しあわせ@近江米

2016 vol.1

近江米
産地＆魅力
レポート

収穫の秋号

滋賀県生まれ、近江米育ちのロックバンド
ウルトラタワーが、近江米の魅力を探る産地レポート！

ULTRATOWER × OHMIMAI

近江米？ウルトラクイズ！

近江米産地＆魅力レポートで、ウルトラタワーの４人が学んだ近江米のあれこれ。 次の２つのクイズの答えがわかるかな？
答えは冊子の中で！

Q.1

近江米が生まれるところ

農薬や化学肥料の量などのルールを設け環境や人体に配慮して作られたお米をなんという？

→答えは２ページを見てね！

Q.2

近江米に合う近江の味

滋賀県日野町発祥の伝統野菜で、「桜漬」と親しまれてる漬物はなんでしょうか？

→答えは７ページを見てね！

お取扱店

しあわせ@近江米
近江米振興協会
近江米振興協会 検索
www.ohmimai.jp

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

近江米で育ったウルトラタワーが近江米の農家さんを訪問！

ウルトラタワーって？

2014 年 8 月 6 日にメジャーデビューした、滋賀発の若手ロックバンド。デビュー後も滋賀を拠点に活動する変わり種！
近江米で育ちながらも近江米のことを知らない 4 人がその魅力に迫ります。

ウルトラタワーが毎号近江米の農家さんを突撃取材！お米づくりのことから、近江米の美味しさの秘訣までなんでもレポートします！

今回の取材先

お米の家倉 ： 家倉 敬和さん
長浜市小谷丁野町出身で、2004 年より家業である農業をスタート。 初志 「若者が将来の夢に描きたくなるような、魅力ある楽しい農業をする」

秋は稲刈りで忙しい時期ですよね？

八月の下旬から九月いっぱいはお米の収穫の時期です。今年は天気が良かったので、例年よりも少し早く稲刈りを行っていました。私達の仕事はお米を穫ったら終わりではなく、稲刈りの後は六月ごろに植えた大豆を収穫し、小麦の種をまくというのが秋の農家の仕事です。

一年で最も大変な時期はいつでしょうか？

春と秋が一番忙しい時期です。春は三月下旬から五月までの短い時間の中で、苗を作るところから田植えまでを行います。また秋の収穫の時期では、約一週間くらいの適期と呼ばれるお米が一番美味しいタイミングを逃さず稲を刈り穫らないといけません。台風など天候にも左右されるので一番神経を尖らせている時期です。

どうして農業をはじめられたのですか？

両親が農業をしていて、私もいつかは農業をするだろうという漠然としたイメージはありました。ただ、まさか大学卒業後すぐに農業を始めるとは思ってもいませんでした。今振り返ってみると、それは農業がいやだというよりは、当時の「農業」に対する社会的なイメージが悪かったことが原因だったんじゃないかと感じています。今はみなさんのような若い人たちが農業に対してかっこ悪いイメージを持っていないことを嬉しく感じています。

近江米の美味しさはどこから来るのですか？

滋賀県のお米が美味しいのは、琵琶湖の恩恵が形になったものだと僕は思います。琵琶湖を擁する滋賀県はお米づくりに必要な水の多くを琵琶湖から供給しています。ですので、お米を育てる琵琶湖の水の美しさがそのままお米の味へと結びついていると感じています。滋賀のお米農家は誰もが少なからずそうした認識があり、環境意識の高さが美味しいお米を作っているのです。

滋賀県認証 環境こだわり米って？

琵琶湖の水は、京阪神地域の人々の暮らしや産業を支えるとともに、琵琶湖とその周りに息づく生き物たちの命の源です。「滋賀県認証 環境こだわり米」とは、環境保全のためにさまざまな工夫を重ね、特別な栽培で生産されたお米のこと。生産者は、通常より手間ひまをかけて、琵琶湖にもひとにもやさしい農業に取り組んでいます。

環境こだわり農産物
農薬・化学肥料 通常の5割以下
びわ湖にやさしい
滋賀県認証

- 化学合成農薬の容量は、通常の半分以下にしています。
- 化学肥料も通常の半分以下しか使用していません。
- 琵琶湖を始め環境にやさしい栽培技術を取り入れています。
- どのように栽培されたか記録しています。

お米農家のお昼ごはん

お米農家の秋は忙しい。そんな農繁期のお昼ごはんは、地元婦人グループの手作りのお弁当。リーズナブルなお値段ながら地元食材をふんだんに使った滋味あふれる季節のおかずがぎっしり詰まっています。ウルトラタワーの四人は家倉さんの新米おにぎりと一緒にお弁当に舌鼓。少しだけお米づくりのことがわかった一日でした。

