

うまい米には

ワケがある



夏  
2020.07





初夏の飯豊山（飯豊町中津川）

## 山形の米づくり「温故知新」 「全国トップの多収県へ」

文・写真…谷藤 雄二

真夏の太陽が容赦なく照り付ける農業試験場の試験田、麦藁帽をかぶり、流れ落ちる汗を拭こうともせず稲穂を握りしめ、時折メモを取る。多収栽培研究の第一人者吉田浩である。その年の収量は坪刈成績で900 kg/10 a、吉田は研究の成果を喜びながらも1000 kgに届かなかったと悔やむ。筆者が目当たりにした試験田の穂波、50数年経った今も、この光景を鮮明に記憶している。

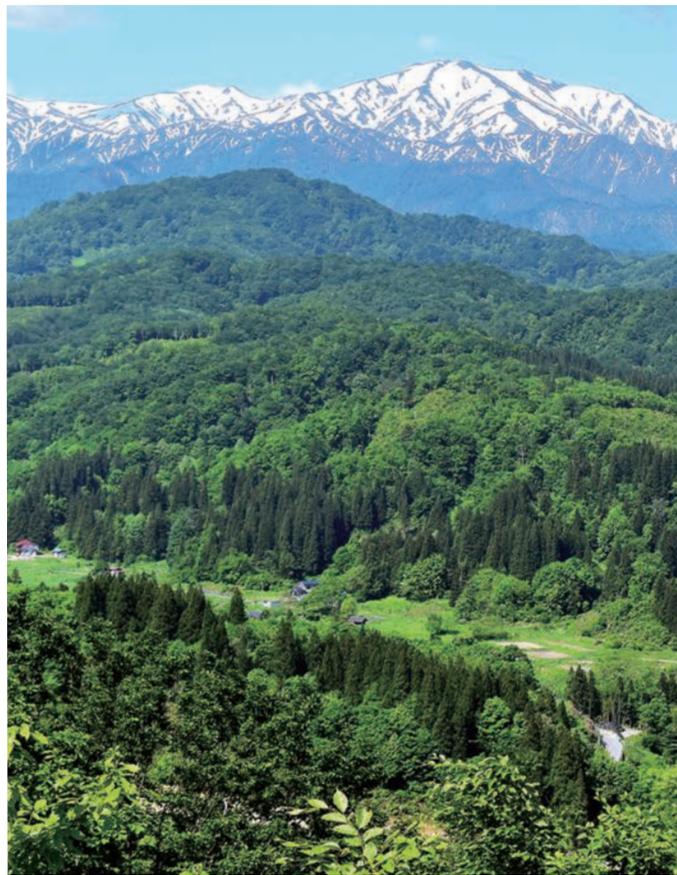
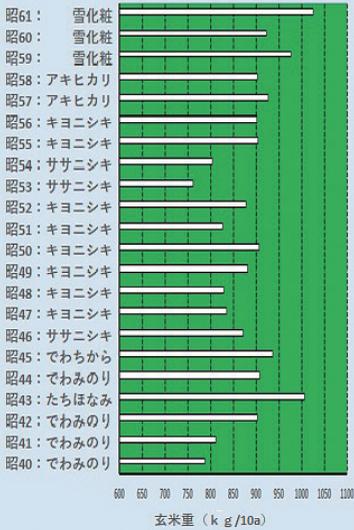
東京オリンピックが終わり、日本中が活気づいている。昭和40年代初め、山形県内はコメ作りに情熱を燃やす精農家が群雄割拠していた。とりわけ置賜地方で多く輩出し、出来秋ともなると、その圃場を參觀

する人たちが門前市をなすほどであった。多収穫を競い合う精農家達、農業試験場も負けてはいられない。多収栽培に挑戦、昭和43年には山形県農業試験場置賜分場（南陽市）が1000 kg/10 aの大会を突破、1007 kgを記録した。

多収を支えた基盤技術が、山形県が開発した品種「でわみのり」、「たちほなみ」、「でわちから」であった。いずれも強程で倒伏には極強、多肥多収の特性を持っていた。この品種特性に適合したのが区分施肥法と呼ばれた追肥法である。区分施肥法は吉田が独自に編み出した技術で、穂の発育に合わせて少量ずつ何回かに分けて窒素肥料を施用する。

多収穫栽培は当然ながら周辺の米作り農家をも

年度別多収記録 (山形県農業試験場)



刺激した。昭和42年には県単収567kg/10a、佐賀県を抜いてトップに。続いて、43年には569kg/10a、45年には577kgを上げ、連続トップに輝く。まさに米作県として面目躍如であった。

