

うまい米には

ワケがある



秋  
2019.10





黄金の波 庄内平野

# 山形の米づくり”温故知新” 「プロローグ」

文・写真…谷藤 雄二

約2500年前の縄文時代後期、大陸から九州へ流れ込んだ米づくり文化は、たった二世紀ほど遅れただけの紀元前二世紀には庄内の地へと達した。対馬海流に乗ってきたであろうパイオニアによって、酒田市生石登路田で、北九州の遠賀川流域で作られた弥生土器とともに、炭化した10数粒の籾も発掘されたのである。

稲作は最上川を遡上して内陸部へと拡大していく。県内の水田稲作の遺跡のほとんどすべてが川の近傍に存在する。最上川が稲作を伝播するルートであったことは想像に難くない。

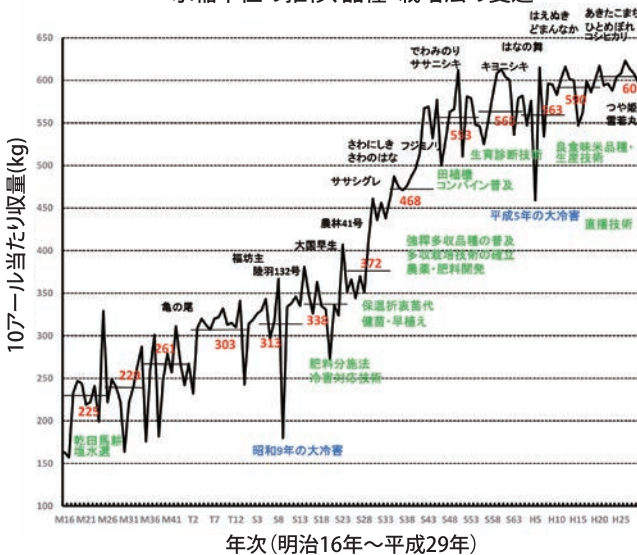
17世紀初頭には出羽国が成立、16〜17世紀にかけて今の山形の村や町の母体である村々が誕生した。春には苗代を作り、タネもみを撒き、田起し、代掻き、田植え、草取りに追わ

れ、ほつと息つく間もなく収穫を迎える。米作りは重労働であった。時には自然は厳しく、大凶作の洗礼を受けながらも、大地を踏みしめて懸命に生きる農民の強靭な生命力とともに米づくりは今日まで面々と引き継がれてきた。

さて、8世紀の中頃(奈良)平安時代初期)の米収量は約100kg/10aだったとの記録がある。寒冷地の山形はもつと低かったであろう。明治12年(1879)からは年次ごとの収量が明らかとなり、明治初頭の収量は約200kg/10aであった。明治16年から現在まで、山形県における140年間の米作りの変遷を図に示そう。この間、収量は600kg/10aに到達した。収量が100kgから200kgの2倍になるのに1000年要したことを考えれば、約1500年で400kg増収したことはすばらしい記録である。収量のみならず、米



### 水稻単位の推移、品種・栽培法の変遷



作りの労力は昭和25年ころの10a当たり労働時間200時間であったのに対し、現在はその十分の一まで削減した。

飛躍的な増収や労力の削減は、品種改良、栽培法の改善、田植え機や除草剤の開発など、技術革新があったに他ならない。筆者が山形県の米づくりの技

術者として田んぼを歩き回って50数年になる。山形の米づくり2000年の歩みからみれば一歩にも満たない。しかし、この瞬の時は、米づくりにとつて図からも知られるように天変革期であった。

筆者の記憶と経験をまじえながら山形の米づくりのこれまでの歩みと、これからの歩みを縷々書き連ねてみたい。

# 簡単ごはんレシピ

季節の美味しいごはん料理

## はらこ飯

宮城県の郷土料理です。ご飯に鮭とイクラをのせた親子丼とは違い、鮭を煮た煮汁でご飯を炊き上げます。

### 【材料】4～5人分

鮭	3切れ	生姜	1かけ
いくら	好きなだけ	米	2合
醤油	大さじ1と1/2	昆布	5cm角1枚
みりん	大さじ1	サラダ油	大さじ1
酒	50ml		
水	70ml		

A



1. 米は研いで炊飯器に入れ、1.5合の水位線まで水を張る。昆布を入れてそのまま30分～1時間置く。
2. 鮭は皮と骨を取り除き、食べやすい大きさに削ぎ切りする。生姜は皮を剥き千切りにする。
3. 鍋にAと生姜を入れ火にかける。沸騰したら鮭を加える。煮立ったら弱火にして3分煮込み、火を消して粗熱が取れるまでそのまま置く。
4. 1に3の煮汁を加える。2合の水位線になるよう足りない分は水を加える。鮭を上になべ、サラダ油を回しかけ、蓋をして普通に炊飯する。炊けたら10分蒸らす。
5. 鮭を一旦取り出す。ご飯を混ぜ合わせて器に盛り、鮭とイクラを上に乗せる。

# きのこご飯

きのこは軽く干してから炊き込むので、シャキシャキとした食感が楽しめます。きのこの量が多いため、5合炊き炊飯器を使用してください。3合炊きの炊飯器を使用の場合は、材料は全て半量で。

## 【材料】4～6人分

米	2合	エリンギ	2本	} A
昆布	5cm角1枚	醤油	大さじ1/2	
椎茸	4～5枚	水	大さじ1/2	} B
しめじ	1パック	酒	大さじ2	
舞茸	1パック	塩	小さじ2/3	

