

うまい米には

ワケがある



冬
2018.01



山形の冬の棚田「山形県朝日町樺平」

山形の酒を醸す 「酒米の世界」

文・写真…谷藤 雄二

山形の冬、山里は深々と降る雪に明け暮れる。雪下ろしを終え、酌み交わす熱燗の酒に雪焼けの顔がほころぶ。まさに至福の時だ。降り積もった雪は春の訪れとともに母なる川最上川へと注ぎ、山形の米を育む。そして地中深く浸み込み、やがて清冽な湧き水となつて、淡麗辛口の芳醇旨味の地酒を育む。山形の酒は雪の酒でもある。

山形の冬、山里は深々と降る雪に明け暮れる。酒米は一般の食べる米とは異なる特徴を持つている。その第1点は米粒が大きいこと。米粒の大きさを千粒当たりの重さ(千粒重)で表現すると、一般米の「つや姫」が22gなのに対し、27gほどである。第2点は米の中心部が白く濁って見える「心白」という構造を持つていること。心白はデンプン粒に隙間があるため光が乱反射して白く濁って見える。隙間があることで水の出入りや麹菌の菌糸の侵入が容易になり、麹菌が

地酒を醸す米を酒米

という。酒米を蔵元では酒造りに適していることから、酒造好適米と呼



山形の酒米



つや姫



出羽燦々



つくりやすい。第3点は米中のタンパク質含量が少ないこと。タンパク質は発酵中にアミノ酸に変化するが、多すぎると雑味に感じられるという。大吟醸酒米で40%もの高精米にするのはこの雑味を除くためだ。

これらの酒造適正を持つ酒米品種が、山形県が開発した「出羽燦々」「出羽の里」「雪女神」そして十四代の蔵元高木酒造が開発した「龍の落とし子」「羽州誉」「酒末来」など、バラエティ豊かな酒米が県内各地で栽培されている。

県内の酒米産地で生産規模がもっとも大きいのが「酒米の里」を標榜する県北部のJA金山の生産者・酒米研究会であ

る。中山間地特有の夏の気温差が大きい地の利は、豊満で鮮やかな心白が入った「出羽燦々」を生む。低タンパクの酒米づくりのための土づくりや施肥法の改善、さらには玄米選別の篩目ふるいめを2.0mmから2.1mmにアップするなど品質向上への弛みない努力が高品質米を育て上げる。それだけではない、安全・安心な酒米づくりをめざしGAP(適正農業規範)認証を受けるなど、酒米づくりへの真摯な取り組みは高く評価されている。

山形の地酒、その美酒の壔ぶには、山形の天・地・人が育む米、天与の恵みの水、そして蔵元のすべてが溶け込んでいると言っ

簡単ごはんレシピ

季節の美味しいごはん料理



海老と帆立のクリームソースかけ カレー風味

寒い冬に恋しくなるクリームソース。さらっと仕立てで、カレー風味が爽やかです。簡単なのにちょっと豪華に見える一品料理です。

【材料】4人分

むき海老250g	生クリーム150ml
帆立(ボイル)200g	白ワインまたは酒50ml
玉ねぎ1/2個	マッシュルーム缶詰小1缶
牛乳300ml	サラダ油大さじ1と1/2
小麦粉大さじ1と1/2	塩、胡椒適宜
カレー粉小さじ1/2	ご飯お茶碗4杯分
トマトケチャップ小さじ1/3	パセリ少々
砂糖小さじ1/2		
コンソメ(顆粒)小さじ1		
塩小さじ1/3		

1. 海老はきれいに洗って背ワタを取り、水気を拭う。レモンはくし切りにする。マッシュルームは缶を開け汁気を切る。玉ねぎは薄くスライスする。
2. 鍋に海老、帆立、白ワイン、塩少々を入れ、蓋をして火にかける。沸いてきたら弱火にし、3分程蒸し煮にして火を止める。粗熱が取れるまでそのまま置く。
3. フライパンに油を入れて熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたらいったん火を止め、小麦粉、カレー粉を加える。油と馴染ませたら牛乳を加え、再び火をつけとろみがつくまで静かに混ぜる。2の蒸し汁、マッシュルームを加え、時々混ぜながら全体量が2/3量になるまで弱火で煮詰める。生クリーム、海老、帆立を加えて温め、塩、胡椒で味を調える。
4. 器にご飯を盛り、3をかけ、パセリのみじん切りを散らす。

