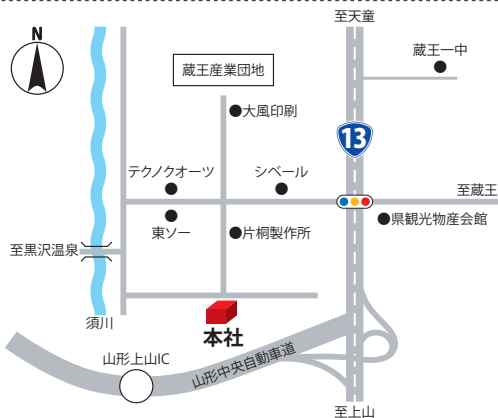


アマランサス
100g 360円(税込み)



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.09 2018-10

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/>