



お取り扱い店

産地・魅力レポート協力

小川順子…………放送タレント・リポーター。滋賀県在住。現在、KBSラジオ「たんたんおうみ」番組パーソナリティ。

ファミリーレストラン……お笑いコンビ。よしもとクリエイティブ・エージェンシー所属。滋賀に住みます芸人。KBS京都ラジオ「ファミリーレストランのめちゃうま！」番組パーソナリティ。

しあわせ@近江米
近江米振興協会

〒520-0807 大津市松本一丁目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

近江米大好き!
——
産地・魅力レポート
2014年 Volume.2

しあわせ @近江米

everybodyHAPPY everybodyOHMIMAI



小川順子の

マイフェイバリット

ヘアリーベッチ緑肥100%
環境にやさしい大津ブランド「はなふじ米」



いいお米は、いい肥料からつくる。
大津ブランド「はなふじ米」。



Q はなふじ米って

はなふじ米とはヘアリーベッチという外来種の緑肥を使って育った環境にやさしいお米です。ヘアリーベッチは空気中の窒素分を植物の栄養に変える力を持っています。

Q 環境にやさしいって

県内はもちろん、京都、大阪に飲み水を提供している大切な琵琶湖が真ん中にある滋賀県は、環境にとても敏感で関心が高い地域です。そこで始まったのが環境政策です。水田の濁水を排水路に流さない、濁水防止条例が施行され、化学

肥料・農薬を抑えた農業に変化していきました。そんな取組から化学肥料でなく緑肥を使うはなふじ米が生まれました。

Q ヘアリーベッチって

レンゲと同じマメ科の植物です。5月の中旬頃に小さな藤色の花が咲きます。ヘアリーベッチの特徴は、旺盛な生育量と優れた緑肥効果です。その緑肥効果を利用して、他の化学肥料は一切使用しない米作りが始まり試行錯誤しながら現在に至っています。

Q 生産の難しいところは

やはり手間暇がかかります。ヘアリーベッチは10月に播種をし、種を越冬させ翌年の春4月に一気に芽吹いてきます。鋤き込みには、50センチ四方の面積に600グラムのヘアリーベッチの生育が望ましい量なのですが、少なすぎては緑肥としては足りず、多すぎても窒素量が増えすぎる…

化学肥料の様に、その時々で肥料を追加出来ないので初めのバランスが大切なんです。田植えの時期も鋤き込み後、早すぎても遅すぎても

米の発育がうまくいきません。初めのうちは何度も失敗しました。田んぼの土壌によって違うので、調整が難しいです。

Q 生産の量は

はなふじ米の収量は、慣行栽培に比べて少ないのですが肥料代を節約でき、施肥作業が省略できるという利点もあります。そのため、年々はなふじ米の栽培面積は増加しています。この地域では約8割がヘアリーベッチを使ったはなふじ米を生産しています。



カーボンフットプリントマーク

はなふじ米は、「カーボンフットプリントマーク」の使用を認められています。その栽培方法により通常よりCO₂の排出量が28%少なくなるという試算結果が出、数値の表示が認められました。カーボンフットプリントとは低炭素社会に向けて消費者への「CO₂の見える化」を促進するものです。このような点も皆さんに認識いただきはなふじ米の差別化・ブランド化を図っています。



Q 消費者の皆さんの反応は

今は、消費者の方の環境、生産過程における安全性に対する関心が大変高まっています。手間はかかりますが「はなふじ米は美味しい」と言っていただいております。特に冷えた時でも炊きたて同様の食味が人気のようです。そんな喜びのお声が励みになっております。作りがいも増えています。

Q はなふじ米のこれから

大津市のブランド米に成長してきた「はなふじ米」は少し価格は高めですが直売所でも地元ブランドとして消費者の方にも認識いただけています。大変人気があります。また、もっとお米や農業を知っていただけるよう、消費者の皆さんとの交流にも力を注いでいます。毎回

たくさんの方々に集まってくれ、直接、声が聞けて勉強にもなるし頑張れます。地元の保育所の子供達に農業体験をしてもらったりもしているんですよ。今日も元気な声が聞こえてるでしょ！子供たちに安全・安心で美味しいお米をたくさん食べて大きく成長してほしいですね。



大きなお芋に
はなふじ米も
大きくならない
たくさん食べて
ください。



竜が丘保育園の
みんなが農業体験
(この日はサツマイモ掘り)