1. きのこは石づきを取り除き、それぞれ食べやすい大きさに裂く。ザルに載せて2時間～6時間風通しの良いところで干す。
2. 米は研いで炊飯器に入れ、1.5合の水位線まで水を張る。昆布を入れてそのまま30分～1時間置く。
3. 1をボウルに入れ、Aを加えて全体に絡ませる。
4. 2にBを加えて軽く混ぜ、水位線まで水を足したら3を上に乗せて普通に炊飯する。
5. 炊き上がったら昆布を取り出し、5～10分蒸らして器に盛る。



# 旬の食材「蕪」

旬は春3～5月と秋10～11月です。春物は柔らかく、秋物は甘みが強いと言われています。春の七草の「スズナ」は蕪の古名です。歴史は古く、日本書紀に持統天皇が栽培を奨励したとの記述もあります。多種多様な品種があり、現在国内で80品種以上の蕪が伝統野菜として栽培されています。抗酸化作用があり消化を助ける働きがあります。

## 蕪とセロリのサラダ

### 柚子胡椒マヨネーズ

#### 【材料】2人分

蕪	2玉	
セロリ	10cm	
塩	少々	
マヨネーズ	適宜	} A
柚子胡椒	少々	
チャービル、ピンクペッパー	適宜	



1. 蕪は皮を剥きスライスする。塩少々をまぶし、しんなりするまでしばらく置いてから水気を絞る。
2. セロリは5cmに切り、スライスしてさっと水に晒して水気を切る。
3. ボウルにAを混ぜ合わせ、1と2を加えて和える。
4. 器に盛り、チャービルとピンクペッパーを飾る。

## 蕪のそぼろあんかけ

#### 【材料】

蕪	8個	
鶏ひき肉	100g～150g	
だし汁	3cup	} A
醤油	大さじ1/2	
酒	大さじ2	
塩	小さじ1/2	
みりん	大さじ1	
白だし	少々	
水溶き片栗粉	適宜	



1. 蕪は皮を剥き、葉付部分に十文字に隠し包丁を入れる。
2. Aと蕪を鍋に入れ火にかける。沸騰したら弱火にし、落し蓋をして10～15分煮込む。蕪が煮えたら火を止め、鍋から蕪をいったん取り出す。
3. 2の鍋にひき肉を2回に分けて加え、ダマにならないように箸で混ぜ合わせる。肉の赤みが消えたら再度火をつけ、アクをとりながら完全に肉に火を通す。調味して水溶き片栗粉でとろみをつける。蕪を戻して味を絡ませる。
4. 器に盛り、さっと茹でた蕪の葉をあしらう。

# 日本の スーパー フード Millet

## Vol.9 黒千石大豆

ポリフェノールは小豆の1.5倍。幻の大豆と呼ばれた小豆粒ほどの大豆です。

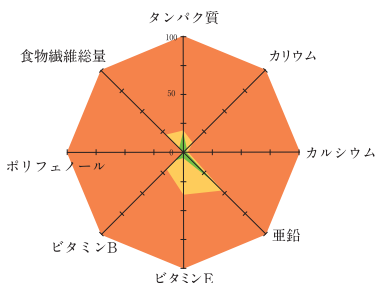
### 黒千石大豆

小豆とほぼ同じ大きさの極小大豆です。栽培が難しく手間がかかるために自然と生産が途絶え、1970年代には絶滅したと考えられていました。その後2000年に入ってから発見された50粒の原種をもとに、少しずつ生産を増やし、現在では北海道、岩手県で栽培が行われています。**大豆イソフラボン、ポリフェノール値は他の黒大豆より高く、また他の大豆にはないアレルギー症状を減少させる物質を生成する免疫活性機能がある**ことがわかっています。

### 黒千石大豆の成分比較

黒千石大豆を100としたときのそれぞれの割合

● 黒千石大豆 ● 玄米 ● 白米



### 黒千石大豆の炊き方



### アレンジレシピ 黒豆茶



#### 【材料】4人分

黒千石大豆…………… 一握り

1. 黒千石大豆はさっと洗ってよく水気を切る。
2. 鍋に1を入れて中火にかけ、皮がはじけて香ばしい香りがするまでよく煎る。
3. 2の粗熱をとる。大さじ1~2をカップに入れ熱いお湯を注ぐ。残った2は保存する。

まずは米1合に大さじ1杯から

1. 黒千石大豆はさっと洗い、かぶるくらいの水に浸け4~5時間ほど置く。
2. 米は通常通りに研ぐ。1の浸し水と水を加えて水位線まで水を張り、大豆を加え30分~1時間置いてから普通に炊飯する。

### たわら蔵アスクの雑穀シリーズ



写真は一例です

黒千石大豆

100g 155円(税込み)

2019年10月税率改正後 176円(税込み)

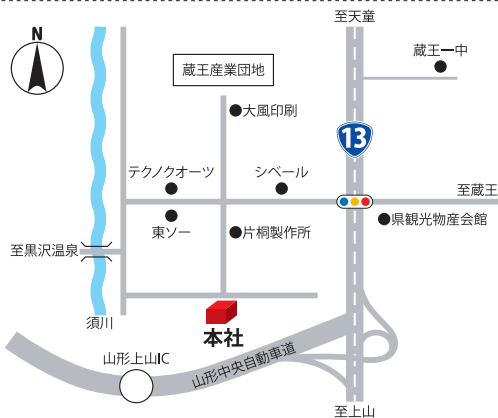
全13種類 国内産

### 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。



## 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.13 2019-10

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/>