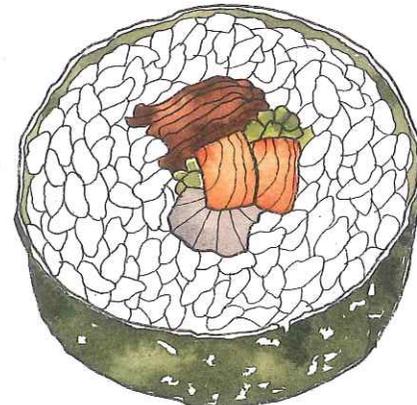
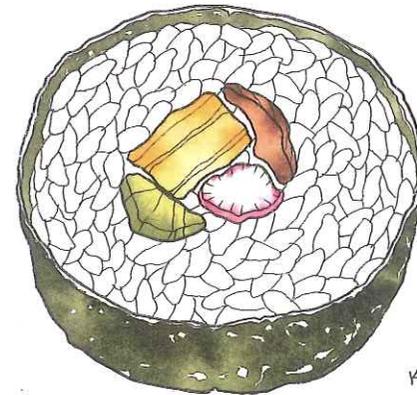
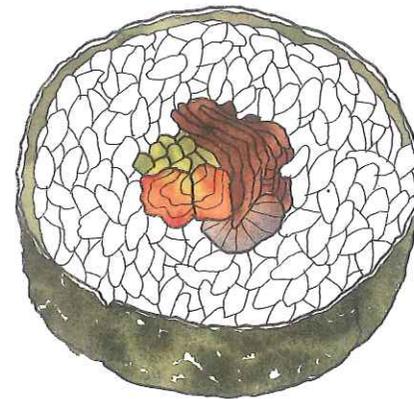


近江米を大人も子供もハッピー



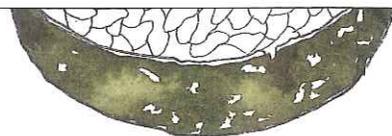
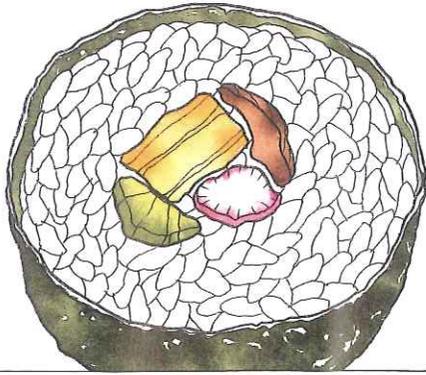
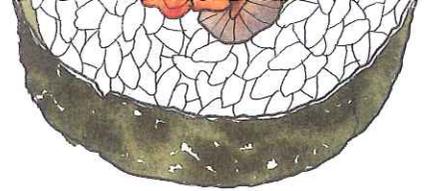
近江米
産地&魅力

レポート

2014年2月～5月

2014
Volume.3

しあわせ@近江米



お取り扱い店

everybodyHAPPY everybodyOHMIMAI

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



滋賀県近江八幡市の料理教室「ハンパティダンパティクッキングスクール」で料理を習っている主婦の皆さんに「ごはん」について語っていただきました。

ハンパティダンパティ
クッキングスクール 代表
秋山久美さん

滋賀県近江八幡市
石原真貴子さん
愛梨ちゃん(1歳)

滋賀県近江八幡市
西村有希さん
明香ちゃん(9か月)

滋賀県近江八幡市
山田由美さん



子どもはみんな、
ごはんが大好き！

しあわせ@近江米



滋賀県近江八幡市の「ハンパティダンパティクッキングスクール」は、主婦の皆さんに家庭料理を教える料理教室です。代表は秋山久美さん。「教室を始めてもう20年になります。はじめはフレンチやイタリアンが多かったのですが、いつの間にか和食、それも滋賀県の食材を使った地産地消のお料理が多くなりました。20年前から通っている生徒さんもおられます」今日は、仲良し主婦3人が集まって、季節の料理を勉強しています。