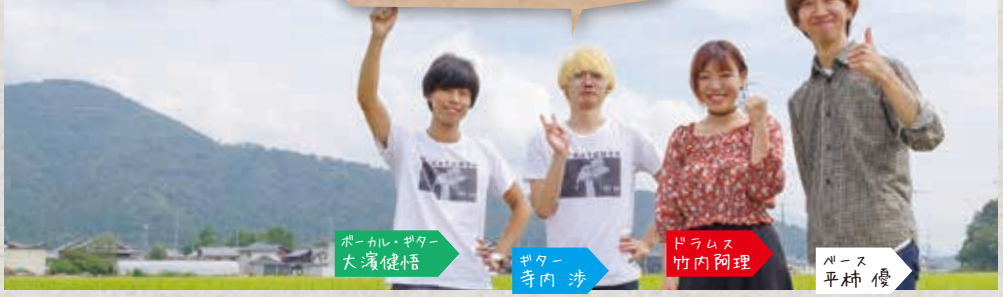
ウルトラタワー・近江米の学びと発見

琵琶湖の水と切っても切れない近江米。僕らも近江米をアピールしながら、家倉さんのように、琵琶湖を背負っているという感覚を持って、今以上に熱い思いで音楽に挑んでいきます。

家倉さんのつくるミルキークイーンの甘さに感動しました。今回の取材で近江米の素晴らしさを発見できたので、もっと近江米を食べて元気をつけて、ライブに臨んでいきます！

今回はちょうど酒米の収穫前の時期で、僕らも好きな、滋賀の地酒「七本鎗」になるお米を見せて頂きました。思っていた以上に身近に近江米があったのだと気付かされました。

つらい作業も楽しめる。楽しんだ分だけ稲がその思いを返してくれるというお話が、僕らの音楽にも通ずることだと共感しました。僕らもその気持を大事にしていきます。



近江米の担い手レポート

お米の家倉 家倉敬和のお米作り！美味しい近江米が出来るわけ！？

若者が将来の夢に描きたくなるような魅力ある楽しい農業を

by 家倉 敬和

両親と私の３人で農業をしてきた「お米の家倉」ですが、現在は農業が大好きな北川昌之君という若い力とともにお米づくりをしています。私のこれからの役目は、私自身が農業を楽しむことで、彼のように農業をやってみたいと思ってくれる若い人を増やしていくことだと思っています。

03 作り手自身が楽しむこと

守山市出身の北川昌之君。農業が大好きで、ともに楽しみながら、自分たちが笑顔になれば、きっと稲も笑顔になれるという思いでお米づくりに励んでいます。

02 地域や気候に合わせること

「お米の家倉」では、約 100 枚の田んぼを作付しています。土質の異なるそれぞれの田んぼと一番相性のよい品種の組み合わせによって、お米本来の美味しさを引き出しています。

01 稲を健康に育てること

一番の基礎であり、最も大切な稲の健康。収穫の時、このお米は美味しそうだと思える状態に持っていくために、育成ステージごとの稲の管理を大事にしています。

OKOME SWEETS・OKOME SNACK

近江米で3時のおやつ

食べて地球に優しくなる、ショップマドレの米粉のおやつ

米粉を使った体に優しいお菓子やパンなど様々な加工品を創作しているショップマドレ。第六次産業のサポートなどを行っている東洋商会が、自社で取り扱う製粉機の活用法を発信するアンテナショップとして二〇一〇年にスタートしました。「食べて地球に優しくなる」をコンセプトに、食品アレルギーのあるなしにかかわらず、誰もが分け隔てなく美味しく食べられるものづくりに挑戦しています。そのため小麦だけでなく、卵、乳製品も使わないお菓子が豊富です。米粉を使うことで米どころ滋賀の原風景を守っていきたいというマドレのお菓子をぜひご賞味ください。

ショップマドレ

SHOP Data

住所	滋賀県近江八幡市 安土町上豊浦 1397-11
メール	info@shop-madre.com
電話	0748-46-2158
営業時間	11 時～ 17 時
定休日	日・祝日定休＋不定休

1 小麦ゼロのお米パン

ショップマドレでは小麦を一切使わず、お米とたかきびをベースにしたパンを焼いています。アレルギーの有無にかかわらず、ハードタイプのパンが好きな人に人気。しかも、お米もたかきびも、甘みに加えている蜂蜜も、油も滋賀県産で、おいしいだけじゃない、実は滋賀度がとっても高いパンなのです。

2 コスクラン

輪っかの形がかわいいかりんとう「コスクラン」はオープン当初からの人気者。ひとつひとつ丁寧に手でかたちをつくり、滋賀県産圧搾搾りの菜種油「菜ばかり」で揚げています。シンプルな塩味と、黒糖を絡めた黒糖味の２種類。

