

うまい米には

ワケがある



春
2020.04





残雪の月山を眺望しながら(鶴岡市藤島)

山形の米づくり「温故知新」 「冷害克服への歩み」

文・写真・谷藤 雄二

山形県農業試験場百年史を紐解く。明治29年の創立から百年間の年表には冷害、大凶作の文字が目を引く。18回も現れる。5年に1回の割合で冷害が襲来したことがわかる。山形県

をはじめ東北地方の米作りは冷害との戦いであった、といっても過言ではない。なかでも、甚大な被害が昭和9年である。山形新聞は「午後の学校には児童の姿は見え、最上地方の人々は代用食物採取に忙しい」、当時の悲惨な状況を報道している。

この冷害が契機となり、農林省は東北地方の各県に「凶作防止指定試験地」を1か所、山形県にはたびたび冷害に見舞われていた尾花沢に設置した。尾花沢は俳人芭蕉と曾良が元禄2年(1689)、現在の7月初め頃に訪れ、10日間逗留した地としても知られている。曾良は逗留期間中の天気を旅日記に「終日晴明の日なし」と記している。本県の冷害克服への本格的な取り

組みが開始された。試験地は積雪寒冷地帯に適応する新品種育成を進め、「尾花沢1〜5」号の5品種を命名するなど、これらの品種は東北、関東、北陸地方の凶作地帯に普及した。

筆者は、昭和50年代に6年間試験地に勤務した。研究員はわずか3名であった。しかし、ここには創立以来少数の研究員と長年にわたって支えてきた補助員とのチームワークが地の利を生かし、一貫して冷害克服に取り組み姿勢があった。筆者には思い出深い地である。と同時に、昭和51、55年に襲来した冷害に深水管理などの緊急の対応策はあるものの、実際場面では農家に受け入れがたい技術であることを、甚大な被害を前に痛感させられた地でもあった。試験地は、昭和57年に47年間の歴史に幕を下ろす。

それを見透かすように襲ってきたのが平成5年の大冷害であった。この年、オホーツク海高気圧が張り出し太平洋岸から湿つ



た冷たい「ヤマセ」が奥羽山脈の切れ間から吹走、最上町、尾花沢市が甚大な被害を受けた。平成5年の冷害を回避する有効な手段は耐冷性品種であったが、当時の作付け品種は冷害に弱いササニシキが主流であった。

耐冷性が強いと言われてきた品種の殆どは品質、食味の形質は劣っていた。耐冷性と良食味の特性の間には負の相関があつて、両立させる品種育成は難しいと

神話のように言われ続けてきた。神話を打ち破ったのが「コシヒカリ」である。「コシヒカリ」は冷害に弱い、筆者もそう信じていた。それを二変させたのが、冷害を受けやすい幼穂形成期から穂ばらみ期に冷水を深く溜めてかけ流す「冷水の深水灌漑検定法」と呼ばれる新たな耐冷性の検定法であった。本方法で「コシヒカリ」が穂ばらみ期の低温で発生する不稔障害（第1種型冷害）に強いことが分かったのである。「コシヒカリ」の耐冷性は「極弱」から「極強」へランク付けさ

れた。

耐冷性育種の展望は一気に開けた。山形県が育成した「コシヒカリ」の血を引く「はなの舞」と「はえぬぎ」の耐冷性は「極強」でわが国ではトップクラス、「はえぬぎ」の食味は特Aにランクされる。宮城県が育成したひとめぼれも、その後、耐冷性強と良食味が結びついた品種が次々と育成される。

良食味と耐冷性の特性が結びついた品種の誕生で冷害克服への長い道のりは一段落したかのようにも思える。近年は地球温暖化による高温障害が声高に叫ばれている。昨年7月、関東、東北の太平洋岸地帯は著しい日照不足に見舞われ、平成5年の再来か、とまで言われたが、転じて8月の猛暑で冷害という言葉は片隅に追いやられてしまった。本年1月の山形の平均気温は観測史上最高を記録した。

「冷害は忘れたころにやってくる」、蓋し、冷害の辛酸をなめた先人の教えである。



冷害研究ここにありき
(尾花沢市)



ヤマセの吹走
(最上町)

