

もっと食べよう「近江米」

~近江米を応援する宣言を募集中です~

詳しくはホームページをご覧ください。

<http://www.ohmimai-tabeyo.jp>



編集後記

産地で頑張る生産者とともに、その町に暮らし近江米を支える人たちを取り材したい—そんな想いで訪れた近江八幡で、多くの熱い(!)近江米ファンに出会いました。

取材中に実感したのは「自然だけど強い絆」。米作りの名人である父と、その志を受け継ぐ園田さん兄弟、米粉のものづくりを発展させている高木さん親子、「ごはんと漬物が好き」と言ってくれた料理教室の子供たち…近江米が地元でずっと愛されてきた理由が少しわかる気がしました。

お取り扱い店

しあわせ@近江米

近江米振興協会
Ohmimai Promotion Association
SHIGA PREF.

〒520-0807 大津市松本1丁目2番20号
滋賀県農業教育情報センター内
TEL 077-523-3920 FAX 077-523-5611

近江米振興協会

検索

しあわせ
@近江米

近江米 産地 & 魅力
R E P O R T

2015
Volume. 1

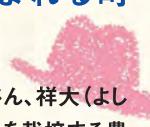
everybodyHAPPY everybodyOHMIMAI

2015年 8月～10月

行ってみました！近江米が生まれる町

～近江八幡～

「株近江園田ふあーむ」は、園田耕大(やすひろ)さん、祥大(よしひろ)さん兄弟を中心に、8人のスタッフが近江米を栽培する農業法人です。今年、近江八幡市と野洲市の11集落にある約72ヘクタールの水田で収穫した米は、約270トン。創業者で代表の園田耕一さんとともに、近江米づくりの魅力や苦労をお聞きしました。



土作りは 米作り



●左から園田祥大さん、耕一さん、耕大さん

Ohmimai
Diary

8月

すくすく育っています

稻穂が伸び始める時期。台風で稻穂が倒されたり、日照りが続くと水不足に。病害虫の被害が出ないよう、毎日田んぼを見回ります。後半には稻穂が実ります。

日本一安全で安心なお米

「近江米は、日本一安全で安心な米なんです」と開口一番に話すのは、農業高校卒業後からふあーむを継いだ弟の祥大さん。近畿の水がめ、琵琶湖を擁する滋賀県は、農薬などの使用基準が全国で一番厳しく、生産者も自主的に農薬や化学肥

料の使用を極力控えています。園田ふあーむがこだわるのも、「安全で安心」かつ「おいしい米作り」。

「その基本は土作り」と話すのは、創業者で二人の父・耕一さん。

農薬や化学肥料の使用は極力抑え、有機肥料をメインに土そのものの「地力」を高めることに力を注いでいます。

「園田さんに土地を預けたら、土地が肥えて返ってきたと言ってもらいたくて」が土作りにこだわったきっかけといいます。

10年前からは企業の食堂から出た生ごみ堆肥を土にすき込んで米を栽培する「フードリサイクルエコ農法」にも取り組んでいます。



●2市11集落に72haの水田を耕す



近江は好条件に恵まれた土地

「日当たり良く、水は潤沢で、平地ばかりだから均等に行きわたる。天災も少ない。近江は米作りの好条件が全て備わっています」とは耕大さん。普通科高校から企業に就職し、2年後にふあーむへ。「昔からのことわざに“稻は主人の足音を聞いて育つ”というように、かわいがったら応えてくれる。

農業はおもしろいでと言いたかったけど、息子たちの自主性に任せっていました。そしたら2人とも飛び込んできてくれて、びっくり」と耕一さん。「稻の出来を左右する苗づくりや、いかに少ない回数で土を均等にするかが難しい代掻きなど、かなわないこともあります。最近僕らの言うことにも耳を貸してもらえるようになりました。うれしいです



●1年で4トンの生ごみ堆肥を回収し、米ぬかを混ぜて1.5倍の堆肥として使う

●肥沃な土でたわわに実る稲穂



ね」と兄弟は顔を見合せます。

そんな園田さん親子が一番報われる瞬間が、食べた人からの「おいしかった」の言葉。「これからもいい土を作って、おいしい米を作ります」と元気いっぱいに話してくれました。

※フードリサイクルエコ農法=近隣の企業と連携し、事業所から出る生ごみを堆肥にして、有機肥料として農地に戻して米を栽培する農法。2002年の食品リサイクル法の施行を機にスタートした。

