



everybodyHAPPY everybodyOHMIMAI

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
2015年 Volume.3

見る、聞く、食べる近江米!

しあわせ
@近江米

everybodyHAPPY everybodyOHMIMAI

小川順子の

マイフェイバリット

魚のゆりかご水田プロジェクト
「魚のゆりかご水田米」



滋賀県東近江市栗見出在家町自治会
魚のゆりかご水田協議会 塚本富士雄さま

いのちがあふれる環境で育つから
魚や自然にも安全・安心！



Q 「魚のゆりかご水田プロジェクト」って何ですか

昔はこの辺りの湖岸の水田には堤防が無かったので、田んぼに琵琶湖からたくさんの魚などが産卵に来ていたんです。しかし、琵琶湖の水位の影響を受けやすかったことから整備がすすめられ、堤防ができたことが魚たちが田んぼに遡上しにくくなった一因になりました。

「魚のゆりかご水田プロジェクト」は、魚を田んぼに呼び戻し、人や生きものが安心して暮らせる田んぼの環境を取り戻すプロジェクトです。県の呼びかけもあり、平成18年から現在まで取り組んでいます。

Q 具体的にはどのようにするのですか

魚が排水路から田んぼに遡上しやすいよう

に、木製の堰板をはめて、水の階段を作るという方法を取って水面を上げています。取り組んだ最初の年から琵琶湖の魚がのぼり始め、現在もたくさんの生きものたちの「ゆりかご」として、豊かな水田が保たれています。そんな環境の良い、魚のゆりかご水田で育ったお米も「魚のゆりかご水田米」としてブランド化されています。

Q どんな魚が行き来しているのですか

コイヤフナ、ナマズなどが主です。産卵時期の5月中ごろから卵を産みに田んぼにやってきます。年々、魚の数も増えています。中ごろから田んぼで孵化してすくすく育った稚魚は中干しで田んぼの水を一気に落とすことで琵琶湖へ帰って行くんです。琵琶湖に戻って大きく育ち、また来年産卵に来てくれるんです。

Q 魚がたくさんいる田んぼはどういうことがいいのでしょうか

魚が多いとミジンコや藻も増え、稻の栄養素が豊富な豊かな田んぼになります。魚道つくりや観察会など、子どもも大人も多くの方が田んぼに来てくれています。地域一丸となって取り組むプロジェクトとなり世代間を超えた交流が生まれています。特に子どもさんは普段は出来ない体験をし、米作りに興味を持ったり、魚の勉強をしたりと喜んでいただいている。『魚のゆりかご水田米』を通じて自然の大切さを知っていただき、是非米作りにも参加いただければと思います。魚のゆりかご水田米を食べていただくことが、魚たちや琵琶湖を守ることに繋がります。安心・安全なお米をたくさん食べてほしいですね。

Q 「魚のゆりかご水田米」の出来はいかがでしょう

年々、食味は上がっていると思います。付加価値の高いブランド米として認知していただい

ています。

Q おいしい食べ方は

なんと言っても白いごはんが一番です。イベント時には大きな釜で炊いてたくさんのおにぎりを作りて参加者で食べます！本当においしいですよ！



↑排水路を木製の堰板で堰上げて水面を高くし、田んぼに魚が入りやすい構造にしています。



↑大きな排水路からは木製の階段式水路を作り、魚が遡上しやすい構造にしています。



魚のゆりかご水田プロジェクト 栗見出在家の活動の様子



田んぼに魚たちが飛び跳ね、青々とした田園に白サギが舞う。そして、網を持って魚つかみをする子どもたちの歓声。その光景を暖かい眼差しで見つめる農家。こんな光景が今、復活しようとしています。琵琶湖周辺の田んぼを「魚のゆりかご水田」として再生させるこの取り組みは多くの人々が手をつなぎながら、人と生きものがぎわう農村地域の活性化を図っています。



毎年水田オーナーを募集しています。

人・生きもの・自然が共生する水田のオーナーになって一緒にお米作りをしませんか?田植えや稲刈りはもちろん田んぼの周りで生きもの観察会など、家族みんなで楽しく体験できます!

詳しくはHPをご覧いただけます→ 栗見出在家 魚のゆりかご水田協議会

検索



KBS京都ラジオ
ファミリーレストランのめちゃうま！

幸南食糧株式会社 取締役会長 川西 修さん 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！



いつも食卓の中心にあるお米。
食べると心も幸せになりますよね！



今回は、お米・ご飯のことなら、この人に尋ねよ！と言う事で、お米のプロフェッショナルである、大阪は松原市にあります「幸南食糧株式会社」の会長、川西 修さんに、お米の素晴らしいさや生産者のお話、新商品などについてお伺いしたいと思います。