山形県の米の収量は従前から高かったわけではない。明治時代の統計を調べると、2石(300kg)以上は奈良、大阪、熊本、滋賀などであり、山形県はたびたびの冷害に遭遇したこともあり200kgほどの低収であった。この時代の多収県は稲作先進地であった西日本に限られていたと言えよう。単収が急上昇するのは、戦後に普及した保温折衷苗代による健苗育成と早植えが可能になった昭和30年代からである。単収は昭和20年代の350kgから30年代には450kgへ、そして40年代には550kg以上へと駆け上がる。単収が伸びたのは多収品種の普及、農家のきめ細やかな施肥法などの対応、除草

剤などの防除技術の進歩、技術の高位平準化も見逃せないであろう。

しかしその喜びの余韻に浸る間もなく、米作りは厳しい試練に直面する。昭和46年から開始された減反政策である。品質・食味が劣った「でわみのり」などの多収品種は二者に姿を消す。代わって良質品種として名を馳せていた「ササニシキ」が燎原の火のごとく拡大していくことになる。

多収華やかなりし頃から10年後、筆者は尾花沢試験地で育種に携わる。昭和52年、「び系94号」と「奥羽301号」のちの「アキユタカ」を交配、F6世代まで育てた。この組み合わせは、葉色が濃く長程で穂が長く多収の特性を具備していた。一目で多収品種になると、確信した。のちに、本組み合わせは「山形22号」の系統番号が付与され、「雪化粧」と命名される。農業試験場は本品種で1025kg/10aの超多収を記録している。蛇足ながら、紹介しておこう。

# 簡単ごはんレシピ

季節の美味しいごはん料理

## 鰻ときゅうりのばらずし

土用の丑の日、さっぱりと鰻ちらしはいかがですか？

### 【材料】4人分

米	2合	薄焼き卵	卵2個分
昆布	5cm角	(卵2個、砂糖大さじ1、塩少々)	
鰻(タレ付き)	1枚	甘酢生姜	適宜
酒	大さじ2	木の芽	適宜
きゅうり	1本	きざみ海苔	適宜
すし酢	50~60ml		

1. 米は研いで炊飯器に入れ、2合の水位線よりやや少なめに水を張る。昆布を入れて30分~1時間置いて炊飯する。
2. きゅうりは薄切りにし塩少々(記載外)でしんなりさせてから絞る。甘酢生姜はみじん切りにし軽く絞る。薄焼き卵は細く切って錦糸卵にする。
3. 鰻は1.5cm幅に切り、タレ、酒と共に鍋に入れ、煮崩れないように注意しながら煮汁が半量になるまで煮る。すし酢は電子レンジで加熱し温めておく。
4. 米が炊けたら飯台に移してすし酢を回しかける。団扇であおぎながら切るように混ぜ、余分な水分を蒸発させる。2のきゅうり、甘酢生姜、鰻の煮汁を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
5. 器に4を盛り、きざみ海苔、錦糸卵、鰻を散らし木の芽をあしらう。



# シンガポールチキンライス

「海南鶏飯」とも言う、シンガポールの代表的な屋台料理です。



## 【材料】4人分

米	2合	醤油	大さじ1	} B
鶏もも肉	2枚	ナンプラー	大さじ1と1/2	
長ねぎ(青い部分)	10cm	酢	大さじ1	
生姜スライス	4枚	砂糖	小さじ2	
酒	大さじ2	お好みの野菜、レモン	適宜	
塩	少々			
鶏ガラスープの素	小さじ1			} A

1. 鶏もも肉は余計な脂を取り除き、筋切りする。両面に塩少々(記載外)を刷り込む。
2. 蓋ができる鍋に1を入れ、ヒタヒタになる程度の水を加える。長ねぎ、生姜を加え、蓋をして火にかける。沸騰したら弱火にし、10分煮てから火を止める。そのまま10分間蒸らす。
3. 米は研ぎ、2のゆで汁とAを加え、既定の水位線になるまで水を足して炊飯する。炊けたらさっくりと混ぜ合わせて器に盛る。
4. 2の鶏を食べやすい大きさに切り、野菜、レモンと共に3に盛り、合わせたBをかける。

※お米1合=180ml

# 旬の食材「茄子」

江戸時代「一富士二鷹三茄子」と初夢の縁起物だった茄子も、最近では栄養がない野菜などと言われることも…。しかし侮るなかれ。茄子には茄子にしかない栄養成分「ナスニン」があるのです。「ナスニン」は紫色の外皮に含まれるポリフェノールの一種アントシアニン系の色素で、強い抗酸化作用があり、老化や癌の予防、コレステロール値を抑える効果があります。また茄子には、むくみを解消するカリウムや食物繊維も豊富に含まれています。