9月

いよいよ稲刈りの始まり

最適な時期を見定めて、稲刈りを行います。田んぼにコンバインを入れ、刈取りから脱穀まで自動的に行えるようになりました。機械が入らないところは手で刈り取ります。



10月

晩生の刈取りです

刈取りも終盤。晩生の品種を収穫します。酒米は10月に刈取り。米の粒が大きく、栽培には手間がかかりますが、そこから滋賀のおいしいお酒が生まれます。



11月

田んぼを元気にします

収穫が終った田んぼを、トラクターで耕し、稻作で疲れた田んぼを元気にするため、ミネラルなど栄養分を補給するなど、土壤の改良資材を入れます。



～ふるさとで出会った近江米ファン！ファン！～

歴史も証明するおいしさ

川西豪志さん

[ひさご寿し取締役料理長・近江八幡市]

店では、寿司にはねばりが少なくあっさりした日本晴、炊き込みごはや白ごはんにはコシヒカリ、2種の近江米を使い分けています。近江、特に山際で栽培された米は軟らかい水のおかげで、本当においしい。昔は天領も多く、歴史的にも良い米が育つ土地だったことがわかります。これからも近江米に誇りを持って、こだわり続けたいですね。



美しい景色もいただく気持ちに

高木あゆみさん

[ショップ マドレ・近江八幡市]

滋賀の水田の風景ってとても美しいんです。近江米を食べる時は、その景色もいただいている気持ちになります。近江米の米粉で作ったパンやお菓子を販売していますが、膨らみにくいため、焼いた後冷めると固くなるとか、米粉にはいろいろ制限があるから、かえって工夫のしがいがあります。

誰が作った米なのかもわかるから、おいしさもひとしおです。



土地とのつながりを実感

1ヘクタールの水田でコシヒカリを栽培しています。新規就農者の私に、地域の人々が米作りの技術や勘所、郷土料理を親切に教えてくれます。米作りに使う水は湖からとっているので、湖の清掃活動などにも参加しています。

廣部里美さん

[NPO 法人百菜劇場事務局・近江八幡市]

私にとって近江米は「土地とのつながりを実感できる場所」で採れた米であり、大好きな人たちとの関わりから生まれた米。消費者にも米ができるプロセスを体験してもらえるよう、農業体験にも力を入れていきたいです。



毎日3食近江米です！

浜地巧一さん [JAグリーン近江・近江八幡市]

今春入組したばかり。7月に店で販売する「みずかがみ」の塩にぎりを試食して、そのおいしさに衝撃を受けました。米に味があって、歯応えも食感もこれまで食べたものと全く違っていました。親の転勤でいろいろな土地に住みましたが、米のおいしさは滋賀が一番。毎日3食食べたいお米大好き人間なので、うれしくてたまりません。



大好き@近江米 近江八幡

近江商人発祥の地であり、水郷やヴォーリズ建築でも有名な近江八幡。2010年に安土町と合併し、歴史文化と商業の町として多くの観光客が訪れます。町の中を巡りながら、近江米を支えるみなさんにお話を伺いました。



米が象徴する価値観を継承したい

高木敏弘さん

[株東洋商会代表取締役・近江八幡市]

農産加工機器を製造販売していく、規格外の米を自家製粉できる農家向けの製粉機を作ったことがきっかけで、近江米と関わることに。おいしさはもちろん、食感や扱いの繊細さなど「米」が象徴する日本人の価値観や、「身土不二」の考えを後世に伝えたいと思うようになりました。次は、ライスマルク作りに挑戦したいと思っています。



親子で作るともっとおいしい ～チャレンジ！マイお弁当～

Lesson-1 だし巻き卵 を作ろう！

材料(4人分)
卵3個、出汁大さじ3、みりん小さじ1、
塩小さじ1/3、醤油小さじ1、
サラダ油少々



近江米を使って、親子でお弁当作りにチャレンジしました。定番の「だし巻き卵」と「ほうれん草のおひたし」には、子供たちが挑戦。自分で作るともっとおいしいね!

MENU!

- ◎赤こんにゃくの炊き込みごはん ◎近江牛の野菜巻き
- ◎だし巻き卵 ◎ほうれん草のおひたし
- ◎かぼちゃのそぼろ煮物 ◎日野菜の漬物

①卵を割る



ボールに卵を割りほぐし、出汁、みりん、塩、醤油で味付けして、卵液を作る。

②焼く準備をする



卵焼き器を熱して、多めのサラダ油を馴染ませ、余分な脂をきる。

③卵液を注ぎ、広げる



①の卵液を卵焼き器の底全体に広がるように流し込み、表面が半熟程度に火が通ったら、向こう側から手前に箸を使って焼き器を動かしながら、その反動を利用して巻き込む。

④丁寧に巻く



再度、焼き器に薄く油をひき、卵を向こう側に移動させ、再び卵液を流し込み、最初に巻いた卵に巻き付ける。これを2~3回繰り返し、焼き上がったら、巻きすの上に取り、熱いうちに形を整える。

