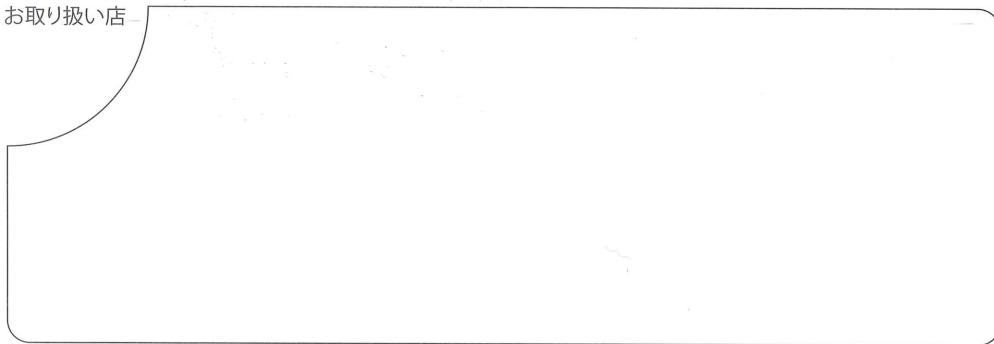


近江米は笑顔が実ってる。



お取り扱い店



しあわせ@近江米



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

つたえていきたい。
未来に
近江米のおいしさを

しあわせ@近江米



お米マイスターとは？

お米マイスターは、日本米穀小売商業組合連合会が主宰する、お米に関する専門職経験がある人のみに受験資格がある、いわば、お米の博士号とも言える資格です。お米マイスターは、日本古来の優れた食文化、お米文化を見つめ直し、ごはん食を中心とした健康的な食生活と、“ごはん”的おいしさ、素晴らしさを多くの食卓にお届けし、未来へと受け継いでいきます。



西木米穀店 [滋賀県草津市] 宮久米穀販売店 [滋賀県大津市] 西木米穀店 [滋賀県草津市] 橋本米穀店 [滋賀県高島市] 駅前米屋 [滋賀県草津市]
西木 亨さん 宮本 弘さん 西木 早苗さん 橋本 利治さん 南井 孝一さん



◎今年初めて収穫された「みずかがみ」。お味はいかがでしたか？

きれいでおいしいお米だと思います。

西木亨：昨年サンプルをもらって試食していましたので、どんなお米かはだいたい知っていましたが、あっさり目で、美味しいんじゃないでしょうか。一般の方には人気が出ると思います。

西木早苗：「きぬひかり」に似ているかな。確かに甘味はやや少なめであっさりしたお米ですね。見た目はやや小粒できれいですね。

橋本：光沢があり、おいしいですね。

南井：柔らかみがありますね。水加減によると思いますが。おいしいお米だと思います。

宮本：確かにつやがあってきれいですね。柔らかい。今日はお釜で炊いていただきましたが、ご家庭の炊飯器で炊いた



らどうなるか、でしょうね。それから冷めてからどんな味がするのか。

西木早苗：普通に炊いておいしいお米が良いですからね。

宮本：普通のごはんだけでなく、お寿司などにも使えそうですね。和洋の料理にも合いそうです。

◎「みずかがみ」は、どんなところが良いと思いますか。

高温障害にも強い新しいブランドとして期待しています。

南井：帰ったら生産者とも意見交換したいと思いますが、温暖化が進んでいる中で、気候に合っているのが魅力ですね。

西木早苗：確かに、品質が安定しているのが良いですね。

橋本：地域に立脚しているのは良いですね。早生品種の滋賀県代表になってほしい。



「みずかがみ」に
近江米の新しい看板
になってほしいですね。

宮本：今年のように高温でお米作りが難しい年でも、良い米ができるのは良いですね。それから、最近は粘り気のあるお米が多いのですが、ご年配の方など、あっさりしたお米がほしい方には、喜んでいただけるのではないかでしょうか。

