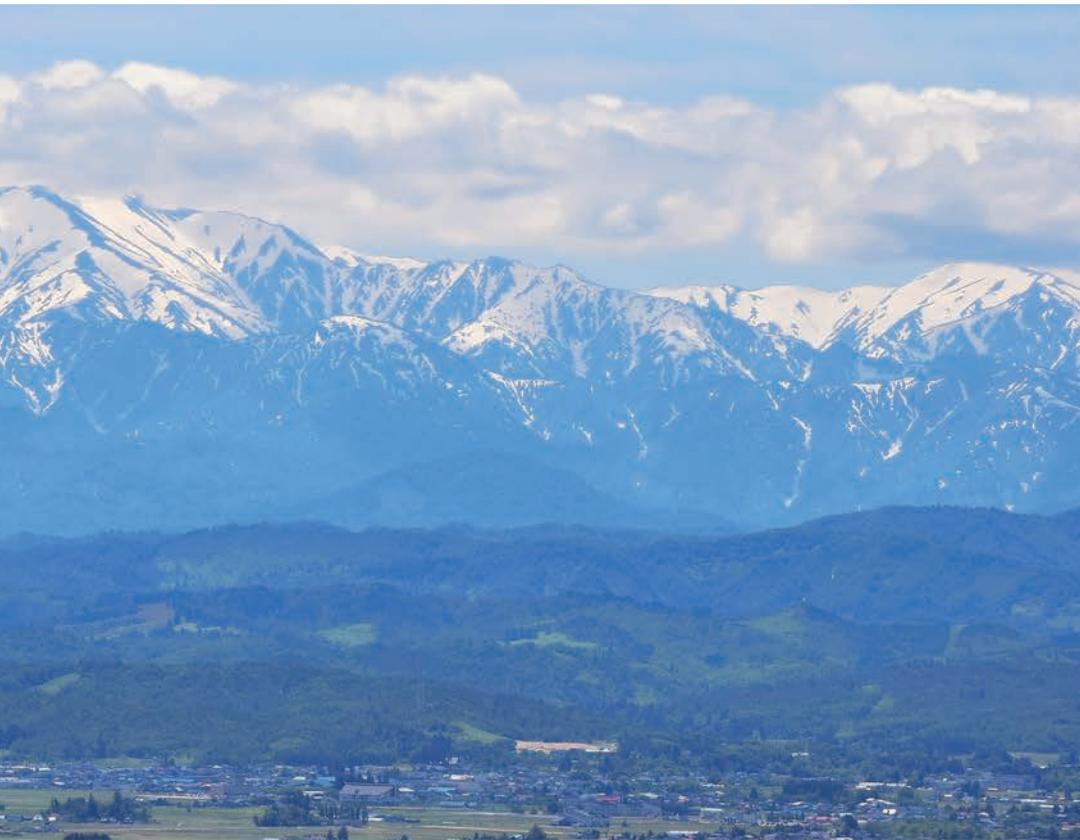




うまい米には  
ワケがある

夏  
2017.07



置賜盆地と残雪の飯豊山

# 「うまい米を育む」IV

## 匠の技

文・写真・谷藤 雄二

天性の旨いコメ「つや姫」として「玉磨かざれば光なし」匠の技があつて、はじめて豊かに実り、旨さにさらに磨きがかかる。

ごはんの旨さに関係するのが米に含まれるタンパク質含量の多少である。一般に、米のタンパク質含量が多いと、ごはんは粘りがなく硬く感じる。これはタンパク質のひとつプロタミンが多いために、水が粒の中までしっかりと入らず、ふつくと炊けないからという。

タンパク質含量は品種の特性よりは栽培方法、すなわち稲の育て方と深く関係し、中でも、窒素肥料の施用法の影響が強い。窒素肥料は、通常、元肥と穂

肥と呼ばれる追肥の2回に分けて施用されるが、タンパク質含量を左右するのが穂肥である。このため、匠は米づくりの数多い技のなかでも穂肥に最も腐心する。

穂肥は、茎の根元に幼穂が生まれる7月中旬に施用する。適切に施用することで収量、品質そして食味の優れもの。米づくり技術でもっとも重要なものだ。穂肥の施用は生育状況、気象条件、土壌条件などが複雑に絡み合つて、毎年同一ではない。生育がどう推移するか予測も必要である。匠は、目の前に青々と広がる稲をわが子を慈しむかのようにじつ