⑤完成！



ワンポイントアドバイス！

卵1個に対して出汁は大さじ1が基本！油を多くし過ぎず、よくなじませて、十分に温度を上げておくと焦げつきません。



指導：清水クッキングスクール校長 清水厚子先生

生徒：西出智美さん・莉々菜（りりな）さん〔小学1年〕母娘

清水真歩さん・咲葉（さわ）さん〔小学5年〕・友葉（とも）さん〔小学1年〕母娘

Lesson-2 ほうれん草のおひたし を作ろう！

材料(4人分)
ほうれん草1束、ごま衣（白ごま大さじ2、砂糖小さじ2、醤油大さじ1.5、出汁小さじ2)



①ほうれん草をゆでる

ほうれん草を洗い、サッと塩ゆでした後、冷水にとって色止めし、水気を切って根を落とす。

ワンポイントアドバイス！

ホウレンソウを巻きすぐで巻き、絞ってから、包丁で切ります。俵型になるので、味付け後もお弁当に詰めやすくなります。



②ほうれん草を巻いて切る

ほうれん草を巻きすぐで巻き、形を整える。その後、一口大の大きさに切る。

③ごま衣をつくる



煎った白ごまをすり鉢に入れ、すりこぎで柔らかな音になります。調味料、出汁を加えて、ごま衣を作る。

④ごま衣と和える



①のほうれん草を③と和える。



お弁当に詰めます。「何から詰める？」「ホウレンソウ？」と口々に子どもたち。わいわい盛り上がる瞬間です

※P.7-8ご参照

ドキドキ ごはんどき

近江米の愛されレシピ

～近江の食材編～

近江米に合うおかずといえば、やっぱり近江の食材。

近江八幡名産の赤こんにゃくや北之庄菜、近江牛などを使ったおいしいレシピを紹介します。



※P.5・6のお弁当で使用

赤こんにゃくの炊き込みごはん

材料(4人分)

近江米…2カップ	だし汁…460cc
鶏もも肉…80g	酒…大さじ2
ごぼう…1本	酢…少々
薄揚げ…1枚	
こんにゃく…1/3丁	<味付け調味料>
人参…40g	酒…大さじ2
さやいんげん…5本	醤油…大さじ1
干し椎茸…2枚	塩…小さじ3分の1

作り方

- ①米は炊く30分前に洗ってザルにあげ、水気を切っておきます。
- ②鶏肉は1cmの角切りにし、酒をかけます。ごぼうは、ささがきにして酢水につけてアツを抜き、人参は3cm長さの細切りにします。薄揚げは油抜きし、こんにゃくは茹で、さやいんげんも塩茹でし、干し椎茸は戻して軸を取り、いずれも3cm長さの細切りにします。
- ③炊飯器に洗った近江米、だし汁、味付け調味料、さやいんげん以外の具を入れて、混ぜ合わせ、普通のご飯と同様に炊きます。炊きあがったら、15分程蒸らし、さやいんげんを加えて混ぜ合わせます。

レシピ監修:清水クッキングスクール 清水厚子先生



地元食材を活かした名物料理【あめのうおごはん】

琵琶湖にだけ生息する「ビワマス」。秋の産卵期になると、雨の日に川を上ることから「あめのうお」の別名がつきました。禁漁前のわずか2週間ほどの間にとれるあめのうおの卵「鈴子」を炊き立てるごはんにまぶした「あめうおのごはん」は1年の間でも7月から9月にかけて食べられる幻の味です(ひさご寿司 料理長 川西豪志さん)



赤こんにゃくの山かけ

材料(4人分)

赤こんにゃく…400g	山芋…200g
うずら卵…4個	昆布出しひき…大さじ1
昆布出しひき…大さじ2	醤油…大さじ2
練りわさび…少々	塩…少々
うまみ調味料…少々	うまみ調味料…少々
みりん…大さじ1.5	青のりまたは花かつお…少々

作り方

- ①赤こんにゃくは1.5cm角くらいの角切りにし、さつと茹でてから、揉むようにしてよく洗い、鍋に入れてから煎り、下味の醤油、みりんを入れ煮ます。
- ②山いもは、少し厚めに皮をむいて水にさらし、すり鉢でおろします。うずら卵の卵白と昆布だしを加えて伸ばし、塩、うまみ調味料で味を調えます。
- ③器に①のこんにゃくを盛り、上から山いもをかけ、花かつお、または青のりを散らします。

レシピ監修:清水クッキングスクール 清水厚子先生

丁字麺のからし和え

材料(4人分)

丁字麺…8個	<A>
きゅうり…2本	塩…小さじ1/2
	水…カップ1/2
	<からし酢みそ>
	白みそ…大さじ3
	すりごま…大さじ1
	練りがらし…小さじ1/2~1
	砂糖…大さじ1
	酢…大さじ2と1/2