ベビー帆立とアスパラの洋風炊き込みご飯

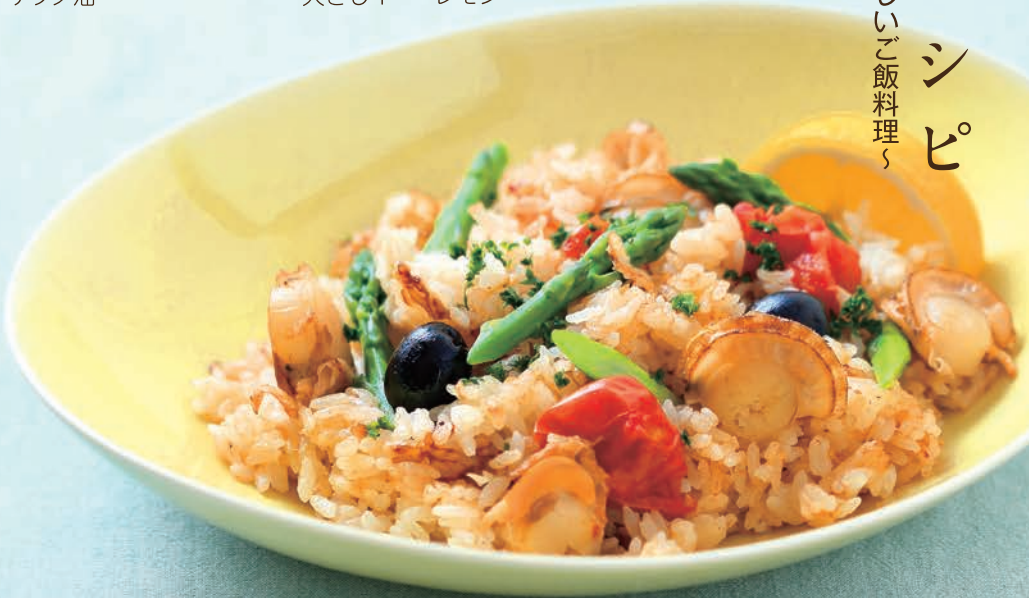
炒り大豆を炊き込んだ豆ご飯です。豆を戻す必要がなく、炊飯器に材料を入れるだけのお手軽炊き込みご飯です。

【材料】4人分

米	2合	バター	大さじ2
ベビー帆立(蒸したもの)	20粒	白ワイン(または酒)	大さじ3
玉ねぎ	1/2個	コンソメ固形	1個
プチトマト	8個	塩	小さじ1/2
アスパラ	1束	胡椒	少々
ブラックオリーブ	8粒	パセリみじん切り	少々
サラダ油	大さじ1	レモン	

季節の美味しいご飯料理

簡単ご飯レシピ



1. 米は研いで炊飯器に入れ、1.5合の水位線まで水を張り、そのまま30分～1時間置く。
2. 玉ねぎは薄切りにする。アスパラは下の硬い部分を切り落とし、塩ゆでし4cm長さに切る。プチトマトは洗ってヘタを取っておく。
3. フライパンにサラダ油とバターの半量を入れ、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたらフライパンの端に寄せ、空いたスペースに帆立を入れる。両面を色づくまで焼きつけたら火を止め、玉ねぎ、帆立を一旦別皿に取り出す。
4. 3のフライパンにワイン加える。鍋底の旨味をワインに移してから炊飯器に加え、2合の水位線になるまで水を足す。塩と砕いたコンソメを加えてひと混ぜし、帆立、玉ねぎ、プチトマト、オリーブを上に乗せ、蓋をして普通に炊飯する。
5. 炊き上がったらアスパラ、胡椒、残りのバター大さじ1を加えて混ぜる。器に盛ってパセリを振りレモンを添える。

そら豆と桜海老の炊き込みご飯

そら豆の緑色と桜海老の桃色が美しい春色ご飯です。

【材料】4人分

米	2合	みりん	大さじ1/2
昆布	5cm角	酒	小さじ2
そら豆(鞘)	12本	塩	小さじ2/3
桜海老	20g		

1. 米は研いで炊飯器に入れ、1.5合の水位線まで水を張り、そのまま30分～1時間置く。炊く直前にみりん、酒、塩を加え、2合の水位線まで水を足したらひと混ぜし、桜海老を上に乗せて普通に炊飯する。
2. そら豆はさやから出して塩茹でし(塩は記載外)、薄皮を剥く。
3. 1が炊き上がったなら昆布を取り出し、そら豆を加えて10分程蒸らす。昆布は細く切る。
4. 3に昆布を加え、さっくり混ぜ合わせて器に盛る。