と観察する。田んぼに入  
て、草の長さ、茎の数、葉つ  
ばの色の濃さ、産毛に包ま  
れた幼穂を調べる。そして  
これまで培ってきたノウ  
ハウと経験から、穂肥の時  
期と量を決める。旨いコメ  
を育む匠の技が発揮され  
る時だ。

真夏、天候を気にしなが  
ら田んぼを見回り、稲を労  
わる日々が続く。出穂、黄  
色の小花が受精し、やがて  
稲穂は黄金色に染まる。穂  
肥が功を奏し、確かな出来  
秋にこれまでの苦勞が報  
われ、おもわず日焼けした  
顔がほころぶ。

匠の技は、代々受け継が



イネの花、緑から黄金色へ

れてきたものの、自ら創出し  
たものなど多様である。し  
かし、これらの技は今後進  
展する大規模稲作経営で  
は、耕作する圃場数が多い  
ため受け入れるのは容易  
ではない。そこで注目され  
ているのがICT(情報通  
信技術)である。リモートセ  
ンシングによる一枚一枚  
の田んぼの生育状況、水管  
理、気象、土壌などのデータ、  
そして匠の技が数値化さ  
れ、それらの情報はスマー  
トフォンから得ることが  
できるのであろう。匠が営々  
と築き上げてきた旨いコ  
メづくり、今、新たな展開  
を迎えようとしている。



# 簡単ご飯レシピ

季節の美味しいご飯料理



## ガパオ風ライス

「ガパオライスは、鶏肉のバジル炒めをご飯と一緒にいただくタイ料理です。スパイシーかつ爽やかな香りが食欲をそそります。

### 【材料】4人分

ごはん	お茶碗4杯分	鶏ガラスープの素	小さじ1	} A
鶏ひき肉	400g	オイスターソース	大さじ1強	
スイートバジル	30枚	ナンプラー	小さじ2	
赤唐辛子	1本	砂糖	小さじ1	
玉ねぎみじん切り	1/2個分	醤油	小さじ1	
にんにくみじん切り	1個分	胡椒	適宜	
ピーマン	1/2個	サラダ油	大さじ2	
パプリカ	1個	目玉焼き	4つ	
(または赤ピーマン)		(卵4個、サラダ油適宜)		

1. バジルは飾り用の葉を数枚取り置く。赤唐辛子は種を取り半分に切る（辛みを強くする場合は小口切りにする）。ピーマンとパプリカはヘタと種を取り除き、7mm角の大きさに切る。
2. 熱したフライパンに油を入れて玉ねぎ、にんにく、赤唐辛子を炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら鶏肉を加えてそばろ状になるまで炒める。
3. ピーマン、パプリカを加え軽く炒め、Aとちぎったバジルを加え全体に味をなじませたら火を止める。
4. 器に盛ったご飯に3と目玉焼きを載せ、飾り用のバジルを添える。

※お子様には、唐辛子抜きでも美味しくいただけます。

# 梅花ごはん

食欲のない時でも、  
思わずおかわりしてしまう美味しさ。  
暑い盛りに火を使わずにできるところも  
魅力です。

## 【材料】4～5人分

米 …………… 2合  
昆布 …………… 5cm角  
梅干し(大粒) …… 2～3個  
塩 …………… 小さじ1/2  
大葉せん切り …… 10枚分  
沢庵粗みじん切り …… 7～10cm分  
白胡麻 …………… 適宜

1. 米は研いで、炊飯器に入れ規定の水位線まで水を注ぐ。梅干し、昆布を入れて30分以上置く。塩を加えて全体をひとまぜし、普通に炊飯する。炊き上がったら、昆布を取り出し10分程蒸らす。
2. 梅干しの種を取り除き、大葉の干切りを加え、まんべんなく全体に行きわたるようにさつくりと混ぜ合わせる。器に盛り、沢庵のみじん切りと白胡麻をかける。