作り方

- ①丁字麺は1個を半分に割り、たっぷりの水に浸してもどす。
- ②きゅうりは薄い小口切りにし、混ぜたAに浸す。しないなら流水でさっと洗い、水気を絞る。
- ③もどした丁字麺を固く絞る。
- ④からし酢みそその材料をよくすり合わせ、きゅうりと丁字麺をあえる。

レシピ監修:ひさご寿司 料理長 川西豪志さん



近江牛肉と生姜のしぐれ煮

材料(4人分)

近江牛(薄切り)…300g	<煮汁>
青ねぎ…3本	酒…大さじ3
生姜…20g	砂糖…大さじ3
	醤油…大さじ4
	みりん…大さじ3
	サラダ油…大さじ1



作り方

- ①牛肉、青ねぎは4~5cm長さに切れます。
- ②こんにゃくはザルに入れて洗い、水気を切って食べやすい長さに切れます。
- ③鍋を熱し、こんにゃくを入れて煎り、水気がなくなったら、サラダ油を入れて全体を混ぜ、牛肉を加えて炒めます。
- ④牛肉の色が変わったら、鍋肌から酒を回し入れ、砂糖、醤油、みりんを加えて中火で煮て、煮上がる直前に青ねぎを加え、ひと混ぜして火を止めます。

レシピ監修:清水クッキングスクール 清水厚子先生



知ってた？近江米をおいしくする仲間たち・・・1

日本人が主食としてきたお米。生きる力の源となるお米をよりおいしく食べるため、私たちの先祖は工夫を続けてきました。先人の知恵がいっぱい詰まった道具の数々——
今日から使ってみたくなる優れものです。



ごはんの味を
安定させる



冷めても風味を
損なわない



かまど炊き同様の
おいしさ

わっぱの弁当箱【杉材】

木が余分な水分を吸収し、夏はごはんが傷みにくく、冬はごはんが固まりにくいため、時間が経っても風味を損なわず、おいしくいただけます。

かまど土鍋【信楽焼】

熱しにくく冷めにくいのが特徴で、炊きムラができにくく。また蓋の重さで鍋の中の圧力が高まり、シャキッと粒立ったごはんを炊き上げます。そのまま食卓に置けば手作りのよさが伝わります。



使われる
お守りにも
大切な
パートナー



箸【竹】

「箸」の口に運ぶ先は人のもの、もう片方の端は神様のもので、食事の時にはお箸に神様が宿ると考えられていたそうです。箸を使う文化圏は世界の約3割とか。その種類も多種多様。細く食べやすい箸や、地元・琵琶湖の葦を使った箸もあります。

しゃもじ【木製】
稲作の伝来と共に伝わり、杓子（しゃくし）に女房言葉の文字（もじ）を付けて「しゃもじ」と言われるようになったとか。宮島も有名ですが、多賀大社（滋賀・多賀町）では、お守りや絵馬として杓子を手渡す習慣があります。

あなたはどうち? お米のごはんとお米のパン



朝食はごはん? それともパン?

全国農業協同組合中央会が

「朝食に関する意識調査」(平成26年6月実施)を行ったところ、朝食に最もよく食べるものは「ごはん」が39%、「パン」が50%。

一方で、「朝食に食べると元気が出ると思う主食」については「ごはん」が約7割を占めています。



また近年は、全人口の1~2%（乳児に限定すると約10%）が、何らかの食物アレルギーがあると考えられており、「パン」派の中でも、食物アレルギーを持つ子供のお母さんたちの間でグルテンフリーの米粉パンが人気となり、パンもお米から作られる機会が増えています。

店頭で買えるものも増え、大手家電メーカーが開発した「お米からパンを作る製造機器」も評判となりました。

栄養バランスがよいお米、「ごはん派」も「パン派」も朝食に取り入れたいですね。

食べ比べてみて! いろいろな近江米



みずかがみ

ほどより粘りとまろやかな甘みがあり、おにぎりやお弁当にもおいしい極良食味の早生品種です。品質が良く、炊き上がりが白く光沢があります。

コシヒカリ

良質、極良食味の品種。湖北、湖東、高島地域を中心に全県的に栽培されています。

キヌヒカリ

コシヒカリの性質を受け継いだ品種で、湖南、東近江、湖東地域を中心に栽培されています。

秋の詩

コシヒカリを父親にもち粒が大きく粘りが強い良食味品種です。

日本晴

良質、良食味の品種。すし飯などにも好まれます。湖南、甲賀、東近江、湖東地域の平坦地を中心に栽培されています。

滋賀羽二重糰

昭和13年に育成されて以来、もち米として最高の評価を受け、70年以上の生産の歴史を誇っています。現在でも最高級もち米として、県下全域で栽培されています。