◎みなさん、お家でご飯を食べていますか？好きなおかずは？

石原：朝はパン、昼はお弁当、夜はご飯。やっぱり肉料理が多いですね。からあげやトンカツなど。

山田：うちは家でお米を作っています。昼と夜はご飯です。好きな料理はカレーライスやハンバーグですね。

取材当日は節分。恵方巻きを中心に、旬の食材を使ったお料理が、見る見るうちにできていきます。

西村：主人がお米好きなんです。だから三食ともご飯。主人は夜はビールですけど(笑い)。野菜炒めやハンバーグが好きですね。

秋山先生：季節によって違いますが、野菜をメインにしたお料理です。地元でとれる野菜を使って、ご家庭でも簡単に作ることができます。

る料理をご紹介します。

◎お子さんはご飯、好きですか？

山田：3歳の上の子は好き嫌いを言うようになってきました。白いご飯を食べてほしいのですが、味覚は変わっていくのでおにぎりや焼き飯などで興味を持たせています。

西村：うちの4歳の上の子も、白ご飯よりふりかけや梅干し、納豆などをのっけるとよく食べてくれます。変化がほしいみたいです。

石原：やっとご飯が食べられるようになりました。今は白いご飯をばくばく食べています。小学校に入

ると白いご飯を食べないといけないので、好きになってほしいです。

秋山先生：ご飯を飽きないように食べさせるには、採れたての野菜を使っていろいろなおかずを作ればいいでしょう。多彩な味覚とご飯と一緒に食べさせてあげてください。

◎皆さんにとって近江米とは？

石原：この教室でお米は「八十八」と書いて、八十八日かけて作られると教わりました。だから子どもたちにもできるだけ残さないように



しつけています。

西村：父がお米を作っているの
で感謝して食べています。子ども
「じいじのお米おいしいね」と言っ
ています。とにかく感謝ですね。

山田：いつも食べているからわか
らないけど、美味しい近江米を食

べることができて幸せです。

秋山先生：やっぱり和食はお
米が基本。これからも近江米を基
本にして、美味しいお料理を紹
介していきたいですね。





滋賀県大津市 上田上小学校

校長 岩崎充宏先生 (右)
教務 廣間孝司先生 (左)

土に触れ、近江米の素晴らしさを実感！

上田上小学校は、大津市の南東部の田園地帯にある全校児童92人ほどの小さな学校。

校長の岩崎充宏先生は話します。「5年生で米づくりの体験をします。地域の皆さんのご協力をいただいて、荒起しから代掻き、田植え、草取り、追肥、水管理、収穫まで米づくりのすべてを学びます。機械を使う工程もありますが、田植えや草取りなどは児童が実際に作業をします。今年台風の影響で稲刈りはできませんでしたが、田んぼで収穫作業を見学しました」5年生は21人。収穫量は30kgの袋が2本。銘柄は「きぬひかり」。玄米でもらって、家庭科の学習で使います。「玄米は精米して、家庭科の授業で炊きます。お鍋を使います。洗って、かして、水加減を調節して、ガスの火を入れます。子どもたちは炊飯器のスイッチ

チを押せば、知らないうちにご飯ができると思っています。『ご飯は、こんな風にできるんだ』と初めて知って驚いています。当校では味噌も手作りしていますが『お店で買ったものと全然違う』と目を丸くしています」と教務主任の廣間孝司先生。

岩崎校長によれば、米づくりの伝統は代々受け継がれてきたものとこと。「3、4年生では菜の花の栽培と菜の花漬づくり、5年生で米づくりと大豆づくり、6年生では卒業ソバづくりと、一貫して『食』に関する体験をしています。このあたりでも、農業とは縁のない家庭も増えました。保護者の中にも米づくり体験の無い方もたくさんおられます。『いっぱい体験させてもらってうれしい』と好評です」滋賀県が誇る近江米の伝統は、小さな学び舎で脈々と受け継がれているのでした。



滋賀県、大津市上田上小学校では「総合学習」の一環として、米づくりに取り組んでいます。

子どもたちは、
お米の大切さを
じっくりと
学んでいます。



親子で学ぼう！ 知れば知るほど美味しくなる！

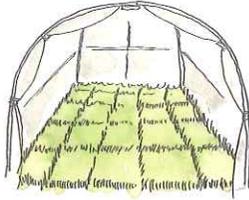


春から夏へ、近江米づくりの取り組み。

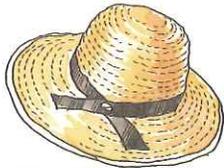
毎日食べている近江米は、どんなふうになつたのか。私たちに届いているのか。これを知ること、近江米のおいしさの秘密がわかってきます。