3 菜ばカリーライス

ふわっと軽いサクッとした食感がやみつきの、カレー味のスナック菓子「菜ばカリーライス」。一度食べ出したら止まりません。マドレ的ジャンクじゃないジャンクフード。

4 ぽりぽりこめこさん

ひとつひとつに顔が書いてある玄米粉と米飴をつかったクッキーの「こめこさん」は子どもからおとなまで大人気。素朴な味わいのふつう味から、西の湖のヨシや、キャロブなどいろんな味が楽しめます。

5 ごマカロン

卵不使用でうまれ変わって再登場。さくっと軽い食感が楽しいメレンゲ菓子。ごまがたっぷり入っているから「ごマカロン」。

AND MORE...

他にもマドレでは、近江米の米粉と季節の素材を使った体に優しいスイーツも作っています!今後は現在試作中の米クリームで、新しいお菓子の開発や麺類などに挑戦しています。

近江米を引き立てる
近江伝統の味 vol.1

近江のお漬物

滋賀県漬物協同組合 理事長
株式会社 丸長食品　金井長光 さん

近江米のおともに近江の漬物!

近江米を引き立てる、近江の食材を紹介するこのコーナー。第一弾はご飯のおともに外せないお漬物です。滋賀県漬物協同組合の理事長である金井さんに、近江米と相性の良い近江の伝統野菜の漬物や、今後近江米や近江の食材をもっと美味しく盛り上げるための戦略を教えていただきました!

近江米と相性抜群 近江の伝統野菜のお漬物

万木かぶの千枚漬け

万木かぶは、高島市安曇川町万木（ゆるぎ）地区在来の赤かぶです。表面のつやのある紅色と中の白色が綺麗なコントラストを醸し出します。漬け込むと中の白い部分まで紅色に染まり、色鮮やかなお漬物に仕上がります。

山田ねずみ大根の沢庵

草津市北山田地区に古くから伝わる山田ねずみ大根。お尻から根の先にかけての形がネズミに見えることから名付けられました。真っ白でキメが細かく、よく締まったやわらかな肉質が特徴で、漬物にすると心地よい歯ごたえが人気です。

刻み日野菜

日野菜は滋賀県日野町発祥の伝統野菜。赤紫と白のコントラストが美しく、祝賀料理にも重宝されるなど、薄紅の淡い色合いから、古来「桜漬」と親しまれてきました。辛味と苦味を程よく含んだ味わいが特徴です。

食卓には欠かせないお漬物

昔から保存食として私達日本人に馴染みの深い漬物。そんな食卓に欠かせない存在の漬物も、特に若年層を中心に漬物離れが進んでいます。そうした中で、漬物のもつ健康面のPRや現在の嗜好に合った新たな商品開発に取り組んでいるのが、滋賀県漬物協同組合です。

近江の漬物の歩み

周囲を山々に囲まれ、琵琶湖に流れ込む清流と豊かな自然で育まれた野菜を原料とする近江の漬物は、知名度の高い隣の京都ブランドとして売られる流れがありました。しかし、漬物自体の消費が伸び悩む中で、京ブランドを借り続けるだけでは立ち行かなくなると感じた滋賀県漬物協同組合。「近江の漬物」としてオリジナリティある漬物のブランディングに乗り出しました。そこで着目したのが「近江の伝統野菜」です。生産量が減少している伝統野菜の継承にもつながる一石二鳥の取り組みが始まっています。

「近江の漬物」の新しい挑戦

滋賀県漬物協同組合では、組合内での事業者向けの勉強会と消費者に向けたPRイベントを行うなど内外に向けて様々な取り組みを行っています。更に、二十八年度からは龍谷大学農学部との連携で、学生のフレッシュなアイデアを取り入れた新しい漬物作りが始まりました。学生と事業者が一緒になって意見を出し合いイメージを膨らませ、学生たちの感性によって徐々に新しい漬物の姿が見え始めています。来年には「近江の漬物」ブランドとして商品化の予定となっています。他にも滋賀の酒蔵ごとの酒粕で漬けた漬物の食べ比べが出来るようにと、滋賀県酒造組合ともコラボする動きがあるなど、漬物業界から目が離せません。

これからの展開

同じ土壌で育つ近江米と近江の漬物の相性が良いのは言うまでもないことですが、滋賀県漬物協同組合では料理の主役になれるような漬物の開発も進めています。食卓の脇役ではなく、近江米と並んで滋賀県を代表するブランド食材として表舞台に立つ日も遠くないかもしれません。

ご飯のおともに「まぜちゃい菜」

近江米と相性抜群な「まぜちゃい菜」。お漬物日本一を決める第 4 回「T-1グランプリ」で、法人の部「最高賞グランプリ」を獲得しました!