旬の食材「うるい」

東北地方や北海道で昔から食されてきた春の山菜です。シャキシャキとした軽快な食感と、料理を選ばない淡泊な味わいから年々需要が高まりつつあります。茹でると軽くぬめるのが特徴です。山菜の中では最もビタミンCが豊富と言われています。強い抗酸化作用があることから、老化防止に期待が持てます。またカルシウム、サポニン、食物繊維等が豊富で、高血圧の予防、免疫力のアップ、腸内環境の整備などにも有効な食材とされています。

うるいとグレープフルーツとサーモンのサラダ

【材料】2人分

うるい …………… 2株
グレープフルーツ …… 1/4個
スモークサーモン …… 4枚
お好みのドレッシング
パセリみじん切り

1. うるいは洗って水気を切り4cm長さに切る。グレープフルーツは皮を剥き、果肉を取り出しておく。スモークサーモンは一口大に切る。
2. ボウルに1を入れてドレッシングで和え、器に盛りパセリをふる。



うるいの酢味噌がけ

【材料】2人分

うるい …………… 1束
味噌 …………… 大さじ1と1/2
砂糖 …………… 大さじ1
酢 …………… 大さじ1 } A

※味噌の種類により砂糖、酢は調整して下さい。

1. Aを合わせて酢味噌を作る。
2. うるいは洗って水気を切り、2等分してから熱湯で30秒程茹で冷水に取る。
3. 2の水気を絞り4cm長さに切って器に盛り、1の酢味噌をかける。



日本の スーパー フード Millet

Vol.1 1 きび

紀元前新石器時代から食用穀物として栽培されてきた、人類と縁の深い雑穀です。



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ます。「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。

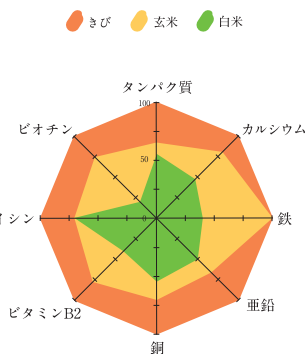
Millet…(英語)「雑穀」の意。(読み)ミレット。雑穀とは主食(白米、精白小麦)以外の穀物の総称。

きび

「いなきび」「もちきび」とも呼ばれるイネ科の雑穀です。卵の黄身のような綺麗な色をしていることから、海外では「エッググレット」と呼ばれています。モチモチした食感を活かして作る「きびだんご」は、昔話「桃太郎」でお馴染みです。**鉄分、亜鉛、銅など良質なミネラルが豊富**です。**タンパク質を多く含むため、動脈硬化症の予防や血栓を防止する善玉コレステロールの濃度を高めるといった効果が期待できます。**女性には嬉しい**低カロリー**の雑穀です。

きびの成分比較

きびを100としたときのそれぞれの割合



きびご飯の炊き方



アレンジレシビ きびだんご



まずは米1合に大さじ1杯から

1. きびは目の細かい茶漉しなどでざっと洗う。
2. 米は通常通りに研ぐ。
3. 1の水気を切って2に加え、加えたきびと同量の水を足す。
4. 1時間置いてから普通に炊飯し、炊いたら混ぜ合わせる。

【材料】2人分

- きび…………… 50g
- 水…………… 100ml
- きな粉、餡子…………… 適宜

1. きびは洗って1時間程浸し水気を切る。鍋にきびと水を入れて煮る。水分がなくなったら蓋をして10分蒸らす。
2. 1をすりこ木等で潰して丸め、お団子にする。お好みできな粉や餡を添える。

たわら蔵アスクの雑穀シリーズ

全 14 種類 国内産

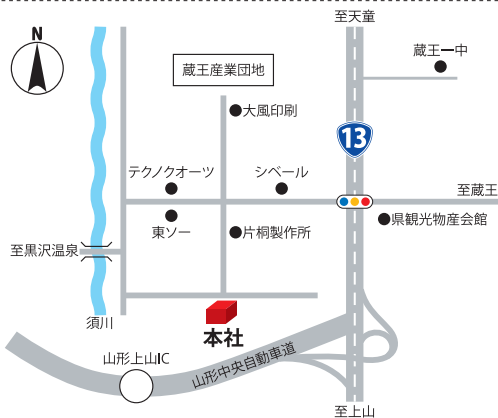


いなきび

100g 267円(税込み)



黒米、赤米、大麦、ひえ、あわ、いなきび、はとむぎ、そばの実、たかきび、アマランサス、黒千石大豆、六穀米①②③(順不同)



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.15 2020-04

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/>