

うまい米には

ワケがある



秋  
2017.10



豊穰<sup>トヨシキ</sup> 庄内平野、

# 食卓を彩る新品種

## 「雪若丸」

文・写真・谷藤 雄二

今夏の日照不足を克服して撓わなに稔り、家族団らんの食卓には山形で生まれ育った「雪若丸」の新米の甘い香りが漂う。輝くばかりのツヤと際立つ白さが秋の食欲をそそる。

「雪若丸」は山形県期待の新品種だ。平成30年の本格デビューに向けて、今秋から先行デビューした。その名称は、しっかりとした粒感<sup>リツカン</sup>、大粒で新食感<sup>シンシキカン</sup>、白さとツヤが雪のように美しい、そして、男らしい逞しい稲姿<sup>イネソバ</sup>の凛々しい若武者が「つや姫」の弟をイメージさせることに由来する。

「雪若丸」は平成15年、山形県農業総合研究センター水田農業試験場で「山

形80号」を母に、「山形90号」を父に交配し、10数年をかけて育成された。その系譜図をみると、「はえぬき」、「ひとめぼれ」、さらに遡れば「コシヒカリ」にたどり着く。生育、食味の特徴は水田農業試験場のデータによれば、

☆出穂期、成熟期は「はえぬき」並みで山形県では中生の晩（8月5日頃出穂品種）。

☆稈長（伸長した茎の長さ）は短く、倒伏には強い。

☆冷害には強く、高温による品質低下が少なく「はえぬき」に優る。

☆ご飯の白さ・外観・光沢・味が優れ、「はえぬき」より食味が優る。

☆硬さと粘りのバランスがと



はえぬき  
8/5  
69cm



雪若丸  
8/5  
67cm



つや姫  
8/11  
75cm

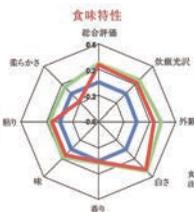
出穂時期(月/日)  
稈長

れたこれまでにない新食感。との長所が並ぶ。来年からのデビューが期待されている。山形産米はこれまで一男一女の子供たちが支えてきた。長男が「はえぬき」、平成3年にデビューし、22年連続特Aを獲得した実力派だ。長女が「つや姫」、平成20年にデビューし、6年連続特Aを獲得、ご飯の白さとツヤという天

性の特性でいまや名実ともに山形のトップブランド米として全国にその名を馳せる。この二人に弟の「雪若丸」が誕生したことで、山形米の美味しさの評価は一段と上がるであろう。加えて、山形には米づくりには恵まれた自然、先人の汗、そして匠の技がある。

「雪若丸」の系譜図

交配年次:平成15年



食味品質試験結果(11月～2月)  
注)「雪若丸」は数字が大きいほど  
「あまみ・小きい」は良い。

# 簡単ご飯レシピ

季節の美味しいご飯料理



## 牛肉とごぼうの混ぜご飯

牛肉たっぷりのごちそうご飯です。紅生姜のさっぱりとした酸味が引き立ちます。

### 【材料】4～6人分

牛肉切り落とし肉	200g	酢	小さじ1/2
ごぼう	1本	サラダ油	小さじ2
生姜	1片	紅生姜	1袋 (50～70g)
醤油	大さじ2と1/2	三つ葉、白胡麻	適宜
酒	大さじ2	ご飯	2合
砂糖	大さじ1		
みりん	大さじ1		

1. 牛肉は一口大に切る。ごぼうは笹がきにして水に晒し、アク抜きして水気を絞る。生姜は皮を剥き千切り、三つ葉はざく切りにする。紅生姜はみじん切りにし、漬汁は捨てずに取っておく。
2. フライパンに油を熱し、強火で牛肉、ごぼうを炒める。肉に火が入ったら生姜、Aを加える。汁けがなくなるまで炒め、最後に酢を加えて火を止める。
3. 温かいご飯に2と紅生姜、漬汁(適宜)、三つ葉を加えてさっくりと混ぜ、器に盛り白胡麻をふる。