西木早苗：「みずかがみ」というネーミングも滋賀県らしさを良く表していて、いい感じですね。ネーミングでもお客様にお勧めできそうです。

西木亨：近江米の新しい看板になつてほしいですね。

南井：温暖化対応品種として、期待しています。

◎滋賀県のお米屋さんとして、近江米をどのようにアピールしていきたいですか？

味、品質、安全安心をアピールしたいです。

西木亨：とにかくお客様に合ったお米をお勧めするのが基本です。粘り、固さ、味など。銘柄よりも品質ですね。そして選んだお米が、近江米であればよいと思います。近江米は、スタンダードとしておいしいお米ですが、その上でこだわりをもつて販売していきたいですね。

西木早苗：近江米にもおいしいお米はたくさんありますが、自分で食べて見て、美味しいと思わないと、自信を持ってお

これからも、
近江米を守り育てていくのが、
私たちの役割だと思っています。

勧めできません。やはり実際に食べてみておいしいことが大事ですね。近江米のブランド訴求も積極的に展開して、知名度を上げていただきたいと思います。

宮本：私はあまり産地は強調しないようにしています。お客様はおなじみさんが中心ですから、同じ品質、同じ味のお米をご提供することが基本です。もちろん、滋賀県のお客様が大部分ですから、近江米を食べていただいているが、大事なのは品質、味です。これからも選んでいただけるお米であってほしい。

橋本：お米の安心安全の為に京都では、年2回、「衛生管理」についてセミナーを開いています。やはり食の安全は大切です。そういうこともあって、私どもでは8割以上地元のお米を扱っています。地産地消が基本ですね。当然、すべて近江米です。これからも、安心して食べていただけることを強くアピールしたいですね。



南井：私どもは、小売りだけでなく、業務用のお米も販売しています。寿司米、中華向けなど用途によって、うちでは、お米をブレンドしています。舌の感覚が頼りですから、食べるものにも気を付けています。もちろん、近江米を中心に販売しています。

滋賀県は、標高で言うと大阪城の天守閣くらいにあたります。近江米は高地で作られているんですね。だから、ぬかの層がしまっていて、少し固めです。水洗いを少し長めにして、水もやや多めに入れて炊くと、おいしさが良くわかりますね。近江米の美味しさは、きれいな水と土壤の賜物です。琵琶湖の環境が安全安心に保たれているから、おいしいんですね。これからも、近江米を守り育てていくのが、私たちの役割だと思っています。





近江米と
伝統食の「味と文化」を
若い世代に
伝えています。

滋賀短期大学には、地元の食材を使って伝統食を作り、伝えるKitchen & Kitchen クラブがあります。この活動を通じて、近江米の新しいレシピが生まれています。



しあわせ@近江米



「滋賀の味」を次世代に受け継ぐ

「このクラブは、今年で5年目に入りました。特任助手の高橋さんと一緒に立ち上げました。滋賀県は良い形で伝統食が残っているので、滋賀の食文化を若い人たちに伝えていきたい」という強い思いを形にしました。伝承されてきた滋賀県の伝統的な料理や調理技術を次の世代へ、しっかりと受け継いでもらうために、四季を通じて地元で採れる食材を利用しながら、伝統食を美味しく、作りやすくする工夫に取り組んでいます」と中平先生。

活動は、2週間に1回程度。不定期で、旬の食材が手に入りやすい時期に行っています。

◎Kitchen & Kitchen クラブ所属の学生さん6人に、簡単なアンケートをしてみました。



■ ご飯を良く食べますか？

- (朝) ご飯 4人・パン 2人
- (昼) ご飯 6人
- (夜) ご飯 6人

■ 好さなごはんのおかずは？

- 塩辛・昆布・鮭フレーク・梅干し
- キムチ・湖魚の佃煮

■ 近江米の味は、家庭で食べるご飯の味と比べてどうですか？

の質問には、6人とも「わからない」「気にしたことない」



滋賀短期大学 生活学科
学科長 教授 中平真由巳さん
特任助手 高橋ひとみさん
食健康コース 2回生 Kitchen & Kitchen
クラブ所属の学生の皆さん