◎苗代

【苗代での育成】 苗代に蒔いた種は芽が十分に出土するまでは、寒さや直射日光から守るためにシートをかけます。苗代の苗は、気候変化や病気に弱いので、十分注意をはらいます。育ちざかりの苗は、水や養分の吸収もさかんにしますので、苗の状態や苗代の土の乾き具合を見て水や肥料をあたえ、健康な苗に育てます。



◎田んぼ



【田植え】 堆肥を巻き、代掻きが終わった田んぼに苗を植えます。昔は、田植は、1株ずつ手で植えました。当時は1人1日10アールほどでしたが、田植機を使うと2人の組作業で1日2ヘクタールほど植えることができます。

【水の管理】 田植え直後の苗は弱いのので、田んぼの水をやや深めに、保温をします。その後も日中は水を浅めにし、夜は深くするなどこまめに水の管理をします。

【中干し】 夏が近づくと、田んぼの水をぬいて土を乾かし、ガスをぬいて新鮮な空気をいれて、根の伸びを促します。これを中干しと言います。

【追肥】 穂が出る半月ほど前に肥料を与えます。葉の色が良くなり、元気な穂が出るようになります。

【病害虫対策、草刈り】 夏は稲の大敵いもち病をはじめ、さまざまな病気や虫が発生します。この対策として薬剤を散布します。また田の草刈りも欠かせません。

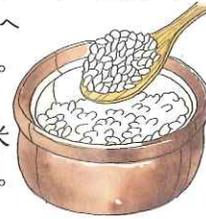


【稲刈り】 穂が出そろって1か月半ほどで稲刈りをします。台風や豪雨などが多い季節。生産者がもっとも神経質になる時期でもあります。稲刈りは、おもにコンバインを使って、刈り取りと脱穀を同時に行います。



お米の種類

日本のお米は日本人の食生活に合わせて独自に進化しました。お米の種類と、特色を知って、近江米への理解を深めましょう。お米の分類 世界には大きく分けて3つのお米のグループがあります。



【ジャポニカ米(短粒種、円粒種)】

日本で栽培されているお米のほとんどはジャポニカ種。世界で生産されているお米の約2割弱。日本や朝鮮半島、中国北部を中心に栽培されています。形は丸みを帯びた楕円形。炊いたり蒸したりして食べるのが一般的で、熱を加えると粘りが出ます。

【インディカ米(長粒種)】

世界のお米の約8割がインディカ米です。ジャポニカ米と比べてかなり長細い形をしています。ジャポニカ米よりも粘りが少なく、パサパサした感じ。煮て食べるのが一般的です。

【ジャバニカ米(中粒種、半長粒種)】

ジャポニカ米とインディカ米の中間のような形。やや大粒で、熱を加えると粘りが出ますが、ジャポニカ米よりは粘りはありません。

◎近江米は、「ジャポニカ種」のお米です。「うるち米」としては「みずかがみ」「秋の詩」などの滋賀県で開発された品種を始め「コシヒカリ」「キヌヒカリ」等、多くの品種が栽培されています。

「もち米」も「滋賀羽二重糯」を中心に栽培されています。

しあわせ@近江米

環境こだわり米

「環境こだわり農業」とは、農業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)

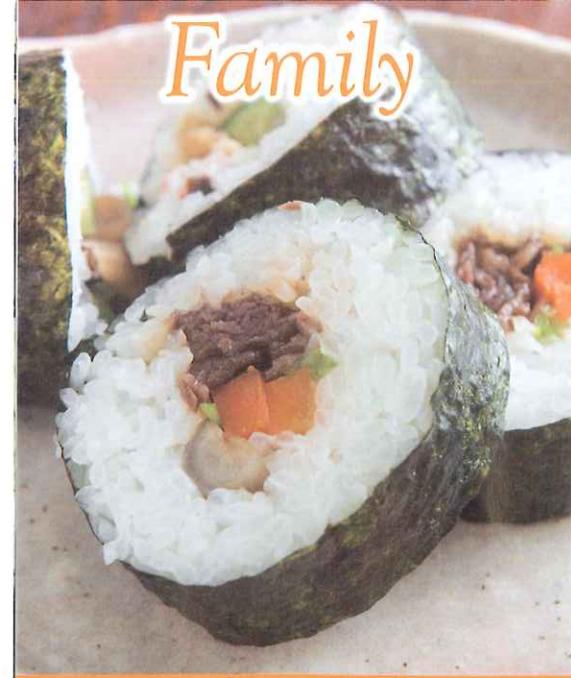
化学肥料(窒素成分)を通常使用量の半分以下(4kg/10a)

