

うまい米には
ワケがある

うまい米には

冬
2019.01



新雪の刈田から朝日連峰を望む

「おいしさを測る」

文・写真…谷藤 雄二

おにぎりを口いっぱい頬張る子供達の笑顔、今年の新米も美味しい。毎日食べるコメ、飽きることのない味、コメのおいしさはどこに潜んでいるのだろうか。美味しさの秘密に分け入ってみよう。

米粒の内部をのぞいてみるとその構造は均一ではなく、各種の成分が積み重なっている。おいしさに関係の深い成分は表層近くに集まっている。外層を覆う糠層があり、玄米の重さを100とすると約9%を占める。その内側が白米で大部分がデンプンである。白米の表層はサビオ層とも呼ばれ、ここにタンパク質、ミネラルなどが高濃度に集積していて、サビオ層にうまみ成分が集中している(出典/堀野俊郎「おいしいお米の栽培指針」農文協)。

これらの成分中でおいしさ

に強く関係するのがタンパク質だ。タンパク質はコメの大切な栄養成分の一つであるが含量が増えると食味が悪くなる。「ご飯の「粘り」の低下、少し化学的になるが、タンパク質のひとつであるプロラミンは、炊飯後もその形態が残り消化しにくく、ご飯のパサパサ感のもとになる。プロラミンは水をはじくためコメの表面に偏在すると、水が粒の中までしっかりと入らないので、ふっくらと炊けずに味が落ちることが最近の研究で明らかにされている(出典/京都府立大)。

もちろん、おいしさに関与する成分はタンパク質のみではない。デンプンのアミロース含量、マグネシウムなどの無機成分含量も関与する。コメの美味しさにはこのように

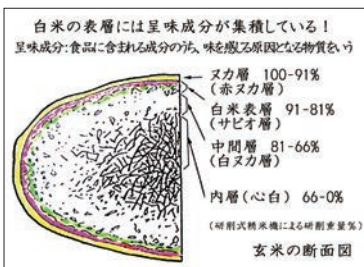


図1 玄米の横断面

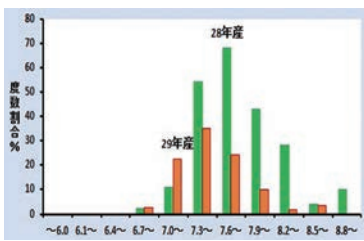


図2 玄米タンパク含有量の分布

複雑な要素が絡み合って形成されるが、これらの成分を非破壊で瞬時に測定する近赤外分析装置を組み込んだ「食味計」が生産や流通の現場で普及が進んでいる。「食味計」は成分値と食味値をズバリ表示する。「食味値」でも主役になつているのがタンパク質である。

アスクが28年産、29年産の「はえぬき」のタンパク質含有量を測定した結果を図2に示そう。同一品種であっても、6.5〜9.0%もの違いがみられる。食味値は6.5%だと85点ほど、9%だと65点くらいである。山形県が指標とする玄米タンパク含有量は「つや

姫」、「雪若丸」が6.8〜7.0%、「はえぬき」が7.3%である。これら品種の美味しさは基準値より高まると低下する。

コメのタンパク質含有量は窒素肥料の施用量、施用時期などの施肥法で大きく左右される。また、田んぼの土の性質、気象経過などの物理的環境も関係する。農家は食味値の通信簿を見て「喜一憂しながらも、次年度のコメ作りへの確かな手ごたえと、改善点を見出すことができる。「つや姫」、「雪若丸」の天性のおいしさを最大限に発揮させるのは、コメ作り農家の栽培管理の手ひとつにあると言つて過言ではない。

簡単ごはんレシピ

季節の美味しいごはん料理



ワタリガニとムール貝のご馳走ピラフ

手が込んで見えるように見えて、途中から炊飯器におまかせなのでとっても楽チン。
お米は洗わずに。カニと貝の旨味がたっぷりです。

【材料】4人分

米	2合	バター	大さじ1
ワタリガニ	250g 前後	サラダ油	大さじ2
ムール貝	8~12個	水	適宜
白ワイン(または酒)	50ml	コンソメ固形	1個
玉ねぎ	1/2個	塩	小さじ1/2
ドライトマト	10g	レモン	1個

