

うまい米には

ワケがある



冬
2017.01



「うまい米を育む」II 先人の汗

文・写真…谷藤 雄二

「うまい「お米」は」と聞かれれば、ほとんどの人は「コシヒカリ」と答える。うまい米の代名詞ともなっている「コシヒカリ」、そのルーツをたどれば、「亀の尾」という品種に突き当たる。

「いまから122年前、明治26年9月29日、山形県東田川郡立谷沢村（現庄内町）の熊谷神社に向かう道を、東田川郡大和村大字小出新田（現庄内町）に住む26歳の農民阿部亀治が通りかかった。道脇は棚田で、山から流れ出る冷水がかけ流しされていた。水口付近のほとんどが無残な姿の稲の中に、黄色く熟れている3本の穂を見つける。

その穂をもらい受けて帰った亀治は、翌年から4年間にわたり、失敗を重ねながらも、この穂を育て創選したのが「亀の尾」である（菅 洋…庄内における水稻民間幾種の研究）

「亀の尾」は多収で食味が良かったことから、最盛期には山形県のみならず東北地方を席卷した。朝鮮半島にまで普及し、栽培面積は19.5万haに達した。のみならず、「亀の尾」は多くの品種改良の交配母本ともなり、その特性は「陸羽132号」（日本初の人工交配による品種で、大正10年（1921）、国立農事試験場陸羽支場で育成）、さらに「陸



最上川へと注ぐ寒河江川と出羽三山

羽132号」と「森多早生」（大正2年（1913）東田川郡余目町（現庄内町）森屋正助が育成）の交配から「農林1号」が育成され、「コシヒカリ」へと引き継がれる。

「亀の尾」のひ孫、そして「森多早生」の孫、奇しくも庄内の民間育種家が育成した品種から誕生した「コシヒカリ」は、全国での作付けシェアは昭和54年（1979）以来今日までトップを走り続けている。「コシヒカリ」の血は、山形の主要品種「はえぬき」、「つや姫」をはじめ、「ひとめぼれ」、「あきたこまち」など全国の名だたる現在の著名品種のすべてに入っている。うまい米の品種改良の歴史は、庄内の民間育種家の功績抜きには語れないのである。

亀治が目の当たりにし



亀の尾碑



阿部亀治翁

育てた、たった3本の穂、この穂がなければ、今日の「コシヒカリ」も、もちろん「はえぬき」も、「つや姫」も誕生しなかったかもしれない。品種を育成する育種という事業は、科学的基盤に立って、長年月を必要とする。しかも経費が掛かり簡単になしうるものではない。経済的に利益があるとはいえない。にもかかわらず、亀治を駆り立てたものは何か、米づくりへの情熱とロマン以外何もでもない。先人の汗は、山形の米づくりのレガシーであり、それは今にまで綿々と引き継がれている。

簡単ご飯レシピ

季節の美味しいご飯料理



牡蠣ご飯

炊き込まないので牡蠣が硬くならず
ふっくらと仕上がります

【材料】4～5人分

牡蠣(加熱用) ……200～250g
米 ……2カップ
昆布 ……5cm角
だし汁 ……大さじ1
酒 ……大さじ1 } A

醤油 ……大さじ1
みりん ……小さじ1 } A
塩 ……小さじ1/3
生姜千切り ……1かけ分

1. 米は研いで炊飯器に入れる。一度水位線まで水を加えてから70mlを汲み出す。昆布を入れて30分おく。
2. 牡蠣は塩水で洗って汚れとぬめりを取り、水で軽くすすいでザルに上げて水気を切っておく。
3. 鍋にAを合わせて火にかけ、沸騰したら2の牡蠣を加えて煮る。再度沸騰したら弱火にし、牡蠣の身がブリッとするまで鍋を揺すりながら煮る。ザルを使って身と煮汁に分ける。煮汁は計量カップに取り、70ml以上あるようなら少々煮詰め、冷ましておく。
4. 炊飯器の昆布をいったん取り出し3の煮汁を加える。水位線まで水を注ぎ、全体をひと混ぜする。昆布を戻して普通に炊飯する。炊き上がったら蓋を開けて牡蠣をのせ、蓋をしてそのまま10分間蒸らす。
5. 蒸らし終わったら昆布を取り出し生姜の千切りを加え、牡蠣を潰さないようにご飯全体をさっくりと混ぜ、器によそう。