滋賀県出身なのに学生たちが近江米に関心がないことに、中平先生もびっくり。6人の内、2人の実家には、田んぼがありますが、米作りについてはあまり知らないようです。中平先生は、このクラブ活動の大切さを再認識。「滋賀県には、水と平野が豊かに広がりそのおかげで美味しいお米の恵みがあります。琵琶湖の湖魚を柱に豆や野菜、芋を上手に使って自然の幸を使用した伝統的な料理が、今も数多く受け継がれてきています。そのおいしさを知ってほしい、滋味に満ちた素朴な味を若い人たちに伝え後世に受け継いでいってほしいと願っています。若い人たちの食の好みや傾向も知って今の食べ方にあった伝統食の形を模索しています。こういう活動を通して、近江米の大切さを認識してほしいですね」

■ 将来、家庭を持ったら、どのような食事を作りたい？食べたいですか？

- 「実習で作った料理を家庭でも作りたい。」
- 「おばあちゃんが作ってくれる、滋賀伝統の料理を作りたい。」

<例え>

近江八幡の伝統食である、赤こんにゃくや、丁字麩(ちょうじふ)のからし和え、湖魚(鮎・わかさぎ・手長えび)の佃煮など



知れば知るほど美味しいくなる! 近江米の収穫から精米まで

毎日食べている近江米は、どんなふうに作られ、私たちの手元に届いているのか。これを知ることで、近江米のおいしさの秘密がわかつてきます。米つくり、そして流通の様々な知識を紹介する「近江米辞典」。これを読めば、近江米がもっとおいしくなります。

【草取り中干し】 5月から田植えをした稻は、夏にはぐんぐん大きくなります。この間、肥料をまいたり雑草を取ったり、こまめに田んぼの手入れをします。また田んぼの水量を細かく調整します。また、7月頃に土に酸素を十分に取り込むためにいったん水を抜いて土を乾かします。これを中干しと言います。

【出穂・開花】 8月になると、稻穂にお米の花が咲きます。ひとつの穂には100~200個の花が付きます。この花が授粉してお米になります。この時期の天候が収穫量を左右します。生産者が一番気を遣う時期です。

【稻の害虫】 稻の生育とともに、多くの害虫が付きます。茎を食べるツマグロヨコバイ、ウンカ、葉を食べるゾウムシ類、イナゴなど。害虫の駆除は農薬を使えば簡単ですが、環境を考えると使用は限定的になります。害虫に負けない健康で強い稻を育てるのが原則です。

【収穫】 稲穂が実ると収穫。時期は品種によって8月から10月まで時期が異なっています。現代の収穫は、コンバインという機械を使います。コンバインを使えば、稻からもみを取り除く、脱穀と



いう作業も同時にできます。

コンバインが入らないような小さな田んぼ、複雑な地形の田んぼは、今でも農家が手刈りで収穫しています。

【乾燥】

収穫したばかりのもみを乾燥機に入れてゆっくりと乾燥させます。急いで乾燥させるとお米にひびが入るので、水分量が14.5~15%になるように慎重に調整して乾燥させます。一部の生産者では、もみを田んぼに天日干し(自然乾燥)させることもあります。



【もみすり 選別】

お米の表面を覆っているもみ殻を取り除くことです。粉すり機といふ機械を使います。もみ殻を取り除くと玄米になります。玄米の中から、もみ殻などを取り除き、ふるいにかけ、標準以上の大きさのものだけを選別します。この選別も機械で行います。

【精米】

選別された玄米の胚芽と糠層を取り除く、白米にする作業です。「精米」は、糠層を取り除いていくにしたがって、玄米→三分づき米→五分づき米→七分づき米→胚芽米→白米となります。