大津ブランド「はなふじ米」レポート！

第16回 グリーン購入大賞 優秀賞受賞

～レーク大津農業協同組合「はなふじ米」生産グループ～

日本人の主食である米の生産における環境配慮型製品としての価値と良食味が両立し消費者のグリーン購入につなげていることが高く評価されました。今後も「はなふじ米」の生産により農業者が元気になり、通期環境が向上し、消費者にも安全・安心・を提供できる「3方よし」の取り組みを進めていきたいと思います。

グリーン購入とは…環境に配慮した製品やサービスを環境負荷低減に努める事業者から優先的に購入する取り組み
グリーン購入大賞とは…グリーン購入ネットワークが主催する、「グリーン購入」の普及・拡大に関して優れた団体を表彰する制度



「繋」大好き 近江米流通レポート



J A レーク大津 瀬田ライスセンター

収穫された「はなふじ米」の稻は、各農家さんで脱穀されて粉になります。その粉を一括して乾燥、調製、袋詰め、出荷までを「瀬田ライスセンター」で行っています。まず、農家の方から持ち込まれた粉の栽培履歴などを確認し、目視による粉の検査をします。次に「粗選機」で藁くずなどを取り除いて、粉をきれいにし荷受計量器に運びます。計量後、粉の品質保持のために段階的に(3ステップ)乾燥させ、再度検査を行います。

粉を玄米にするために粉搗り機(もみすりき)で粉殻を取り除き、色彩選別機という高性能のカメラで、異物や被害米などの選別を行います。そして、袋詰め出荷タンクから米袋に計量袋詰を専用機械で行い、各卸売り店、小売り店に出荷します。

瀬田ライスセンターでは、生産者の方が精魂込めて作られたはなふじ米を、安全安心な高品質米として食卓にお届けするために、出荷、流通段階でも丁寧な取り扱いに取り組んでいます。



色彩選別機、袋詰め出荷タンク、玄米出荷タンク

KBS京都ラジオ
ファミリーレストランのめちゃうま！

玄米屋「ウエトミ」 上田 那未さん いらっしゃ～せ～！

お米のプロが近江米の食材としての素晴らしさを
KBSラジオ「めちゃうまスタジオ」から発信しました！



玄米屋「ウエトミ」上田 那未(うえだ なみ)さん(中央)

京都府八幡市の玄米屋「ウエトミ」で認定5つ星お米マイスターとして、農薬を極力使わないお米を仕入れ販売しているお米のプロフェッショナル。玄米屋「ウエトミ」で扱われている全国各地から厳選された安全で安心なお米は、注文されてから精米し購入者へ届けられるなどおいしさへのこだわりが強く、「心のこもったお米」を作る生産者と消費者との橋渡しとなることに情熱を燃やし活動されている。

お米は美味しい栄養満点なので毎日食べてもらいたいですね！

今回は近江米の、その食材としての素晴らしさについて、京都府八幡市でお米屋さんを営んでいらっしゃるお米のプロ、玄米屋「ウエトミ」の上田那未(うえだ なみ)さんをお招きし、その栄養についてお伺いしました。

まず、玄米屋「ウエトミ」さんとは？

全国各地の契約栽培のお米、認定5つ星お米マイスターの私がブレンドしたお米を取りそろえております。お客様の好みに合わせてブレンドして提供しております。ブレンドすると美味しいなるお米もあるんですよ。

「お米のプロ」と言う事ですが、何やらすごい資格をお持ちだそうですね？

はい、認定5つ星お米マイスター、水田環境鑑定士、米・食味鑑定士と、お米に関して、全部で3つの資格を持っています。

認定5つ星お米マイスターとは？

お米の目利きが出来て、料理に応じたお米のブレンド技術を持っている者のことです。お料理によって使うお米が違いますので、一年中、おいしいお米を提供できるブレンド技術が必要です。試験の中にはお米を食べて品種を当てる。とか米粒を見て品種を当てるなどがあります。今は増えましたが全国で400人弱かと思います。