1. ワタリガニはよく洗い、甲羅を外し、砂袋、ガニを取り、食べやすいぶつ切りにする。
2. ムール貝もよく洗い節足を取る。蓋がでる鍋にワインと共に入れ、中火で酒蒸しにする。貝の口が開いたら火を止めて、粗熱が取れるまでそのまま置いておく。
3. ドライトマトは50mlの熱湯につけて戻す。玉ねぎはみじん切りにする。
4. ムール貝の蒸し汁とドライトマトの戻し汁を合わせ、更に水を足して370mlにする。塩、コンソメと共に鍋に入れて火にかけて沸かしておく。
5. 深めのフライパンにサラダ油、バター、玉ねぎを入れて軽く炒め、米を洗わずに加えて焦がさないように炒める。米が透き通ってきたら、細かく切ったドライトマトとワタリガニを加えて更に炒める。ワタリガニが赤く色づいたら4を一気に加え、米が水分を吸いおじやのようになったら炊飯器に移して表面をならし、蓋をして普通に炊飯する。
6. 5が炊き上がったらムール貝を入れ、再度蓋をして5分間蒸らす。器に盛りレモンを添える。

赤飯の茶碗蒸し 銀あん掛け

お赤飯入りの変わり茶碗蒸しです。
とろみのある銀あんをかけてどうぞ。

【材料】4人分

赤飯(市販)	200g	A (卵液)
だし汁	450ml	
卵	3個	
薄口醤油	小さじ1/2	
酒	大さじ1	
塩	小さじ1/2	B 銀あん
だし汁	250ml	
塩	小さじ1/2	
薄口醤油	少々	
酒	大さじ1	
水溶き片栗粉	適宜、三つ葉	適宜



1. 卵液を作る。ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせてから濾しておく。
2. 銀あんを作る。鍋にBの材料を入れ火にかけて沸かし、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
3. 赤飯を4等分にし、それぞれ俵型のおむすびに握る。
4. 蒸し碗または小鉢(スチーム可のもの)を4つ用意し、1の卵液を均等に流し入れ、それぞれの中心に3の赤飯を置く。蒸気が立った蒸し器に入れ、強火で3分、弱火に落として8分程蒸す。
5. 温めた2の銀あんを4にかけ、三つ葉のみじん切りを添える。



牛肉と小松菜の 牡蠣油炒め かけご飯

ご飯がすすむ濃厚な味つけです。

【材料】4人分

牛肉薄切り	250g	A
小松菜	1/2把	
玉ねぎ	1/2個	
酒	大さじ1	
醤油	大さじ1/2	
生姜汁	少々	B
片栗粉	大さじ1	
サラダ油	大さじ1/2	
オイスターソース	大さじ1と1/2	
醤油	小さじ1/2	
砂糖	少々	
酒	大さじ2	
サラダ油	大さじ1、ご飯	4杯分

1. 牛肉は一口大に切り、Aで下味をつける。玉ねぎは5mm幅の串切りにする。
2. 小松菜は洗って4~5cm長さに切り、耐熱の器に入れラップをかけて500Wの電子レンジで1分~1分半程加熱する。粗熱が取れたら絞っておく。
3. フライパンに油を熱し、1の肉と玉ねぎを炒める。肉に火が入ったら小松菜とBを加えて味を絡ませ、器に盛ったご飯の上にかける。

※お米1合=180ml

旬の食材「春菊」

子どもの時には食べられなかったけれど、成長と共に食べられるようになったという方も多いのではないのでしょうか？敬遠される一番の要因はその独特な香りですが、実は食欲を増進させる作用があり、胃もたれの解消や消化を促進する効果があります。カロテン、ビタミン、ミネラルが豊富で、抵抗力をつける野菜としてこれからの時期にお勧めです。

