

うまい米には

ワケがある

秋  
2020.10



棚田の秋色（山形県大蔵村）

# 山形の米づくり 「ササニシキ全盛を支えた技術」 温故知新

文・写真・谷藤 雄二

かつて、庄内平野4万ha近い田んぼを埋め尽くしたササニシキ、本品種は昭和38年に宮城県農業試験場古川分場で誕生した。父方ササシグレのササ、母方のハツニシキのニシキをとって命名されたという。

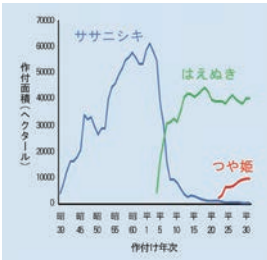
山形県は1年遅れの昭和39年に奨励品種に採用した。ササニシキの優れた特性は穂の数が多く典型的な「穂数型」品種で多収・良食味であった。反面、作りにくい品種であった。肥料の施用方法が適切でないとき青量を敷いたように倒伏する。いもち病には弱い。そのササニシキが県内、とくに庄内で燎原の火のごとく広まった理由を、田中順一氏（田中農業研究所）は「生産者の支持を得た第1は収量性であり、自主流通米発足（昭44）以降では収益性にある。そして消費地では消費者や販売者に受け入れられたことによる」と述べている。

作りにくいササニシキの安定栽培のため県、庄内経済連（当時）の技術支援体制も見逃せない。経済連は昭和48年より米づく

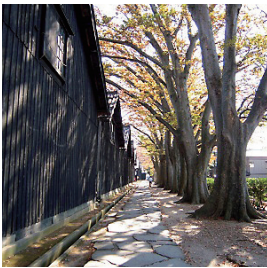
り運動を継続的に展開。「良質米高位多収優良実証田」運動を皮切りに、3年ごとに名称・目標を見直しながら14年間継続した。のみならず、特筆されるのがこれらの運動が単なる生産者の共働会にとまらず、生産者の土壌耕種概要、生育・収量などの詳細な調査データを成績書として取りまとめ、積み重ねてきたことである。運動に参加した生産者は延べ1000戸、生育収量などの調査データも6万点に上る。

筆者はこの膨大なデータに目を付けた。タイミンダよく山形県農業試験場は新装（昭57）にともなうミニコンピュータを導入した。蛇足ながら、県農試独自でコンピュータを設置しているのは全国でもまた珍しく、現在のパソコンが普及するずっと以前である。コンピュータを核に構築したのが「コンピュータ利用によるササニシキの生育診断・予測システム」である（昭57）。

システムの流れを紹介しよう。①農業試験場、農業改良普及所（当時）が設置している作柄調査



ササニシキ作付け面積の推移 (山形県)



庄内の米蔵“山居倉庫”

田の生育を10日ごとに調査する。②調査データを直ちにコンピュータに入力、そこからは10日先、20日先の生育や登熟の予測値が出力される。これを逐次予測と称した。③さらに気象情報、土壌窒素、稲体窒素、病害虫発生予測情報などを加え当面の対応技術を策定する。④農業改良普及所ではそれら情報に地域特有の環境に対応した技術を加え、全域の生産者へ逸早く情報を伝達する。⑤生産者はさらに独自に田んぼの特性を加味して穂肥の時期や量などを決定して対応技術を駆使する。

近年情報科学技術の発展で注目されている「スマート農業」は、「刻々と変化する状況に応じたきめ細やかで、洗練された最適な生産管理を迅速に行う農業」といえることができると言う(南石晃明「農業と経済2019.4」)。とすれば、生育診断・予測システムは「スマート農業」の先駆けであったと思われる。その

稼働によって、ササニシキの生産現場ではより積極的に生育コントロールのための対応技術が可能となり、生育の安定と収量向上が図られた。田中氏は50kg/10aの増収効果があったと解析している。

本システムはササニシキの安定高品質栽培に対する生産者と関係機関の強い意欲が下地となっており、全国に先駆けて実用化されたが、その稼働は短期間であった。その背景には、平成2年に始まった自主流通米の入札制度があった。入札結果に、県内の産地には衝撃が走った。ササニシキの価格低下は想定外であった。一方、消費者の嗜好は、ひとめぼれ、あきたこまちなどコシヒカリ型へと移り変わってきたこともあった。