※沢庵の塩分が強い時には、あらかじめ塩抜きしたものを使う。



# オクラと玉ねぎの バターライス

オクラと玉ねぎさえあればできる  
お手軽炒めご飯。オクラの粘りが程よく  
ご飯にコーティングされ、  
バターライスの味を引き立てます。

## 【材料】4～5人分

ご飯 ……………お茶碗4杯分  
オクラ …………… 1パック  
玉ねぎ ……………中1/4個  
サラダ油 ……………大さじ1  
バター ……………大さじ2  
塩 ……………小さじ1弱  
胡椒 ……………少々  
醤油 ……………少々  
パセリみじん切り ……適宜

1. オクラはガクを切り落とし、3mm程度の輪切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、オクラをさっと炒め、バター、塩を加える。バターが溶けたら温かいご飯を加えて混ぜ合わせる。最後に胡椒と醤油で風味付けする。器に盛りパセリのみじん切りを降りかける。

# 旬の食材「ズッキーニ」

きゅうりと似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。血圧を下げる作用のカリウムを多く含みます。またβ-カロテン、ビタミンCも豊富なことから、風邪予防、美肌効果、代謝の促進など効果があります。体調を崩しやすい夏に、召し上がっていただきたいお勧めの野菜です。

## カポナータ

### 【材料】4～5人分

ズッキーニ、茄子 ……………各1本  
玉ねぎ、パプリカ ……………各1/2個  
ピーマン、トマト ……………各1個  
セロリ ……………1/4本  
にんにく ……………1片  
バジル、オレガノ ……………少々  
ローリエ ……………1枚  
トマトケチャップ ……………大さじ1  
塩 ……………小さじ1  
胡椒 ……………少々  
オリーブオイル ……………大さじ2



1. ズッキーニ、茄子、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、トマト、セロリはそれぞれヘタ、種を取るなど下処理をし（トマトは中の種を除く）、7～8mmの賽の目に切る。
2. 大きめのフライパンにオリーブオイル、縦半分に割ったにんにくを入れて火にかける。香りが立った所で、全部の野菜を加え強火で炒める。野菜から水分が出てきたら、分量の半分の塩とバジル、オレガノ、ローリエを加え、蓋をして弱火で蒸し煮する。
3. 野菜がしんなりし水分も煮詰まったら、ケチャップ、残りの塩、胡椒を加え調味する。器に盛る。

## ズッキーニのチーズフライ

### 【材料】4～5人分

ズッキーニ ……………2本  
小麦粉 ……………適宜  
卵 ……………1個  
パン粉 ……………1/2カップ  
パルメザンチーズ ……………大さじ2  
塩、胡椒 ……………適宜



1. 卵をボウルに割り入れ、水少々を加え卵液を作る。パン粉とパルメザンチーズを合わせておく。
2. ズッキーニを1.2cm厚さの輪切りし、小麦粉、卵液、チーズ入りパン粉の順に付け、180℃の揚げ油で色づくまで揚げる。器に盛りきつめに塩を降り、粗びき胡椒をかける。

# 土鍋で「お粥を炊く」

お米から炊くお粥は、米粒の芯までとろけてやわらかく、一口頬張ればお米の風味と旨味がお口一杯に広がります。とかく具合の悪い時の食べ物と思われがなお粥ですが、今ではその美味しさとヘルシーさから、年間を通して楽しめるお粥専門店も多くなりました。暑い夏こそ、身体にやさしいお粥をどうぞ。



## 基本の白粥 七分粥

米 1 : 水 7

米 1合  
水 1.4ℓ



- ①米は研いでザルにあげて水気を切り、土鍋に入れる。分量の水に浸け30分置く。
- ②蓋をして中火強の火にかける。沸騰したら弱火に落とし、約1時間コトコトと炊き上げる。
- ③お好みで塩少々（記載外）を加え、軽く混ぜてから器に盛る。

※炊いている途中でかき混ぜると、粘りが出てベタベタとした糊状のお粥になってしまいます。炊き上がるまでかき混ぜないことが、おいしいお粥作りのコツです。

三分粥 米1:水15



五分粥 米1:水10



全粥 米1:水5



梅干し、おかか、しらすなどのオーソドックスなトッピングの他に、チーズや温泉卵、キムチなど、色々な食材と組み合わせも新鮮です。中華だしを入れて炊き込めば、中華風粥としてもお楽しみいただけます。



## 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.04 2017-07

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