# サツマイモとベーコンの洋風炊き込みご飯

甘くてホクホクのサツマイモに、ベーコンの塩味が絶妙です。

【材料】4人分

米 …………… 2合  
サツマイモ …………… 300g  
ベーコン …………… 150g  
コンソメ固形 ……… 2個  
サラダ油 …………… 大さじ1  
酒 …………… 大さじ1  
塩 …………… 小さじ1/4  
黒胡椒 …………… 適宜  
パセリみじん切り …… 少々  
水菜 …………… 適宜  
目玉焼き …………… 4つ  
(卵4個、サラダ油適宜)



1. 米は研いで炊飯釜に入れ、水位線まで水を注ぎ30分以上おく。
2. サツマイモは皮を剥ぎ1.2cmの角切りにする。ベーコンは1.5cm幅に切る。フライパンに油を入れて、ベーコン、サツマイモを軽く炒め、塩、酒を加えて火を止める。
3. 1に2と削ったコンソメ固形を加え、蓋をして普通に炊飯する。炊き上がったら5分程蒸らし、全体をさっくり混ぜて器に盛り、目玉焼きを載せ、黒胡椒、パセリをかける。水菜のざく切りを添える。

# 秋鮭と青打ち豆のご飯 柚子胡椒風味

柚子胡椒の爽やかな辛みが美味しい、ちょっぴり大人のご飯です。

【材料】4～6人分

米 …………… 2合  
秋鮭 …………… 2切れ  
青打ち豆※ …… 30g  
昆布 …………… 5cm角  
塩 …………… 小さじ1/4  
酒 …………… 大さじ1  
柚子胡椒 ……… 小さじ2～大さじ1  
もみ海苔 ……… 適宜

※打ち豆…大豆を木槌や石臼で潰し乾燥させたもの

1. 米は研いで炊飯釜に入れ、水位線まで水を注ぎ、昆布を加えて30分以上おく。炊飯の直前に打ち豆、塩、酒を加え、ひと混ぜしてから普通に炊飯する。鮭は焼いて骨と皮を取り除く。
2. 1のご飯が炊き上がったら10分蒸らし、昆布を取り出し柚子胡椒を加えて混ぜる。柚子胡椒は商品によって辛さが違うので、加減しながら加える。
3. 細切りにした昆布と鮭を3に加えてさっくりと混ぜ、器に盛ってもみ海苔をかける。

※お米1合=180ml

# 旬の食材「鯖」

悪玉コレステロールや中性脂肪を抑制する不飽和脂肪酸EPA、DPAを非常に多く含み、動脈硬化予防、貧血予防に期待が持てます。また抗酸化作用の高いセレンをはじめ、カルシウム、ビタミン、ミネラルも豊富で、美味しい上に身体にも良い、一石二鳥の秋の味覚です。

## 鯖の韓国風煮つけ

### 【材料】4人分

鯖切り身	4切れ
パプリカ	1個
ニラ	1/2把
長ねぎ	1/2本
生姜うす切り	1/2片分
醤油	大さじ3
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1と1/2
コチュジャン	大さじ1
酒	大さじ1
水	200ml
酢	小さじ1/2
胡麻油	大さじ1
糸唐辛子	適宜



1. 鯖は軽く塩をして5分程置き、表面の水分を拭う。皮に切り目を入れる。
2. パプリカは細切り、ニラは5cm長さに切る。Aは合わせておく。
3. フライパンに油を熱し、長ネギ、パプリカ、ニラを炒め、しんなりしたら取り出す。同じフライパンにAを入れて煮立たせ、鯖と生姜を加え落し蓋をして中火で煮る。鯖に火が入ったら、取り出しておいた野菜を加えて味を絡ませる。仕上げに酢を加え、器に盛り糸唐辛子を飾る。

## 鯖の柿の種衣揚げ

### 【材料】4人分

鯖切り身	4切れ
柿の種	100g
卵白	1個分
醤油	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
小麦粉	適宜
レモン	



