

うまい米には

ワケがある



秋
2016.10



「うまい米を育む」I 山形の自然

文・写真：谷藤 雄二

山形県は県境を高く険しい山々に囲まれている。福島と新潟とは朝日・飯豊連峰、宮城とは蔵王連峰などの奥羽山脈、秋田との間には鳥海山。そして県中央には霊峰月山が秀麗な姿を現す。山々には緑豊かなブナが生い茂る。

山形の冬、深々と降り積もる雪は、里や山々を白一色に染める。月山は一冬に10mもの雪が積もるといふ。やがて、春の訪れとともに、雪解けの一滴一滴の水は幾条もの

流れとなって、母なる川最上川へと注ぐ。俳人芭蕉が詠んだ「五月雨をあつめて早し最上川」は滔々と流れ米どころ米沢盆地、山形盆地、新庄盆地、庄内平野を潤し、夕映えの日本海へと至る。「暑き日を海に入れたり最上川」。

ブナの林にしみこんだ雪解け水は地中に貯えられ、悠久の年を経てミネラルをたっぷり含んで最上川の多くの支流に流れ込み広大な水田を潤す。最上川は幾たびか氾濫



鳥海山を臨む山形の田園風景

を繰り返しながら肥沃な土をも作り上げてきた。そして農家もまた父祖の代から長い時をかけて、コメ作りに適した肥沃な土を作り育ててきた。

山形の夏、山形、米沢の内陸地方は最高気温が高く、最低気温が低い典型的な盆地型気候である。昼夜の気温差は10℃以上にもなり、朝晩は涼しい。

一方、日本海に面した庄内地方は海洋型気候で日照時間が多く、庄内平野特有の“清川ダシ”と呼ばれる東風が最上川峡谷から吹走する。ダシ風が吹く日は日照時間が大きく、気温較差も大きい。こうした気候条件は、イネの登熟には最適である。

じっくりと味わい深く育ち、高品質・良食味米に仕上がる。

明治11年（1878）、東北を旅行した英国人女性旅行家イザベラ・バードは「日本奥地紀行」で山形を「東洋のアルカディア（理想郷）」と書き記したという。山形の地はおいしいコメを育むアルカディアでもある。



簡単ご飯レシピ

季節の美味しいご飯料理



秋刀魚の炊き込みご飯

塩焼きを使うのでとっても簡単
昨夜の残りでもOK

【材料】4～6人分

塩焼き秋刀魚… 2尾	酒 …………… 大さじ1	} A
米 …………… 2カップ	塩 …………… 小さじ1/2	
昆布 …………… 5cm角1枚	みりん …………… 小さじ1/2	
生姜 …………… 1かけ	白胡麻 …………… 適宜	} A
醤油 …………… 大さじ1	大葉 …………… 4枚	
白だし …………… 小さじ1/4	(または万能ねぎ小口切り 適宜)	

1. お米は研いで水気を切り炊飯器に入れる。規定の水位線の少し下まで水を入れ、昆布を加えて30分おく。
2. 秋刀魚は頭、中骨、内臓を取り、小骨を丁寧に取り除く。生姜はせん切りにする。
3. 1の昆布をいったん引き上げ、Aを加えてひと混ぜする。水位線まで水を足し昆布を戻す。2の秋刀魚と頭を加え、最後に生姜を散らして普通に炊飯する。
4. ご飯が炊けたら頭を取り出す。全体をさっくり混ぜ合わせて器に盛り、白胡麻、大葉のせん切りをあしらう。

◎生の秋刀魚を使うとき

三枚に卸して小骨を取り除き、軽く塩を振って塩焼きにする。このとき頭と中骨も焼く。身、中骨、頭を一緒に炊飯する。炊き上がったなら頭同様中骨も取り除く。



たっぷりキノコの バターライス

きのこだけで作る超簡単美味なバターライス
ポイントは色々なきのこを混ぜること

【材料】4人分

きのこ数種 …… 合わせて400～500g
(椎茸、しめじ、舞茸、エリンギなどお好みで)
ご飯 …… お茶碗4杯分
サラダ油 …… 大さじ2
塩 …… 小さじ1/2
バター …… 大さじ2
醤油 …… 大さじ2
粗挽き黒コショウ 適宜

1. 椎茸は石突を落とし一口大に切る。他のきのこも石突を落として小房に分ける。
2. 油を温めたフライパンできのこをソテーし、塩、コショウで味付けする。醤油とバターを加え手早く和えて火を止める。
3. 2に炊き立てのご飯を加えて混ぜ合わせる。
4. 器に盛り、好みで粗挽きコショウを上から振る。



戻り鰹とキムチの のっけご飯

新米の上に脂の乗った戻り鰹とキムチ
間違いのない美味しさです！

【材料】4人分

鰹 …… 300g
醤油 …… 大さじ4 } A
酒 …… 大さじ1 }
砂糖 …… 小さじ1
キムチ …… 250g
醤油 …… 大さじ2 } B
胡麻油 …… 小さじ1 }
大葉 …… 8枚
焼き海苔 …… 適宜
万能ねぎ …… 適宜
糸唐辛子 …… 適宜(なくてもよい)

