

うまい米には

ワケがある



春  
2018.04



変わろうとする田植えの原風景

# 「米づくりの 新たな展開」

文・写真…谷藤 雄二

5月、耕された田んぼに雪解けの水が勢いよく灌ぐ。代掻きを終えた田んぼは二面小さな苗の緑に染まり、水面には残雪の山々が映える。変わることもない山形の田植えの原風景は目映い。

この風景、今、少しずつではあるが変わろうとしている。軽快なエンジン音を響かせる田植機が苗ならぬ籾を直接田んぼに播く直播栽培の普及だ。米どころ山形にも担い手の減少、高齢化の波が押し寄せ、長年続いてきた生産調整は幕を閉じた。これからの米づくりは大きく変わろうとしている。その変化に対応するキーテクノロジーとして有望視されているのが直播栽培である。

直播栽培の大きな特徴は、育苗や田植えを省くことで、育苗に必要なハウスや育苗箱などの資材削減ができる、育苗の管理労力が軽減できる、ワンオペレータで何ヘクタールもの面積をこなせる。これらのメリットは低コスト生産、経営規模の拡大などを可能にする。

半面、これまでの直播栽培は、出芽・苗立ちが揃うまで精密な管理を必要とし、労苦は多かった。そのうえ、ヒエなどの雑草対策、鳥害などなど、直播を阻む要因は多量に安定しなかった。

これらの阻害要因は二つクリアされてきた。そのひとつが籾一粒を鉄粉で覆う「鉄コーティング直播」の方式



だ。種籾を還元鉄の粉と石膏を混和した資材でコーティングし籾の重量を増すことで、出芽後の浮き苗や転び苗の発生を抑制する。鳥害をも防ぐ。二つ目が「落水出芽法」と言って播種後は出芽が揃うまでの10日間ほどは水を入れない。落水は種籾周辺の土を酸化的にするため出芽率の向上や初期生育の促進に効果がある。三つ目が葉齢の進んだヒエなど雑草に有効な除草剤が開発されたことにある。

現在、山形県の直播栽培は鉄コーティング直播を主流



鉄粉でコーティングした種籾



直播き作業



種蒔き後の圃場

に25000ヘクタールほど、全作付面積に対しわずか数%に過ぎない。しかし、牛歩であつても、何年かのち、何十年か後には直播の田んぼが広がり、田園風景は様変わりするであろう。米づくりの新たな展開である。

# 簡単ご飯レシピ

季節の美味しいご飯料理



## 笹小鯛の春ちらし

春の訪れが感じられる華やかなちらし寿司です。新しい季節の始まりに相応しく、爽やかで品のよい味わいです。

### 【材料】4～6人分

|       |            |        |      |
|-------|------------|--------|------|
| 米     | 2合         | 桜でんぶ   | 適宜   |
| 昆布    | 5cm角       | 甘酢生姜   | 100g |
| すし酢   | 米酢大さじ4     | 卵      | 2個   |
|       | 砂糖大さじ1と1/2 | 砂糖     | 少々   |
|       | 塩小さじ1      | 塩      | 少々   |
| 小鯛笹漬け | 150g前後     | サラダオイル | 適宜   |
| いくら   | 適宜         | 木の芽    | 適宜   |

1. 米は研いで炊飯釜に入れる。すし飯の水位線まで水を張り、昆布を加え30分～1時間置いてから炊飯する。
2. 甘酢生姜は汁を軽く絞ってみじん切りにする。小鯛は骨を除き一口大のそぎ切りにする。すし酢は合わせておく。
3. ボウルに卵を割り入れ、砂糖、塩を加えて混ぜ合わせる。熱したフライパンにサラダオイルを薄く引き、薄焼き卵を作る。粗熱が取れたら極細切りにして錦糸卵にする。
4. 1が炊き上がったから昆布を取り出し、水で濡らしたバットまたは飯台にあける。すし酢と甘酢生姜を加え、うちわで扇ぎながら切るように手早く混ぜる。
5. 4を器に盛り、錦糸卵、小鯛、いくら、でんぶ、木の芽を飾る。