黒豆入り中華風おこわ

煮しめ・黒豆 + 焼き豚

【材料】4人分

もち米	2カップ	
黒豆	大さじ3	
焼き豚	100g	
煮しめ 合わせて	150g	
(筍、椎茸、蓮根、人参など)			
醤油	大さじ1	} A
酒	大さじ1	
水	270ml	} B
鶏ガラスープの素	小さじ1	
胡麻油	大さじ1	
白胡麻	適宜	

1. もち米は研いで30分程水に浸けてから、ザルにあげて水気を切る。
2. 焼き豚は1cmの角切りにする。煮しめは7mm角に切る。椎茸は軽く汁気を絞る。人参を使う場合は同様に切ってから別に分けておく。鍋にBを合わせてスープを作り、火にかけて沸かす。
3. 深めのフライパンに胡麻油を熱し、人参以外の具材を入れて強火で炒める。次に1のもち米を加えて一粒一粒に油が回るまで炒めたらAを加えて全体に味をなじませる。
4. 3に熱したスープを注ぎ入れる。もち米がスープを吸ったら炊飯器に移し、表面をならしてそのまま普通に炊飯する。炊き上がったら人参、汁気を切った黒豆を入れ、蓋をして5分間蒸らしてから全体をさっくりと混ぜ、器に盛り白胡麻をかける。

鮭の混ぜすし

煮しめ・伊達巻 + 鮭とイクラ

【材料】4人分

米	2カップ	
昆布	5cm角1枚	
酒	大さじ1	} A
米酢	大さじ4	
砂糖	大さじ1と1/2	
塩	小さじ1	
焼き鮭	2切れ	
煮しめ 合わせて	300~350g程度	
(蓮根、筍、人参、椎茸など)			
伊達巻、イクラ	適宜	
白胡麻、きざみ海苔	適宜	
三つ葉みじん切り	適宜	



1. 米は研いで水気を切り炊飯器に入れて、すし飯の水位線まで水を張る。酒を加え昆布をのせ30分間おいてから炊飯する。水位線がない場合は米と同量の水で炊飯する。ボウルにAを混ぜ合わせすし酢を作る。
2. 鮭は骨と皮を除いてほぐし、煮しめは煮返すか電子レンジで温め、粗熱が取れたら粗みじんにする。椎茸は軽く絞っておく。伊達巻は渦をほどき7mm角に切る。
3. ご飯が炊き上がったら昆布を取り出し、水で濡らした飯合(またはバット)にあける。1のすし酢を加えてうちであおぎながら切るように混ぜる。人肌冷めたら2の鮭と煮しめを加えて混ぜ合わせる。器に盛って白胡麻を振り、2の伊達巻、三つ葉のみじん切り、イクラ、きざみ海苔を飾る。

◎市販のすし酢を使う時は、規定の指示にしたがってください。

旬の食材「鱈」

お鍋だけでは勿体ない。
旬の鱈を堂々の主役に抜擢しましょう！

魚に雪と書いて「鱈」。その由来は身が雪のように白いから、初雪の頃からとれ始めるから等、諸説ありますが、雪の舞う冬に旬を迎える美味しい魚に間違いはありません。タンパク質が豊富で脂質が少なく、消化吸収の良い鱈は、淡泊な味わいと熱を通して硬くならないことから、ジャンルを問わず様々な料理で活躍できる冬の万能選手です。

鱈のスープ バスク風



【材料】	
生鱈	4切れ
あさり	12個※
グリーンアスパラ	1把
プチトマト	12個
にんにくみじん切り	1かけ分
玉ねぎみじん切り	1/4個分
セロリの葉の部分	15cm
(またはローリエ1枚)	
サラダ油	大さじ2
バター	大さじ1
小麦粉	適宜
白ワイン(または酒)	大さじ2
水	1カップ
固形スープの素	1/2個
塩、胡椒	適宜
レモン	適宜