1. 鰹は一口大に切りAをからめて15分以上おく。キムチは食べやすい大きさに切る。大葉はせん切りにする。
2. 1の鰹をキッチンペーパーなどで軽く拭い、キムチ、大葉と合わせBで和える。(キムチの味加減により醤油は調節する)
3. 器に温かいご飯を盛り、揉み海苔を散らし2を載せる。小口切りにした万能ねぎを散らし、糸唐辛子をあしらう。

◎鰹の他にも、まぐろ、白身魚、イカでも美味しくできます。

※お米1cup=1合=180ml

旬の食材「柿」

デザートもいいけれど、お料理にするとちょっと目先が変わった上品な一皿に仕上がります。

秋の味覚柿は、ビタミンCの宝庫。風邪予防や美肌効果に期待が持てます。カロチンが多く、発がん抑制作用があるとも言われています。カリウムによる利尿作用で二日酔いにも有効です。ただ鉄分の吸収を妨げるタンニンを多く含むため、貧血気味の方は過剰摂取に気をつけましょう。



柿のフルーツサラダ

【材料】

柿	1個	} A
キウイ	2個	
セロリ	1/3本	
サワークリーム	大さじ3	
プレーンヨーグルト	大さじ6	
砂糖	大さじ1	
オリーブオイル	小さじ2	
(できればエクストラヴァージンオイル)		
ハーブ	適宜	

1. 柿、キウイはそれぞれ皮をむいて1.2~1.5cmの角切りにしてボウルに合わせておく。
2. 別のボウルにAを混ぜ合わせる。
3. 1のボウルに2を加えて和える。器に盛り上にハーブ(セルフィユ、ミントの葉など)を飾る。

柿と胡麻豆腐の白和え

【材料】

柿	小1個	} A
胡麻豆腐(市販)	1個	
豆腐	1/2丁	
練り胡麻	大さじ2	
砂糖	大さじ1	
白だし	小さじ2弱	
酢	小さじ2	
(柿の甘さによって加減)		
白胡麻	適宜	



1. 柿は皮をむき、1.2~1.5cmの角切りにする。胡麻豆腐も同様に切る。豆腐は電子レンジで1分弱加熱した後、粗熱を取っておく。
2. 白和えを作る。豆腐を清潔な布巾に取って水気を絞る。この時バサバサになるまで絞りすぎないように注意する。
3. 2を裏ごしする。裏ごし器がない時は味噌こしなどのザルを使うとよい。
4. ボウルに3とAの材料を入れ、滑らかになるまで混ぜ合わせる。1の柿と胡麻豆腐を加えてサククリと和え、器に盛り付け白胡麻を振る。

もう一度おさらい「美味しいご飯の炊き方」



- ①お米用計量カップを用意する。計量カップに一度お米を山盛りに入れてからすりきる。

※料理用計量カップの1cupは200ml。お米用計量カップの1cupは180mlです。量り間違えないように気を付けましょう。



- ②大きめのボウルにお米を入れる。十分な水を加えて全体をさっとかき回したら素早く水を捨て、お米の表面の糠などを洗い流す。

※お米は水分と一緒に糠臭も吸収しやすいので、それを防ぐためにこの作業は手早く行いましょう。



- ③2回目以降は、水をひたひたに入れて力を入れず優しく混ぜながら洗い、水を足し、混ぜ、水を捨てるという作業を2～3回繰り返す。



- ④3のお米をザルにあけ、水切りしてから炊飯器に入れる。水位線まで水を張り、夏場は30分～1時間、冬場は1～2時間水に浸した後炊飯する。

※ザルに上げたまま長時間水切りすると、米が割れやすくなりご飯がべたつく原因となります。水切りしたらすぐに浸水しましょう。



- ⑤炊き上がったら蓋を開け上蓋の水滴を拭う。ご飯を切るようにして優しくほぐし、上下を返して混ぜ合わせる。中央がこんもりと高くなるようにして保温する。

お米1合って？

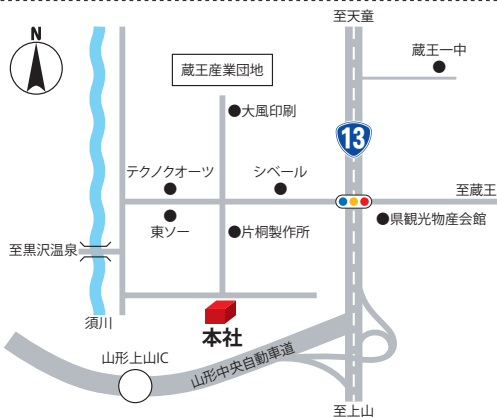
米1合=180ml、重さにすると約150g、炊き上がりはおおよそ340g前後。お茶碗によそうと約2杯強になります。

お米と水の関係は？

米：水=1：1.2 これが白飯を炊く際の基本となります。

水は軟水で。

硬度の高いミネラルウォーターで炊飯すると、ご飯がパリパリ硬くなります。ミネラルウォーターを使用する場合は、硬度の低い軟水を使用しましょう。炊飯には硬度100未満が適しているとされています。



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.01 2016-10

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