近江米主要品種

【コシヒカリ】

人気、生産量ともに日本一の品種。「農林22号」と「農林1号」を交配して福井県で開発され、1956年に命名された。



【キヌヒカリ】

関西方面で多くつくられる品種。コシヒカリより背丈が短いため雨風による倒伏が少ない。コシヒカリに負けない食味。

【秋の詩】

滋賀県で育成された「地元のお米」。食生活の変化に対応して、さまざまな料理によく合うお米を、という意図で開発された。食べやすくて、ほのかな甘味が特徴。

【日本晴】

1963年に育成された品種。粘りが弱く程よい硬さのため、寿司米などに好適。また酒造用にも用いられる。

【レーク65】

ヒノヒカリ(母)とキヌヒカリ(父)を親として高温熟成性が優れ、粒の充実が良く、ねばりが強い良食味の早生品種です。

【ゆめおうみ】

いもち病に強く、減農薬栽培に適していることから、より環境にやさしい農業への貢献が期待される良食味品種です。



【みずかがみ】

コシヒカリやひとめぼれの性質を受け継いだ、甘みのある良食味の早生品種です。高温熟成性に優れ、品質がよく、炊き上がりが白くなつやがあります。

環境こだわり米

「環境こだわり農業」とは、農薬や化学肥料を通常の50%以下に減らすとともに、環境保全のためさまざまな工夫を重ね、特別な栽培を行うことです。

厳しい栽培基準をクリアして栽培された農作物は「環境こだわり農産物」として滋賀県が認証。より安全・安心な農産物として販売されています。

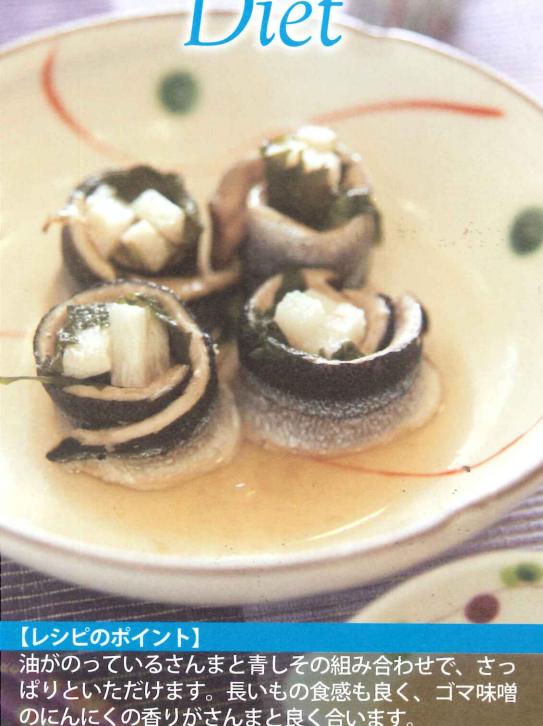
近江米のなかでも、「環境こだわり農業」で育てられたお米は「環境こだわり米」と呼ばれ、より安全・安心な滋賀県のブランド米として流通しています。

○ 「環境こだわり米」の4つの栽培基準
化学合成農薬の使用量を通常使用量の半分以下(延べ7成分以下)
化学肥料(窒素成分)を通常使用量の半分以下(4kg/10a)
濁水を流さないなど琵琶湖をはじめ環境にやさしい技術で栽培する。
どのように栽培されたか記録する。