水田環境鑑定士とは？

水田の水を検査できる資格で、水質調査をして、生き物がどれくらいいるか調査します。やはり水田は生き物が棲んでいると、安全安心という位置づけになります。

米・食味鑑定士とは？

「お米のソムリエ」とも呼ばれ、各種専門の講義の他、味覚(官能)審査もある資格です。お米を実際に食べて、美味しいのか・など実際の食味を測る資格です。つい外食の際も、おかげには手付けてご飯から食べて評価してしまいますね～(笑)

「お米」「ご飯」は素晴らしい栄養がたくさんつまつた食品なんだそうですね？

そうですね。たくさんの栄養が含まれる食材です。一番多いのが炭水化物です。体と脳を働かせるエネルギーになります。他にはタンパク質、ビタミンB1、食物繊維なども含まれます。毎日是非食べていただきたい食品です。

安いお米だと栄養が少なくなったりしませんか？

栄養素自体は変わりません。栽培方法によって値段の違いがあると思います。例えば無農薬で栽培していればその分手間がかかっているのでお値段が少し高め・安心安全を買っていただくという感覚でしょうかね。

冷めたご飯は栄養が変化するのでしょうか？

栄養素自体はやはり変わりません。むしろ保温を長時間すると黄ばみやパサつく原因になります。オススメは熱いうちに食べないご飯はパックして冷凍しておくのが良いですね。ちなみに無洗米は洗わなくても良いというお米ですが一度サッと洗うと美味しいですよ。粘りなど違ってきます。

いや～大変勉強になりました。最後に玄米屋「ウエトミ」さんのお問い合わせ先です。

TEL 0120-911-325

京都府八幡市の市役所、文化センターの近く
詳しくは「玄米屋ウエトミ」で検索して下さい。



めちゃうまリスナーの近江米レシピ

KBS京都ラジオ「ファミリーレストランのめちゃうま！」の中で募集したリスナー自慢の近江米を使った料理をご紹介。みなさんぜひ参考にしてみてください。

A



本来別のお皿に盛りたい所ですが、
オムライス風に盛りました。
材料は卵2個、有塩バター10gだけです。



近江米を使った
皆さんの自信のレシピに
毎回感動させて貰ります！
どれもアイデアが
素晴らしい美味しいですね！

洋風・和風とアレンジしやすいのはご飯ならでは！
ラップを付けたままカットしておけば
食べるときに手も汚れません。
簡単なので、我が家朝の定番です。
今朝は、マヨネーズと塩・黒コショウで
洋風に味付けをしたベーコンと卵を挟みました。

C



A タマゴの滋味とご飯の美味しさが味わえる「卵だけのふっくらオムレツ」

ラジオネーム「野洲のバー」さん(滋賀県・野洲市)

タマゴ2個は、ボールに入れて泡立て器(ハンドミキサー)で泡立って3倍ぐらいになるまで良くかき混ぜます。ホイップクリームに近くなればOKです。大きめのフライパンを熱し、有塩バター10gを入れます。泡立てた卵を入れて中火で約1分、表面がぶつぶつしてきたら火を止め、蓋をして1分程余熱を通して。焼いた方を表面にして、お皿かご飯にのせて出来上がりです。

B



B 牛すじ丼

ラジオネーム「早苗」さん(彦根市・40歳・主婦)

【材料】(4人前)▶牛すじ肉 200グラム ▶麺つゆを水で割ったダシ1カップ ▶みそ 大さじ2杯 ▶砂糖大さじ 1杯 ▶酒・みりん 少々 お好みで、山椒、のり、ネギ、七味 【作り方】①牛すじを何回か油抜きをする。②麺つゆを水で割った中に、みそ、砂糖、酒、みりん、お好みで山椒を入れて煮込む。③全体に味がなじめばOK。④丼にごはんを入れ、煮込んだ牛すじをのせる。⑤お好みで、のり、ネギ、七味をかけて出来上がり。

C 最近、はやっている「おにぎり ならぬ おにぎらず」

ラジオネーム「uzura」さん(滋賀県・36歳・主婦)

海苔にご飯を広げてお好みの具(納豆やお漬物、昨日のおかずの残りやふりかけだけでもOK)をのせ、更にご飯をかぶせて海苔で四角に包めば完成です。

めちゃうま!おすすめの一品 京都 Juin(ジュアン)の フレンチシェフ特製カレー

今回のめちゃうまおすすめ品は、京都市中京区二条寺町を少し東へ、裏路地に佇む坪庭のある京風の洒落た古民家でいただくカジュアルフレンチJuin (ジュアン)のフレンチシェフの特製カレーです。