株式会社 丸長食品
滋賀県大津市尾花川 13-14
TEL：077-524-5055
WEB：http://www.otsukemono.jp/

EVENT info

滋賀のお漬物フォーラム
-2016 年 11 月 20 日開催 -

漬物や滋賀県の伝統野菜をテーマとした講演、パネルディスカッションなど。
詳細は FM滋賀・e-radio のホームページからご確認ください。〈http://www.e-radio.co.jp/〉

いっぱい食べて健康、近江米！

お米を食べてお腹からダイエット

健康元気のためには、カロリーの大小より脂質比率が高いこと、ビタミン・ミネラル・食物繊維が不足したアンバランスさが重要課題。これらは、米を主食とした日本型食生活で解決できます。

まず米の主成分・炭水化物は、生命を維持し体を動かすエネルギーの源。筋肉にグリコーゲンとして貯蔵され、体温を上げ代謝も高めてくれます。米には脂質が少ないことも特徴で、脂質比率の高い現代の食事においてバランス役に。

しっかり量をとることで植物性たんぱく質も確保でき、粒状のため咀しゃくや胃腸の運動を促し、体内でのエクササイズ&腸内環境改善にも。さらに一定量の米を定期的に食べることで、自律神経のバランスも整います。

米をしっかり食べて胃腸を鍛え、必要な栄養が取り込める状態を維持。体温と体力アップでイキイキした心身を手に入れましょう！

教えてくれた、柏原ゆきよ さん
（一社）日本健康食育協会 代表理事
（一社）食アスリート協会 副代表理事
管理栄養士

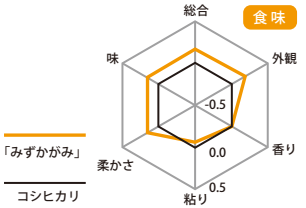
柏原ゆきよ著書
『お腹からやせる食べかた』

毎日届く おなかやせメール！
食べてやせる具体策をお届け！
おなかやせメール 検索

近江米の品種紹介：本県育成品種、期待の新品種「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、ほどよい粘りとまろやかな甘みがあり、冷めてもおいしい極良食味の早生品種です。高温登熟性に優れ、品質が良く、炊き上がりが白く光沢があります。

「みずかがみ」の食味特性
（平成 24 年度新品種十種ほ（県内 10 か所）食味官能試験による「コシヒカリとの比較」）



近江米のお供には、やっぱり近江の地で育まれた食材やレシピが一番！近江を代表する琵琶湖の宝石「ビワマス」の炊き込みご飯のほか、より一層ご飯を美味しく食べられる近江の郷土料理をご紹介します。

近江米のおともに 郷土レシピ

教えてくれたのは、
湖北町食事文化研究会 肥田文子さん

鉄火みそ

大豆	600g
水	600ml
みそ	500g
砂糖	450g
サラダ油	大豆の揚げ用に

1. 大豆を同量の水に一晩つける。
2. ①をサラダ油で表面が少し茶色くなる程度までからりと揚げる（大豆は油がはねないように水分をキッチンペーパーで拭き取っておく）。
3. 大豆の油をきった後、すぐに鍋にうつし、みそ、砂糖を加えて火にかけ 20 分程度練り上げる。

調理のコツ

滋賀県の湖北地域の鉄火みそは材料は簡単なものですが、地域によっては刻みごぼうや赤唐辛子を入れるところもあります。

あめのいおごはん（ますめし）

【材料：4 人分】

お米	3 カップ
ビワマスの切り身	300g
干しいたけ	20g
にんじん	60g
ごぼう	60g
青ねぎ	4 本

調味料

だし汁	550ml
しょうゆ	50ml
みりん	大さじ 1
酒	大さじ 2
砂糖	小さじ 1

1. にんじん、水に戻した干しいたけはせん切りに、ごぼうはささがきにし、しばらく水に放つ。
2. 鍋にビワマスの切り身を並べ、醤油、みりん、酒と、だし汁を 100ml 入れ、中火から弱火で約 5 分煮る。ビワマスの骨を取り除き、煮汁は残す。
3. 炊飯器にお米を入れ、だし汁 450ml と砂糖を加え、②のビワマスの煮汁を加えてひと混ぜし、その上ににんじん、しいたけ、煮たビワマスをのせて炊飯する。
4. 蒸らし終わったら、小口切りしたネギを加え、さっくりと混ぜる。

調理のコツ

お米のかわりに 1/2 カップほどもち米を少し加えると、もっちり感が加わってより美味しくいただけます。