県オリジナル品種「はえぬき」の誕生によって、ササニシキは半世紀近く主演であった舞台に幕を下ろす。筆者の米づくりの研究者はササニシキとともにあった、と言って過言でない。蛇足ながら、

## 鮭ときこのバターピラフ

米は洗わずに使います。炒めた米に熱いスープを加えることで、粘りの少ないサラッとしたピラフに仕上がります。

### 【材料】4人分

|           |           |            |        |
|-----------|-----------|------------|--------|
| 米         | 2合        | 塩          | 小さじ1/2 |
| 鮭(甘塩)     | 2切れ       | 胡椒         | 少々     |
| しめじ、舞茸    | 各100g     | 白ワイン(または酒) | 大さじ2   |
| 玉ねぎみじん切り  | 1/2個      | 水          | 340ml  |
| にんにくみじん切り | 1片分       | コンソメ固形     | 1個     |
| バター、サラダ油  | 各大さじ1と1/2 | パセリ、レモン    | 適宜     |

1. 鮭は一口大に切り、熱湯にさっとくぐらせザルにあけて水気を切る。しめじ、舞茸は石づきを取り小房に分ける。鍋にAを合わせ、火にかけて沸かしておく。
2. サラダ油、バターを入れたフライパンで玉ねぎ、にんにくを炒める。しめじ、舞茸も加えて炒め、塩、胡椒で調味する。米を加えて透き通るまで炒め、熱したAを加える。
3. 2がおじやのようになったら炊飯器に移し、表面をならして鮭を載せ普通に炊飯する。炊き上がったら5分蒸らしてさっくり混ぜる。器に盛り、パセリのみじん切りを散らしレモンを添える。



# 松茸ご飯

秋の味覚の王様、松茸の炊き込みご飯です。芳醇な香りを存分に楽しむために他の具材は入れません。



## 【材料】4人分

|    |     |      |          |     |
|----|-----|------|----------|-----|
| 米  | 2合  | 白だし  | 大さじ1と1/2 | } A |
| 松茸 | 中1本 | 酒    | 大さじ3     |     |
|    |     | 薄口醤油 | 大さじ1/2   |     |
|    |     | 塩    | 少々       |     |
|    |     |      |          |     |

1. 米は研いで炊飯器に入れ、1.5合の水位線まで水を張り、そのまま30分～1時間置く。
2. キッチンペーパーを濡らして硬く絞り、松茸の表面の汚れを優しく拭き撮る。石づきは鉛筆を削る要領で、斜めにそぐように削る。笠は軸から切り離し、縦半分になり、更に薄切りにする。軸は半分の長さに切り薄切りにする。
3. 1にAを加え、2合の水位線まで水を足したらひと混ぜし、松茸を上に乗せて普通に炊飯する。炊き上がった後5分蒸らし、さっくりと混ぜ合わせて器に盛る。

# 旬の食材「かぼちゃ」

「冬至」の行事食として寒い時期のイメージが強いかぼちゃですが、実は国内の収穫ピークは夏で秋には収穫が終わります。ただ採れたてのかぼちゃは水分が多く甘みが少ないため、収穫後は3カ月程貯蔵され、糖度が上がった秋頃からが実際の旬となります。かぼちゃには塩分を体外に排出するカリウム他、β-カロテン、ビタミン、ミネラル、食物繊維等、理想的な栄養素が豊富です。風邪を引きやすい季節に、積極的に摂り入れていただきたい食材です。

## かぼちゃとレーズンのサラダ

### 【材料】2人分

|           |          |     |
|-----------|----------|-----|
| かぼちゃ      | 200 g    | } A |
| 玉ねぎ       | 1/8個     |     |
| レーズン      | 15 g     |     |
| アーモンドスライス | 10 g     |     |
| バター       | 大さじ1     |     |
| マヨネーズ     | 大さじ3     |     |
| 牛乳        | 大さじ1/2~1 |     |
| 塩、胡椒      | 少々       |     |
| ハーブ       | お好みで     |     |



1. かぼちゃは種を取り、ラップをかけて600Wの電子レンジで3分強加熱する。ボウルに入れざっくりと崩し、熱いうちにバターを加えて混ぜ合わせる。
2. 玉ねぎは薄くスライスして水に晒して絞る。アーモンドはバットに広げ、トースターに入れ色づくまで焼く。
3. 1のボウルに玉ねぎ、レーズン、Aを加えて混ぜ合わせ、器に盛りアーモンドスライス、ハーブを飾る。