## 蒸し茄子と鶏の中華風冷製



### 【材料】2人分

茄子 …………… 中2個  
鶏ささ身 …………… 1本  
酒、塩 …………… 少々  
白髪ねぎ …………… 適宜

かけ汁：長ねぎみじん切り大さじ2、  
醤油大さじ1、砂糖小さじ1/3、酢大  
さじ1/2、胡麻油大さじ1/2、ラー油  
適宜

1. 茄子はヘタとガクを取り除き、ラップをして500Wの電子レンジで5分加熱する。粗熱が取れたら縦に裂く。鶏ささ身は耐熱皿に並べ塩と酒を振り、ラップをして500Wの電子レンジで2分、上下を返して更に1分加熱する。粗熱が取れたら細かく裂く。
2. 器に1の茄子とささ身を盛り、合わせたかけ汁を回しかけ、白髪ねぎを飾る。

## 茄子のはさみ揚げ

### 【材料】2人分

茄子 …………… 3個  
鶏ひき肉 …………… 100g  
玉ねぎすりおろし …… 1/4個分  
塩、胡椒 …………… 少々  
小麦粉 …………… 適宜

トマトケチャップ、ソース… 各大さじ2  
レモン …………… 適宜  
衣の材料：小麦粉、卵、パン粉  
揚げ油 …………… 適宜

1. ボウルに鶏ひき肉、玉ねぎすりおろし、塩、胡椒を加えて混ぜ合わせる。
2. 茄子はヘタとガクを取り除き縦半分切る。更に切り離さないように半幅に切込みを入れる。切り口に小麦粉を振り、6等分にした1をそれぞれに挟み込む。
3. 2に衣を付け、中温の油で火が通るまで揚げる。レモンを添え、ケチャップとソースを合わせたソースをかける。



# 日本の スーパー フード Millet

## Vol.12

## ブレンド雑穀

小さな一粒一粒に、数えきれないほど豊富な栄養成分がぎっしりと詰まっています。



## 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。

## ブレンド雑穀

ビタミン、ミネラル、アミノ酸、食物繊維を豊富に含んだ雑穀は、現代人に不足しがちな栄養素を手軽に摂取できる理想的な食材です。毎日食べるお米に少量加えて炊くだけで、有効な栄養素を継続的に、しかも簡単に補給できることが雑穀の最大の魅力です。

多くの栄養素を持つ雑穀ですが、特に際立っているのが強い抗酸化作用です。細胞の老化を防ぐと共に、活性酸素によって傷つけられた細胞を修復する働きがあることから、生活習慣病の抑制やアンチエイジングに効果的です。とりわけ数種の雑穀を配合したブレンド雑穀は、雑穀が個々に持つ優れた特性をバランスよく吸収することができる、まさに「食べるサプリメント」と言えるでしょう。



### 六穀米①

大麦、黒千石大豆、あわ、ひえ、いなきび、そばの実  
(アレルギー：そば)



100g 280円(税込)

### 六穀米②

黒米、赤米、たかきび、いなきび、そばの実、アマランサス  
(アレルギー：そば)



100g 300円(税込)

### 六穀米③

黒米、赤米、はとむぎ、あわ、大麦、アマランサス



100g 280円(税込)

### ブレンド雑穀の炊き方 ~まずは米1合に大きじ1杯から~

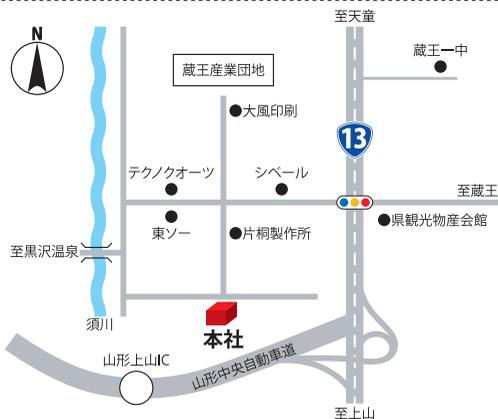
1. 雑穀を目の細かい茶漉しなどでざっと洗う。2. 米を研いで炊飯器の水位線まで水を張る。1を加え、加えた雑穀と同量の水を足す。3. 1時間以上置いてから普通に炊飯する。

### たわら蔵アスクの雑穀シリーズ 100g入り



全14種類 国内産  
黒米、赤米、大麦、ひえ、あわ、いなきび、はとむぎ、そばの実、たかきび、アマランサス、黒千石大豆、六穀米①②③  
(順不同)

500g入りもございます。



## 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.16 2020-07

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.okomemo-tawaragura-ask.jp/>