ゆり根と鯛の炊き込みご飯

ゆり根のホクホクとした優しい甘さと、塩焼きした鯛の風味が絶妙な、上品な大人の炊き込みご飯です。

【材料】4～5人分

米	……………	2合	
鯛	……………	大1切れ	
ゆり根	……………	80g	
昆布	……………	5cm角	
塩	……………	小さじ2/3	} A
醤油	……………	小さじ1/2	
酒	……………	大さじ2	
みりん	……………	小さじ1	
三つ葉	……………	少々	



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分以上置く。
2. ゆり根はよく洗い、外側から1枚ずつ鱗片をはがす。再度水洗いして汚れをきれいに落とし、変色した部分を包丁で丁寧に取り除く。
3. 1にAを加える。水位線まで水を足し軽くひと混ぜし、ゆり根を加えて普通に炊飯する。
4. 鯛は軽く塩(記載外)を振り、10分置いてから表面の水分を拭う。再度塩(記載外)を振ってから塩焼きにする。焼けたら骨と皮を取り除く。
5. 3が炊き上がったたら鯛を加え、蓋をして10分間蒸らす。昆布を取り除き、さっくりと混ぜ合わせる。器に盛り三つ葉の葉を上飾る。



豚肉の甘辛うま煮かけご飯 台湾風

台湾の定番料理「魯肉飯」^{ルーロウバン}を作りやすくアレンジしました。本場より脂控えめです。五香粉がなくても美味しく作れます。

【材料】4人分

豚肩ロース	……………	300g	
生姜みじん切り	……………	1片分	
醤油、酒	……………	各大さじ2と1/2	} A
砂糖	……………	大さじ2	
水	……………	250ml	
五香粉	……………	小さじ1/4～1/3	
フライドオニオン	……………	大さじ3	
胡麻油	……………	大さじ1	
酢	……………	小さじ1	
茹で卵	……………	2個	
高菜漬(油炒め)	……………	適宜	
ご飯	……………	茶碗4杯分	

1. 豚肩ロースは7mm角に切る。
2. フライパンに油を熱し生姜を炒め、香りが立ったら豚肉を加えて炒める。肉に軽く色がついたらA、五香粉、フライドオニオンを加えて煮る。沸騰したら弱火にし、アクを取りながら30分程煮込む。煮詰まりすぎたら途中水を足す。煮卵にする場合は卵も入れて一緒に煮込む。火を止める直前に酢を加える。
3. 器にご飯を盛り、2を上からかけ、茹で卵、高菜漬けを添える。

※お米1合=180ml

旬の食材「お餅」

冬是一年で一番お餅を食べる季節。でも食べきれずにうっかりカビさせてしまった、なんていう方も多いのでは？お雑煮や焼き餅に飽きたら、目先を変えていつもと違うお餅料理にトライしてみましょう。お餅の可能性が広がること間違いなしです。

黄金餅 出汁茶漬け風

【材料】1人分

切り餅 …………… 1個
出汁 …………… 200ml
塩、酒、しょうゆ ……適宜
サラダ油 …………… 小さじ2
三つ葉、きざみ海苔 ……適宜
わさび …………… お好みで



1. 鍋に出汁を沸かし、塩、酒、しょうゆで調味し、お吸い物よりやや濃い目のすまし汁を作る。
2. フライパンに油を熱し、餅を入れて両面ともカリッと焼き上げる。
3. 器に2を入れ、熱した1をかける。三つ葉、きざみ海苔を載せ、わさびを添える。

いちご大福

【材料】4人分

いちご …………… 4粒
餡 …………… 130g前後
(つぶ餡、こし餡はお好みで)
切り餅 …………… 3個
水 …………… 大さじ2
砂糖 …………… 大さじ3
片栗粉 …………… 適宜