スタートしてから10年以上が経過し、着実に県内各地に浸透。現在では水田面積の約40%で「環境こだわり米」が栽培されています。

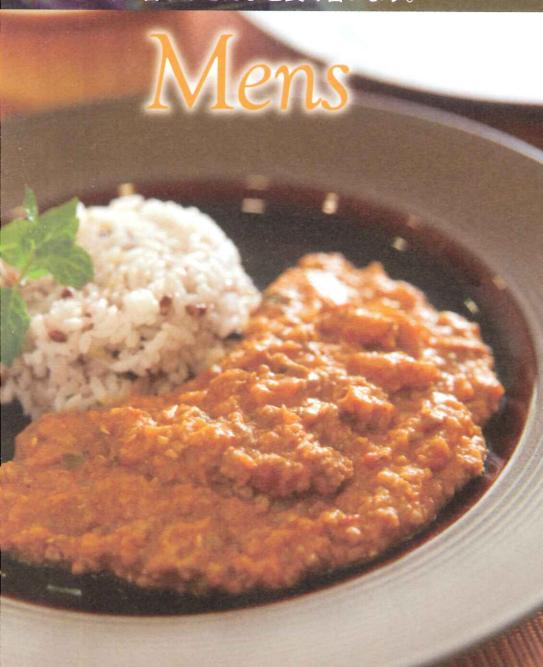


Diet



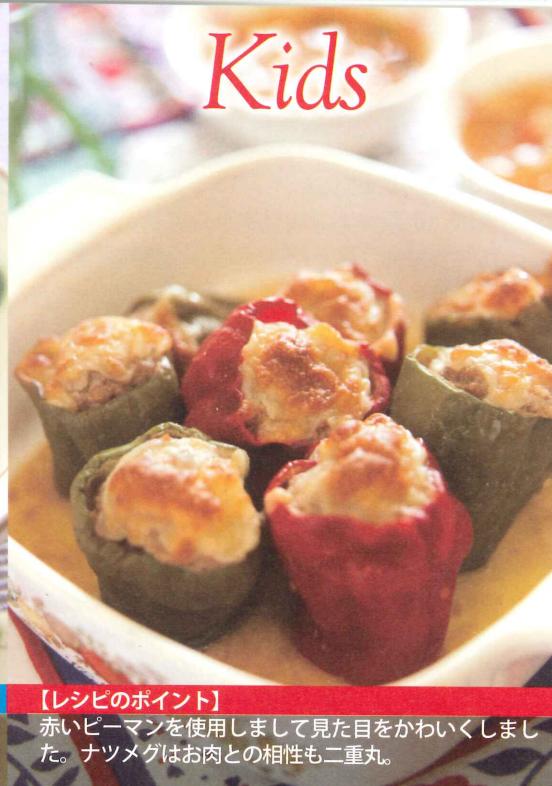
【レシピのポイント】
油がのっているさんまと青しその組み合わせで、さっぱりといただけます。長いもの食感も良く、ゴマ味噌のにんにくの香りがさんまと良く合います。

Mens



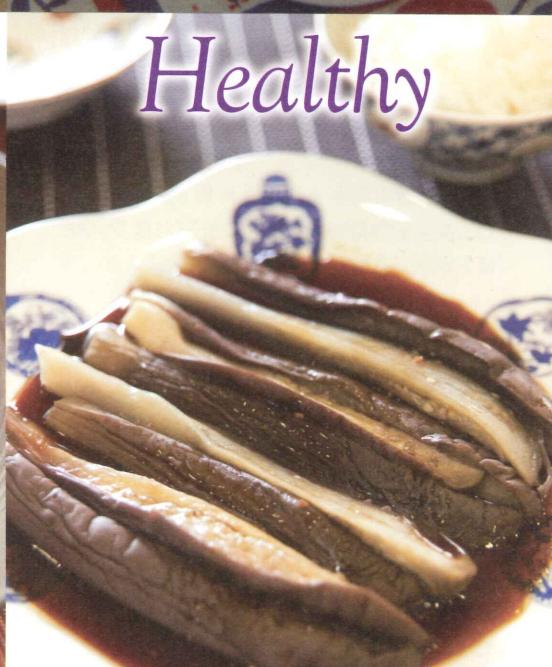
【レシピのポイント】
材料のターメリックは、胃腸に良く印度やネパールでは慶びのシンで良く使用されます。たっぷりの野菜とレンズ豆を使用しているので、健康によくお腹もいっぱいになるメンズ向けメニューです。

Kids



【レシピのポイント】
赤いピーマンを使用しまして見た目をかわいくしました。ナツメグはお肉との相性も二重丸。

Healthy



【レシピのポイント】
秋ナスを使用し、電子レンジで手軽に作れる一品です。冷めても美味しいだけではなくて、冷蔵庫で保存すれば次の日にはたれがしみ込んで2度楽しめます。

Diet Menu

さんまのスチームロール

材料（2人分）

さんま	3匹
塩	3g
酒	大さじ1(15g)
こしょう	少々
長いも	40g
青しそ	6枚
[ゴマ味噌]	
練り白コマ	10g
味噌	小さじ1弱(5g)
砂糖	小さじ1(3g)
だし汁	大さじ1(15g)
にんにく	1g