※あさはり3%の塩水に最低2〜3時間つけて砂抜きをする。

- あさはりはよく洗って蓋の出来る鍋に入れ、ワインと塩少々を加えて酒蒸しする。粗熱が取れたら貝と汁に分けておく。グリーンアスパラは根元の固い部分を切り落とし、下1/3の皮をピーラーでそぎ落としてから茹でる。トマトは湯むきする。鱈は半分に切り、塩少々をして15分おき、表面に浮き出した水分をキッチンペーパーで拭う。新たに塩、胡椒して小麦粉をまぶす。
- サラダ油を引いたフライパンでにんにく、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら鱈を入れて両面を焼き、Aとあさりの汁、セロリ(またはローリエ)を加え、蓋をして5〜6分煮込む。あさり、グリーンアスパラ、トマト、バターを加え温める程度に煮込み、塩、胡椒で調味する。セロリを取り出し、器に盛る。レモンの串切りを添え、好みて絞っていただく。

鱈のピリ辛あんかけ 四川風



【材料】	
生鱈	4切れ
セロリみじん切り	1/2本分
生姜みじん切り	1かけ分
にんにくみじん切り	1かけ分
長ねぎみじん切り	1/2本分
豆板醤	小さじ1
醤油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
水	1カップ
鶏ガラスープの素	小さじ1強
酢	小さじ1
小麦粉	適宜
塩、胡椒	適宜
サラダ油	大さじ1と1/2
胡麻油	大さじ1
水溶き片栗粉、ラー油、白髪ねぎ	適宜

- ボウルにAを合わせる。鱈は半分に切り、塩少々をして15分おき、表面に浮き出した水分をキッチンペーパーで拭う。新たに塩、胡椒して小麦粉をまぶし、中火強の揚げ油で鱈の周りがカリッとするまで揚げる。
- サラダ油を熱したフライパンで生姜、にんにく、セロリを炒める。香りが立ってきたら豆板醤を加え少々炒める。Aを加え沸騰したら鱈を入れ、弱火で5分程煮込み、塩、胡椒で調味する。辛みが足りない時にはラー油で調節する。
- 2に水溶き片栗粉でとろみをつける。長ねぎのみじん切りを加え、照りと風味付けに鍋肌から胡麻油をかけ回して火を止める。器に盛り、白髪ねぎをあしらう。

「土鍋でご飯を炊いてみる」

“土鍋でご飯を炊く”という何だか難しそうに聞こえますが、実はとても簡単。炊飯専用の土鍋がなくても普通の土鍋で大丈夫。熱の伝導にムラがなく温まったら冷めにくい土鍋は、優れモノの炊飯鍋でもあるのです。土鍋炊きのツヤツヤとしたふっくら美味しいご飯を、是非一度お試しください。(直径22cm、容量1.4ℓ 7号鍋を使用し、2カップの米を炊飯しています)



- ①米は洗ってザルに上げ水気を切る。水切りが悪いと炊飯の水分量に誤差が出るのでしっかりと水を切る。ボウルに米を入れ、分量の水を入れ浸水する。※浸水が終わったら土鍋に移しかえる。



- ②土鍋の蓋をして強火にかける。沸騰して蓋の空気穴から蒸気が勢いよく噴き出てきたら、弱火に落として12分程炊く。



- ③火を止める前にいったん強火にし、8秒数えたらすぐに火を止め(おこげを作る時には15秒程度)、そのまま10分間蒸らす。



- ④蒸らし終わったら蓋を開け、ご飯を切るように優しくほぐし、上下を返して余計な水分を飛ばす。

※炊飯に使う水は、米の1.1倍～1.2倍が基本です。米1カップ(1合)=180ml / 米2カップに対して 水400ml～430ml 米3カップに対して 水600ml～640ml / 浸水時間は夏場は30分、冬場は1時間が目安です。

- ・お米にはおいが付きやすい食品です。ニンニク等の料理をした土鍋を使用すると、ご飯にはおいが移る場合があります。
- ・浸水はできるだけボウルで行いましょう。土鍋には水を吸いやすいものもあり、長時間米を浸水すると土鍋自体が水を含んで、炊飯の水が不足することがあります。また、水を含んで底が濡れた土鍋を強火にかけるとヒビや割れの原因にもなります。
- ・土鍋によっては炊き上がりに多少の違いがあります。まずは一度炊いてみて、2回目以降好みの硬さになるよう水分量や蒸らし時間等を調節してください。



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.02 2017-01

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