1. いちごは果肉を傷つけないよう、ヘタだけを取る。
2. 餡を4等分し、いちごを餡で一つずつくるんで丸め、いちご入りの餡玉を作る。
3. ボウルに切り餅を入れ、餅が被る程度の水を張る。600wの電子レンジで2分加熱し、木べらなどで上下を返し、更に1分加熱して餅を柔らかくする。湯を切り、麺棒などで餅をつく。砂糖、水を2～3回に分けて入れ、その都度つき混ぜて滑らかにする。
4. 片栗粉を敷いたバットに3を入れ、粉をまぶして4等分にし、円形に薄くのばす。
5. 4の中央に2を載せて包み込む。残りもそれぞれ同様に包む。

日本の スーパー フード Millet

Vol.2 古代赤米

古代では、天皇への献上品や供物として用いられ、赤飯のルーツとも言われています。

スーパーフードとは？

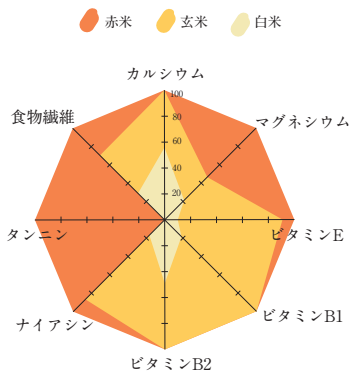
栄養バランスに優れ、有効成分を多く含む食品や、特定の有効成分の含有量が飛び抜けて高い食品を指します。何世紀にも渡る食歴から、その安全性が証明されていることが条件です。

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。

赤米の成分比較

赤米を100としたときのそれぞれの割合



赤米の炊き方



アレンジレシピ 赤米の蓮根はさみ揚げ



赤米

もち米とうるち米があり、どちらも外側の赤い種皮部分にポリフェノールの一種である**タンニン**を多く含みます。タンニンは**強い抗酸化力**を持ち、**体内の活性酸素を抑制**するため、**生活習慣病やガン予防**に期待が持てます。またメラニン色素の沈着を防ぐ効果もあることから、**シミ、そばかすの改善、美肌対策、アンチエイジング**にも力を発揮します。その他赤米にはカルシウム、マグネシウム、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの成分が豊富なことから、**エネルギー代謝の促進、免疫力アップ、疲労回復、便秘の解消**など、あらゆる面から健康をサポートする有能な食材と言えるでしょう。

米1合に対して赤米大さじ1が目安です。【材料】4人分

1. 米は研いで炊飯釜に入れ、水位線まで水を注ぐ。
 2. 赤米は目の細かい茶漉しなどでサッと洗う。
 3. 2を1に加え、加えた赤米と同量の水を足す。
例:赤米大さじ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。
- 赤米ご飯 ……茶碗1/4杯分
蓮根 ……1節(直径6~7cm)
ゆかり ……小さじ1/2
天ぷらの衣材料 ……適宜
1. ご飯にゆかりを混ぜ、6等分にする。
 2. 蓮根は皮を剥き、8mm厚さで12等分の輪切りにする。2枚で1を挟み、天ぷら衣を付け中火で揚げる。半分に切り、好みでゆかりをふる。

たわら蔵アスクの雑穀シリーズ

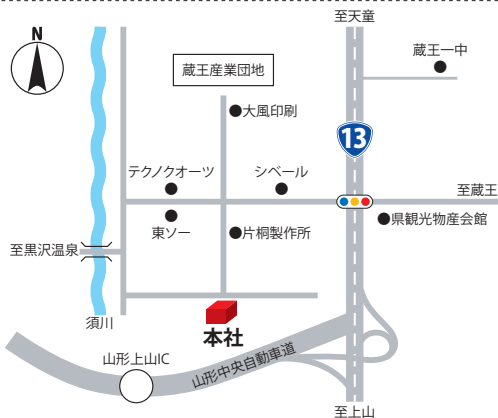


古代 赤米
100g 230円(税込み)



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.06 2018-01

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/>