## かぼちゃのスイーツ サワークリーム添え

### 【材料】2人分

|          |       |
|----------|-------|
| かぼちゃ     | 200 g |
| バター      | 大さじ2  |
| 砂糖       | 大さじ2  |
| サワークリーム  | 適宜    |
| シナモン     | 少々    |
| メープルシロップ | 適宜    |
| ミントの葉    | 適宜    |



1. かぼちゃは種を取り、ラップをかけて600Wの電子レンジで3分程加熱し、食べやすい大きさに切る。
2. フライパンにバターと1を入れて両面軽く色づくまでソテーし、砂糖を加えてまんべんなく絡める。器に盛りサワークリームを添え、メープルシロップをかける。シナモンを振り、ミントの葉を飾る。

# 日本の スーパー フード Millet

## Vol.13 雑穀

12回に渡った雑穀シリーズも最終回となりました。今号は今まで扱った雑穀の総集編です。

### ブレンド雑穀の炊き方 ～まずは米1合に大さじ1杯から～



写真の雑穀は一例です。

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り、①を加え、加えた雑穀と同量の水を足す。③1時間以上置いてから普通に炊飯する。

### 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ます。「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、精小麦)以外の穀物の総称。

## 雑穀

古来より人類は様々な雑穀を糧としてきました。日本では1940年代前半まで日常的に食されてきましたが、食生活が豊かになるにつれ、貧しさの象徴のように扱われていた雑穀は廃れ、雑穀畑は姿を消しました。そんな雑穀が近年注目されるようになったのには、人々の食への関心が豊かさ=美食から、健康志向、美容へと変化したことにあります。現代人が直面している生活習慣病、またアンチエイジング、デトックス、ダイエット等に対し、雑穀の栄養成分の有効性が認められたことにより、今日では「食べるサプリメント」、「機能性食品」「スーパーフード」として、世界中で高い評価を受けています。



### 古代黒米

強い抗酸化力を持つアントシアニンとビタミンEが豊富。



### 古代赤米

強い抗酸化力を持つタンニンが豊富。ビタミンEは白米の約10倍。



### そばの実

血糖値が上がりにくい低GI値食品。毛細血管を強くするルチンが豊富。



### 大麦

糖質の吸収を抑えるβ-グルカンが豊富。食物繊維は白米の19倍。



### アマランサス

「驚異の穀物」と言われるほど高い栄養価を誇る。カルシウムは白米の23倍。



### あわ

美肌に必要なパントテン酸が雑穀中最も豊富。ビタミンEは白米の約28倍。



### はと麦

美肌のための雑穀。漢方薬のヨクイニンのはと麦を原料とした生薬。



### ひえ

精神を落ち着かせるトリプトファンが豊富。ビタミンEは白米の約13倍。



### 黒千石大豆

イソフラボン、ポリフェノールが豊富。カルシウムは白米の約30倍。



### たかきび

ポリフェノールとミネラルが豊富。カリウムは白米の8倍。



### きび

ポリフェノールとミネラルが豊富。ビタミンEは白米の8倍。



### ブレンド雑穀

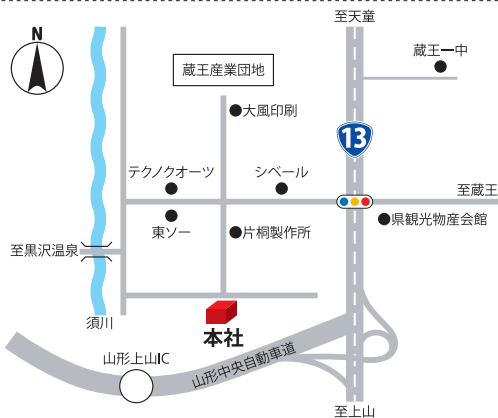
数種の雑穀の栄養価を一度に摂れる、欲張りな「食べるサプリメント」。

### 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、いなぎび、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(ブレンド雑穀)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.17 2020-10

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

お米のご注文  **0120-415-089**

URL: <http://www.okomeno-tawaragura-ask.jp/>