フレンチのお店ながら、シェフのお米好きからお米が引き立つようにと考えられた特製カレー。季節の野菜を添えて彩りよく。※野菜は季節によって変わります。

いのうえさとる
ご主人の井上覚さんは京都有名ホテルにて腕をふるいその後、もっと気軽にワインとフレンチを楽しんでほしいとお店を構え、今年6月に5周年を迎えるました。気さくな人柄と軽やかなフランス料理でお客様が心からくつろげるよう日々精進の毎日だとか。

Q1 フレンチレストランなのに

お米のメニューがあるのはなぜですか

何と言っても私がお米大好きなので!フレンチを味わっていたいとも、やっぱりお米も食べたいとおっしゃるお客様も多いです。カレーだけ食べて帰られるお客様もおられますよ。カレーは創業当時からの人気メニューです。お米のメニューは他にも、たっぷりのフォアグラをのせたフォアグラ丼もあります!お客様からオムライスが食べたい。リゾットを作ってほしい…リクエストがあればある材料で可能であればお出しします。

Q2 どんなこだわりカレーなのでしょうか

ズバリ、白ご飯に合うカレーです。フレンチが専門だからでしょうか、ご飯を一つのメイン食材としてカレーはソースとして捉えています。カレーと言えば辛いイメージが強い方も多いかと思いますが私の持論ですが、辛味・甘味・酸味・苦味が絡み合ったカレーが白ご飯によく合う。ご飯自体に

特有の味・香りがあるので手は加えません。

Q3 何日くらい煮込むのでしょうか

数十種のスパイスを選び、油で香りを出し玉ねぎやトマトなどの野菜やリンゴやバナナなどフルーツを加え5日ほど煮込んで納得のいく状態になったらお出しています。

Q4 シェフのおすすめのご飯のおともは

白いご飯にお漬物です。それから毎年初夏になると今でも母親が作る鯖しが好きですね。

ご夫婦やカップル、ご家族や友達同士…リーズナブルに。コースでもアラカルトでも。美味しい料理とワインで楽しい時間を過ごすのにピッタリなお店です。



カジュアルフレンチJuin(ジュアン)
〒604-0931 京都市中京区二条通寺町東入ル櫻木町92-11
TEL 075-221-3655 営業日・時間/月~日(17:30~23:00)・不定休

あっ! そうだったんだ! お米のうんちく

稻作を中心に生きる日本人にとってお米は元気に生きる力、命の源であり「稻」とは、もともと「いのちの根」という意味を持つとも言われています。「米には特別な力がある」と信じられ、稻魂が宿る神聖な農作物として神事には欠かせないものとなりました。神への供物として捧げられる、神饌(神の食事)にもご飯やお餅、お酒などが中心です。子供のころ、「お米を粗末にするならばが当たるから綺麗に食べなさい」なんて言われたことがある方も多いと思います。古来から日本人にとってお米は大切な穀物だったのです。

伊勢神宮の神事も米作りがテーマに

あまたらすおみかみ まつ
全国の神社の頂点に立ち、天照大御神を祀る伊勢神宮では約1500年間にわたり1日2回、新宮神田から収穫されたお米が新宮の神々に神饌の供物として納められています。1年を通じて季節ごとに行われる祭祀も米作りがテーマになっています。2月の祈念祭では年間の豊作を祈願し、4月の神田下種祭では稻の種まきを行います。10月の神嘗祭は初穂を神にささげ収穫に感謝し、11月には天皇陛下も神々とともに初穂を召し上がる新嘗祭が行われます。奈良・平安時代の律令制度が整うにつれ、お米は天皇王権の象徴となり天照大御神は天皇が祀る稻作の神ともなりました。



お稻荷さんは五穀豊穣の神

古事記、日本書紀にお米とゆかりの深い神様として登場するのが五穀豊穣をつかさどる宇迦之御魂神。稻荷神とも呼ばれています。稻穂を背負った姿で描かれることも多く、京都の伏見稻荷は全国3万社あるといわれる稻荷神社の総本社です。稻荷神社に仕える狛狐の中には稻穂を加えて鎮座しているものもいます。

その他にも日本書紀に登場する「保食神」や古事記に登場する「大氣都比売」など調べてみると面白い発見があります。