# クレソンと 焼き豚の香味丼

相性抜群のクレソンと焼き豚。  
クレソンの風味が豚肉の旨味を引き  
立てます。

## 【材料】4人分

|      |       |        |
|------|-------|--------|
| ご飯   | …………… | お茶碗4杯分 |
| クレソン | …………… | 1束     |
| 焼き豚  | …………… | 200g   |
| 長ねぎ  | …………… | 1/2本   |
| 醤油   | …………… | 大さじ3   |
| 砂糖   | …………… | 小さじ1   |
| 胡麻油  | …………… | 小さじ1   |
| ラー油  | …………… | お好みで   |



1. 焼き豚は5～7mm幅の短冊に切る。クレソンの葉を4cm長さに手でちぎる。長ねぎは4cm長さの白髪ねぎにする。Aを合わせておく。
2. ボウルに焼き豚、クレソン、長ねぎを入れ、Aをかけて和える。
3. 器にご飯を盛り、2を上に乗せ、好みでラー油をかける。



# ふき 落と桜えびの 混ぜご飯

春のやさしい香りが食卓に広がります。  
落は香りを生かすため、  
ご飯が炊けてから加えます。

## 【材料】4～6人分

|        |       |        |
|--------|-------|--------|
| 米      | …………… | 2合     |
| 昆布     | …………… | 5cm角   |
| 落      | …………… | 150g   |
| 釜揚げ桜えび | …………… | 60～70g |
| 水      | …………… | 100g   |
| 酒      | …………… | 大さじ3   |
| 白だし    | …………… | 少々     |
| 塩      | …………… | 小さじ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り、昆布を加えて30分～1時間ほど置く。
2. 落は洗って鍋に入る長さに切り、板ずりする。鍋に湯を沸かし、塩(記載外)を加え、沸騰したら落を加えて1分～1分半ほど茹でる。水に取って皮を剥ぎ、5mm程度の小口切りにする。
3. 鍋にAを合わせて火にかける。沸騰したら桜えびを加える。再び沸騰したら2の落を加え、さっと混ぜて火を止める。粗熱が取れたらザルを使って具と煮汁に分ける。
4. 1から一旦昆布を取り出す。3の煮汁を加え、2合の水位線まで水を足し、昆布を戻して普通に炊飯する。炊き上がったら10分ほど蒸らし、落と桜えびを加え、さっくり混ぜて器に盛る。

※お米1合=180ml

# 旬の食材「さやえんどう」

「絹さや」とも呼ばれます。彩りとして使うことが多いため脇役のイメージが強い野菜ですが、その栄養価は高く、β-カロテン、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます。豆の部分に含まれる必須アミノ酸のリジンには、成長を助け、集中力を高める働きがあります。

## さやえんどうのペペロンチーノ風

### 【材料】2人分

さやえんどう ……………50g  
茹でタコ ……………100g  
ニンニク ……………1片  
赤唐辛子 ……………1/2本  
オリーブオイル ……………大さじ2  
塩、胡椒 ……………少々



1. さやえんどうはヘタと筋を取る。塩少々を加えた熱湯でさっと茹でてザルにあける。
2. タコは2〜3ミリのそぎ切りにする。ニンニクは薄切り、赤唐辛子は小口切りにする。
3. フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて弱火にかける。うっすらと焦げ目がつくまで炒めたら一旦取り出す。
4. 3のフライパンに赤唐辛子とタコを加えて炒め、全体に油が回ったらさやえんどうとニンニクを加える。塩、胡椒で調味する。

## さやえんどうのチヂミ

### 【材料】2人分（直径24cm 1枚分）

さやえんどう ……………50g  
豚バラ肉 ……………150g  
ニラ ……………1/2把  
玉ねぎ ……………1/2個  
パプリカ ……………1/4個  
胡麻油  
生地：小麦粉60g、片栗粉30g、卵1個  
鶏ガラスープの素小さじ1、水80ml  
タレ：砂糖大さじ1弱、醤油大さじ3  
酢大さじ1と1/2、すり胡麻小さじ2