春菊と舞茸のお酢のもの

さっぱりとお酢のもの。

【材料】4人分

春菊	1把	} A
舞茸	1/2パック	
食用菊	40g	
酢	大さじ1	
薄口醤油	小さじ1	
塩	少々	
砂糖	適宜	
だし汁	大さじ3	



1. 春菊は葉を摘み取り、洗ってザルに上げ水気を切る。
2. 舞茸は石づきを切り落として小房に分け、熱湯でさっと茹でてザルに上げる。粗熱が取れたら軽く絞る。食用菊は花びらをガクからはずし、お酢少々(記載外)を加えた湯で茹でて、水で晒してから水気を絞る。
3. Aを合わせ、春菊、舞茸、食用菊を和える。

春菊とイカの韓国風サラダ

生の春菊をサラダ仕立てで。

【材料】4人分

春菊	1把	} A
イカ(糸づくり)	200g	
韓国海苔	適宜	
醤油	大さじ1	
酢	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
コチュジャン	小さじ1	
胡麻油	大さじ1	



1. 春菊は葉を摘み、食べやすい大きさに切る。Aを合わせてドレッシングを作る。
2. 器に1の春菊、イカ、食べやすい大きさにちぎった韓国海苔を合わせ、Aのドレッシングをかける。

※春菊の茎は炒め物やお味噌汁で美味しく召し上がれます。

日本の スーパー フード Millet

Vol.6

粟(あわ)

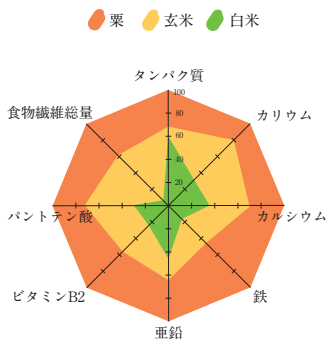
日本への伝来は米よりも早く、古来より日本人に親しまれてきた穀物です。

あわ
粟

粘りが強いもち粟と弱いうるち粟があります。原産は東アジアで、草むらで見かける俗に言う「ネコジャラシ」の仲間です。日本では稲作が始まる以前の縄文古墳から発見されており、食歴は米よりも古いと言われています。飢饉時の非常食として、備蓄の習慣もあったようです。**栄養価に優れ、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富**です。**貧血、動脈硬化、味覚障害の予防**に有効です。また**脂質の代謝改善に効果**があるため、**成人病の予防**にも期待が持てます。粟は古来より私たち日本人の食を支えてきた優れたスーパーフードといえるでしょう。

粟の成分比較

粟を100としたときのそれぞれの割合



粟の炊き方

アレンジレシピ
粟ぜんざい



まずは米1合に大さじ1杯から。

【材料】4人分

1. 通常通りに米を研ぐ。
2. 粟は目の細かい茶漉しなどでサツと洗う。
3. 2を1に加え、加えた粟と同量の水を足す。
4. 1時間以上浸水してから普通に炊飯する。

粟…………… 1/2カップ
塩…………… 少々
お好みの餡…………… 適宜

1. 粟はざっと洗い、小鍋に1カップの水、塩と共に入れ火にかける。沸騰後弱火にし、時々かき混ぜながら10分煮て火を止め15分蒸らす。器に盛り、餡をかける。

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。

たわら蔵アスクの雑穀シリーズ



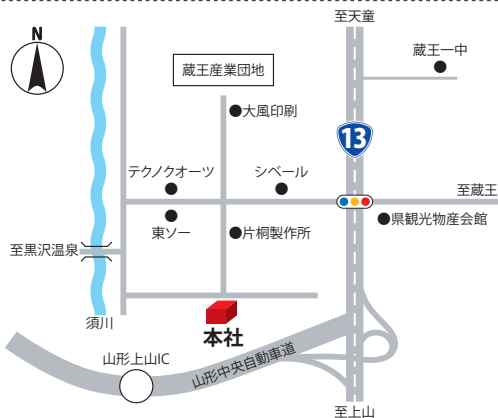
粟

100g 268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.10 2019-01

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.okomemo-tawaragura-ask.jp/>