- ①さんまは3枚おろしにします。
- ②おろしたさんまに塩・こしょうを振ります。
- ③長いものは、1cmの拍子形に切ります。
- ④長いもと青しそをさんまで巻きこんでいきます。
- ⑤蒸し器で約15分間蒸します。
- ⑥お皿に⑤のさんまを並べ、お酒をふりかけます。
- ⑦ゴマ味噌の材料をお鍋にあわせて煮詰め、⑥のさんまにかけていただきます。

Kids Menu

カラフルピーマンのオーブン焼き

材料（2人分）

合挽ミンチ	100g
卵	20g
ケチャップ	5g
ナツメグ	少々
玉ねぎ	20g
塩	少々
サラダ油	小さじ1/3(1.5g)
食パン	10g
牛乳	20g
ピーマン	4個
とろけるチーズ	15g
ブイヨン (水20g+コンソメ0.3g)	
オリーブ油	大さじ2/3(6g)
無塩バター	6g
塩	少々
こしょう	少々

- ①ねぎはみじん切りにしておきます。お鍋にサラダ油を入れ熱し、玉ねぎを入れ加え塩を少々し、弱火でしんなりするまで炒めます。
- ②パンを牛乳にひたして、やわらかくし、手で細かくちぎります。
- ③ボウルに合挽ミンチと、②、卵を割り入れて、手でよく練り混ぜます。そこへ①と塩・こしょう・ケチャップを加えてさしによく練り、最後にナツメグを加えて混ぜあわせおきます。
- ④ピーマンはへた側を横にして切り、中の白い部分と種を取り除きます。ピーマンを安定させるために、底になる部分を少しだけ平らに切ります。
- ⑤ピーマンに④を詰めて、グラタン皿にのせ、チーズをふりかけます。
- ⑥ブイヨンを⑤に注ぎ入れ、オリーブ油と無塩バターを加え、180°Cに予熱したオーブンで約25~30分間焼きます。

近江米を、もっと美味しく楽しくヘルシーに！

近江米は食感もよく、甘味もあり、もっちりとしたとても美味しいお米です。
ご飯は、パンと違い、洋風・和風・中華・エスニックとどんなおかずにでも合う主食なので、
どんどんご飯を食べて欲しいと思っています。
そんな近江米に合うレシピをいくつかご紹介いたします。



特任助手 高橋ひとみさん

Mens Menu

豆カレー

材料（3~4人分）

合挽ミンチ	150g
レンズ豆	150g
玉ねぎ	100g
ピーマン	50g
にんじん	25g
トマト水煮	200g
コンソメ	0.5g
トマトジュース	50g
水	500ml
にんにく	3g
油	大さじ1/2(5g)
塩	小さじ1(6g)
クミンパウダー	5g
チリペッパー	1.5g
ターメリック	1g

- ①玉ねぎ、ピーマン、にんじんは、粗めのみじん切りにします。
- ②お鍋に油をしき、クミンパウダー、チリペッパー、ターメリックを炒め、合挽ミンチと①を加えさらによく炒めます。
- ③②の中へ、レンズ豆、水、トマト水煮、トマトジュース、コンソメを入れて煮込みます。
- ④お塩で③の味をととのえ、レンズ豆が柔らかくなったら出来あがります。

Healthy Menu

ナス蒸し

材料（2人分）

ナス	2本
[かけ汁]	
湯	10g
しょうが汁	6g
しょう油	大さじ1+1/2(25g)
砂糖(好みで)	小さじ2/3(2g)
酢	大さじ2/3(10g)
ごま油	小さじ1/3(1.5g)

- ①ナスのへたを取り、縦8つに切り、水につけてアクを抜きます。
- ②水気をきらざにラップで包み、柔らかくなるまで電子レンジで加熱します。(600W 約10分位)
- ③ナスをさまして、器に盛り冷めます。
- ④かけ汁の材料を合わせて、かけ汁に漬け込みます。別の器に入れて添えて出しても良いです。