1. さやえんどうはヘタと筋を取る。豚バラ肉は一口大に切る。玉ねぎ、パプリカは薄切り、ニラは4cm長さに切る。タレは合わせておく。
2. 大きめのボウルに生地の材料を混ぜ合わせる。野菜類を入れて全体を絡ませる。
3. フライパンを熱し、胡麻油大さじ1を入れて豚肉を炒める。火が通ったら塩、胡椒し、2のボウルにあけてよく混ぜ合わせる。
4. 3のフライパンに胡麻油大さじ4を入れ、3を流し入れる。均等に平にして、焼き色がついたら裏返す。胡麻油大さじ1を鍋肌からかけまわし、裏面も焼く。食べやすい大きさに切って皿に盛り付け、糸唐辛子を飾り、タレをかけていただく。

# 日本の スーパー フード Millet

## Vol.3 そばの実

スーパーフードとして、ダイエット食品として、国内外で今大注目の食品です。



### 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。

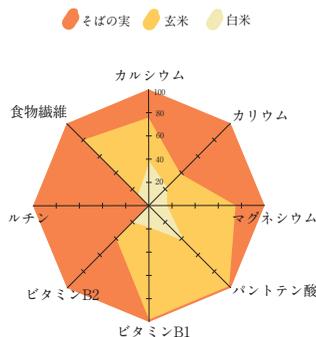
## そばの実

殻のついた玄そばを蒸し、乾燥させてから殻を取り除いたもので、地方によって「そば米」「むきそば」とも呼ばれます。

**高い栄養価と豊富な食物繊維**を含み、特にポリフェノール成分の**ルチンが豊富**です。ルチンには**血圧や血糖値の降下、血栓の予防効果**があることから、**高血圧や動脈硬化などの改善、糖尿病の予防**などに期待が持てます。また脂肪の吸収を抑制するレジスタント・プロテインが豊富なため、**コレステロール値の低下、ダイエット、アンチエイジングにも効果的**です。**強い抗酸化力**に加え、血糖値の上昇を表す**GI値も低く**、まさにスーパーフードの名に相応しい食品と言えるでしょう。

## そばの実の成分比較

そばの実を100としたときのそれぞれの割合



### そばの実の炊き方



### アレンジレシピ そばの実入り雑煮



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. そばの実は目の細かい茶漉しなどでサッと洗う。
3. 2を1に加え、加えたそばの実と同量の水を足す。  
例: そばの実大さじ1の場合、水大さじ1
4. 1時間以上浸水してから普通に炊飯する。

【材料】4人分

お好みの雑煮 …… 4人分  
そばの実 …… 100g

1. そばの実をざっと洗い、400mlの水と一緒に鍋に入れ強火にかける。
2. 沸騰したら弱火に落とし、15~20分煮てザルにあける。
3. 2を雑煮に加えて調味し、一煮立ちさせる。

### たわら蔵アスクの雑穀シリーズ

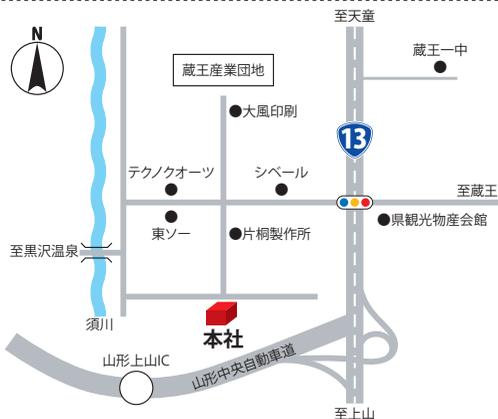


そばの実  
100g 270円(税込み)



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.07 2018-04

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/>