川西さん、今日は遠いところを有難うございます。
松原市とは大阪の南なのでアクセスが良いとはいえる、自動車で2時間‥くらいかかりました。滋賀は寒いですね～。

川西さんが会長を務めていらっしゃる「幸南食糧」さんは、どの様な会社でしょうか？

全国のお米を流通させているお米の卸メーカーです。
ということは近江米も扱われているんですね？

もちろんです。近江米には環境にこだわった生産をされているお米もあり、消費者には大変人気のあるお米の一つなんです。過去には近江米「日本晴」という品種が、日本のごはんの味の標準になってまして、当社にも美味しさを調べる測定機器があり、近江米「日本晴」と他の産地の品種の美味しさを比べていたんです。近江米はこういった面から全国のお米に役立っていたという一面もあります。
会社のキャッチフレーズに「心にひびくおいしいお米」とありますが、どういうことですか？

美味しさは人により異なりますが、甘みや粘り光沢を好む方が多いですね。消費者の期待を上回る商品を提供したいです。更に安心安全はもちろんです。そして一番大事なのは人が輝いて心でお届する、という姿勢を大事にしていきたい。そんな思いをまとめて表現したキャッチフレーズです。

その他、幸南食糧さんでは、お米に関する、様々な商品を開発されているとかお聞きしましたが？

お米は主食であるのはもちろんですが、今、お米は贈られてうれしい商品です。お米を喜ばれるノベルティやギフトとして流通させる日本一の会社にしたいと取り組んでおります。例えば、近江米でいうと

新しいブランドである「みずかがみ」をいち早く使ったお粥のパックを開発しています。若い方からお年寄りまで喜んで頂いています。この商品は温めなくても食べることができ、常温保存も可能なので災害時でも活用できる商品としても注目されています。

へ～。やっぱり、いろいろな事にチャレンジされているんですね？これからのお米を取り巻く環境はどうなるんでしょうか？

これからは生産者だけでなく、地域、県をあげてPRしていくのが大事ですね。滋賀県は知事がトップ営業マンとしてPRしておられます。是非全国的にも有数のブランドに育つて欲しいですね。

おいしいお米は家族のコミュニケーションも深めますよね？

お米は「幸せ」の基本だと思います。また、食卓の中心でもあります！ 美味しいご飯を食べると心も「幸せ」になりますよね。

いや～大変勉強になりました。もっといろいろお聞きしたいですがお時間がありません。

最後に幸南食糧さんのお問い合わせ先です。

☎ 0800-888-0930

詳しくはウェブで「おくさま印」で検索して下さい。

川西さん、有難うございました！また、いろいろと教えて下さいね！



京都

めちゃうま!おすすめの一品 「お肉やさんのハンバーグ♥」 の近江米とチーズハンバーグ

今回のめちゃうまおすすめ品は、京都のオフィス街、繁華街のほど近く、東洞院六角でみんなに愛され続けて10年。最高級のお肉を使ったハンバーグのお店「お肉やさんのハンバーグ♥」さんのチーズハンバーグ&こだわり近江米です。

最高級の黒毛和牛ともち豚を粗めに挽いた、「肉味」溢れるハンバーグをたっぷりのチーズでとろりと包んだ人気メニュー。その味を引き立てるこだわりの近江米コシヒカリが旨すぎると評判です!

シェフの澤さんはシェフ歴9年。初代シェフのもとで学び、現在は2代目として毎日腕をふるっています。実は、こだわりの近江米は澤さんご両親が滋賀県高島市で大事に育てたコシヒカリ。滋賀県の環境こだわり農産物の認定も受けた新米を、その都度精米してお店で出されています。

Q1 「お肉やさんのハンバーグ♥」 人気のハンバーグの特徴は

その名の通り、知人のお肉屋さんに特別にお願しているお肉を使っています。鹿児島産黒毛和牛と京都産もち豚をブレンドし、粗めに挽いてガツンとお肉の味をしつかり味わえるハンバーグです。焼き目を付けたらスチームオーブンでジューシーに仕上げます。

Q2 ご飯へのこだわりは

多分人生の90%以上は両親の作った近江米を食べています! そのお米を喜んでもらえ、買って帰られるお客様もおられて嬉しいです。みんなが大好きな食べ物やさんをしようと始めたお店なので、美味しいハンバーグとご飯を食べて「美味しかった」の一言にやりがいを感じます。

Q3 お米を使った人気メニューもあるとか

ホワイトソース味のご飯の中にチーズを入れ、衣を付けてカリッと揚げたライスコロッケも好評です。食感を楽しめるよ



お肉やさんのハンバーグ♥

〒604-8147 京都府京都市中京区東洞院六角東南角御射山町260
ロイヤルプラザビル2F
TEL 075-252-1129 水曜日定休日 営業時間 11:30~21:30 LO