1. 鯖は軽く塩をして5分程置き、表面の水分を拭う。食べやすい大きさに切り、Aの材料を合わせて絡め10分以上置く。柿の種は袋に入れ麺棒などで叩いて粉々に砕く。
2. 鯖の水分を拭い、小麦粉、卵白、砕いた柿の種の順に付け、弱火強の揚げ油で柿の種を焦がさないよう5~6分揚げる。器に盛りレモンを添える。

# 日本の スーパー フード

Millet

## Vol.1 古代 黒米

「薬米」とも呼ばれ、古くは神への供え物として珍重されていました。



### 黒米

もち米とうち米がありますが、どちらも外側の黒い種皮部分に**アントシアニン**（ポリフェノールの一種）を多く含みます。アントシアニンは**強い抗酸化力**を持ち、体内の**活性酸素を消去**します。**ガン予防や美肌効果、視力機能や胃腸障害の改善**に期待が持てます。カルシウム、カリウム、ミネラル、ビタミン、食物繊維も豊富に含まれており、更に、糖質や脂質の代謝を促しエネルギーに変換するビタミン B1、B2、ナイアシンも多く含むことから、**生活習慣病予防やダイエットにも有効**です。黒米はまさに「スーパーフード」の名にふさわしい理想的な食材と言えるでしょう。

### スーパーフードとは？

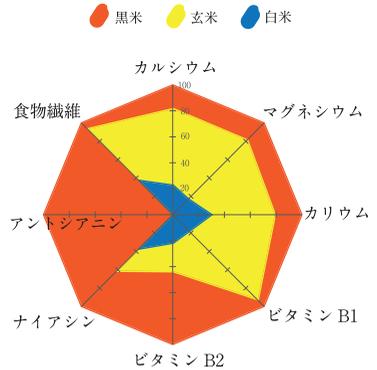
栄養バランスに優れ、有効成分を多く含む食品や、特定の有効成分の含有量が飛び抜けて高い食品を指します。何世紀にも渡る食歴から、その安全性が証明されていることが条件です。

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、精小白麦）以外の穀物の総称。

### 黒米の成分比較

黒米を100としたときのそれぞれの割合



### 黒米の炊き方



### アレンジレシピ 黒米の胡麻団子



米1合に対して黒米大さじ1が目安です。【6個分】

- 米は研いで炊飯釜に入れ、水位線まで水を注ぐ。
- 黒米は目の細かい茶漉しなどでサツと洗う。
- 2を1に加え、加えた黒米と同量の水を足す。  
例：黒米大さじ1の場合、水大さじ1
- 1時間以上浸水して、普通に炊飯する。

- 黒米ご飯……………茶碗1杯分  
切り餅……………1個  
砂糖……………大さじ2  
剥き甘栗……………6個  
黒胡麻……………適宜

- 茹でて柔らかくしたお餅に黒米ご飯、砂糖を加えて搗き混ぜる。
- 1で甘栗を包み、表面に黒胡麻をまぶす。

### たわら蔵アスクの雑穀シリーズ

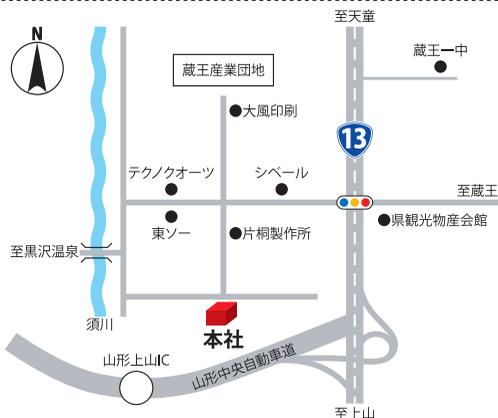


古代黒米  
100g 230円（税込）



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

**お米のご注文**  **0120-415-089**

うまい米にはワケがある Vol.05 2017-10

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