あっ! そうだったんだ! お米のうんちく

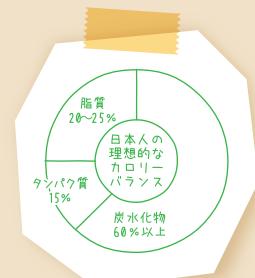
お米は糖質の固まりで、あまり栄養がないという誤解があるように思います。でも実は、お米はすぐバランスのとれた栄養価の高い食品なんです。お米の炭水化物(糖質)は人間にとっても欠かせないエネルギーなのです。昔の日本人にとっては大切なタンパク質源だったと言われています。糖質だけでなく、ビタミン、ミネラル、カルシウム、鉄分も含まれています。お茶碗1杯分(約150gの白米の場合)では、マグネシウムはアスパラガスの5本分、亜鉛はほうれん草の1/3束分も含まれており、季節を問わず、摂取しにくい成分を取り入れができるのです。また、食物繊維が含まれているから、お通じにもよく、腸にいいということは、肌の調子を整えるのにも有効なのです。

お米を抜く炭水化物ダイエット(糖質制限)で体重が急に減るのは筋量が激減した結果です。力が出なくなり、高齢者の場合などは立つのがつらくなったりします。炭水化物、タンパク質、脂質という人間に必要な3大栄養素のうちもっとも燃えやすく、すぐにエネルギーになるのが炭水化物で、いわば脳にとって唯一の栄養源であり、元気と健康的の源です。又、お米は脳にとってもっとも大切なブドウ糖を供給する重要な役割を担っており、お米に含まれるブドウ糖は脳を活性化させる働きがあると言われています。そして、お米はパン食と比べても血糖値の上がりも緩やかで、体に優しいとされています。よく噛むことで脳の活性化を促し、お腹にもたまるため結果的に健康的な食生活の柱になってくれます。一方で脂質は相対的に燃えにくく、身体に溜まりやすい性質があるとされています。

日本人に理想的なカロリーバランスは、炭水化物が60%以上タンパク質が15%、脂質20~25%といわれています。このバランスを保つためにも炭水化物はしっかりと取る必要があり、それにはやはり「お米」が最適ではないでしょうか。現代では脂質を多く取りがちで、おかげ中心の食事ですが、実はごはん中心(ごはん6に対しておかず4)の食事にしたほうが健康維持や体型維持、美容の一助になるのではないでしょうか。ごはんとお味噌汁(大豆に含まれる必須アミノ酸)の組み合わせは良質なタンパク質を無理なく摂取できるので体型維持も身体への負担をかけずにできます。

お米は太るは誤解! 健康と美に欠かせないライスペイパー

お米を食べると太ってしまうというイメージは多くの方がもっていることだと思います。実際にダイエット中の方でお米を抜いて、炭水化物ダイエット(糖質制限)をされている方がいます。しかし、文献などによると昔の人が、現代人の2倍以上も量のお米を摂取していたようです。なのに、現代人のほうが太っています。お米を食べる本当に太ってしまうのでしょうか。

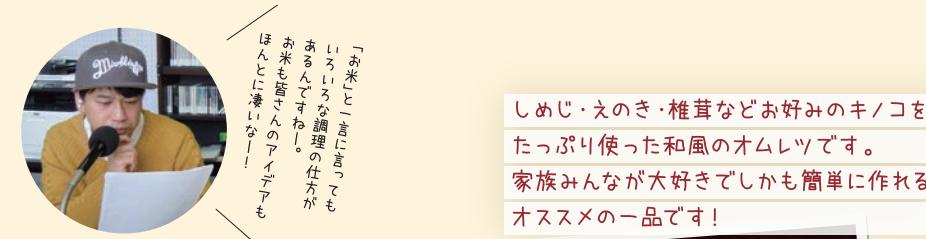


どうでしょう、「お米は太る」の誤解は解けましたでしょうか…

お米には健康と美容に欠かせないライスペイパーがいっぱい詰まっているんです。

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 おいしさの実力はピカイチ！「忍者弁当」

ラジオネーム「大津っ子」さん（滋賀県・大津市 38歳・主婦）

油揚げを酒・醤油・砂糖で味付け（市販のすし用あげでも）すし酢を混ぜたご飯を丸く握る。油揚げをカットして少しお米が出るように四方から包む。のりで顔、しゅりけんなどかたどってのせる。

B コーンの甘味が以外と良くあう「コーンMIXごはん」

ラジオネーム「MANMA」さん（京都市・40歳）

ご飯・コーン缶づめ・バター・醤油・塩・コショウ。温かいご飯にコーンの缶づめとバターを入れて、バターが溶けるまで混せます。風味にお好みで醤油、塩、コショウで味を調えます。炊きたてご飯はもちろん、冷凍しておいたご飯を温めてもOKです。

C キノコたっぷり「だし巻き風のオムレツ」

ラジオネーム「可憐なスミレ」さん（京都市・54歳・主婦）

好みの「キノコご飯」を炊きます。ラップで包んでフットボール状に形付け、真ん中上を少し窪ませお皿の中央に置き、ラップは取り除いておきます。卵を解きほぐし、うどんだしを加えオリーブオイルを熱したフライパンでオムレツを作る要領で焼き、先程の「キノコご飯」の上に載せて、片栗粉でとろみを付けたうどんだしのアンをかけて、おろし生姜を添えて完成です。