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。

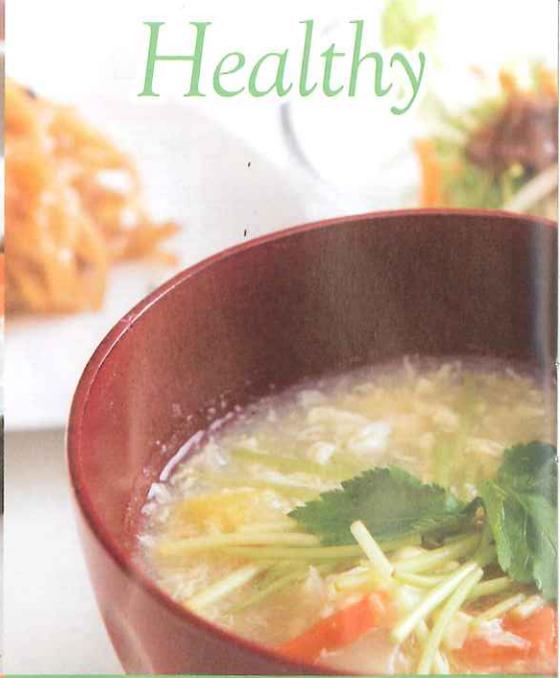
スタートしてから10年以上が経過し、着実に県内各地に浸透。現在では水田面積の約40%で「環境こだわり米」が栽培されています。

Family



【レシピのポイント】
牛肉を甘辛く煮付けることで、酢飯にぴったりの具材になります。お子さんも大好きです。

Healthy



【レシピのポイント】
野菜たっぷりの「食べるスープ」です。しょうがが体をほっこり温めます。

Family Menu 牛肉入り太巻き

材料 (4人前)	
米	4合
昆布	5cm角
合わせ酢	
・穀物酢	80g
・砂糖	90g
・塩	9g
牛肉こまぎれ	250g
ごま油	小さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ2
醤油	大さじ2と1/2
ごぼう(太)	1本
人参	1/4本
ごぼうとにんじん用煮汁	
水	1カップ
砂糖	大さじ4
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
醤油	大さじ3
みつば	1/2束
きゅうり	1本
卵	2個
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/4
のり	4枚

①米はあらかじめといで、昆布と一緒に30分以上つけておき、炊く。
②炊いている間に合わせ酢を小鍋に合わせ、よく混ぜてから火にかけて、一度わかしておく。
③ごぼうはたわしでよく洗い、のりの長さになり、さらに縦2~4等分切る。(細い場合は切らなくていい。)人参はごぼうと同じ太さに切る。野菜が入るお鍋に調味料をいれて蓋をして中火でコトコト柔らかくなるまで煮る。
④牛肉は、お鍋を温めてごま油をいれて、牛肉を入れる。少し色が変わったら、砂糖をいれて炒める。砂糖が溶けたらみりん・酒・うまみ調味料・醤油をいれて水分がなくなるまで入り煮する。
⑤卵焼きを作ります。ボールに卵と調味料を入れて、よくときほぐして卵焼きを作る。巻きすで形を整え、冷めるまでおいておく。
⑥みつばはさつと茹でて冷水中にさらしておく。きゅうりは、へたを取り除き、縦に半分に切り、さらに半分に縦に切る。
⑦ごはんが炊けたら、寿司桶にうつして合わせ酢を加え寿司飯を作る。→ごはんを4等分にする。
⑧巻きすのりをのせて、寿司飯を広げる。
⑨食べやすい大きさに切る。

Healthy Menu 冬野菜入りホカホカかきたまあん汁

材料 (4人前)	
だし汁	4カップ
みりん	大さじ1
白菜	2枚
人参	1/3本
みつば	1/3束
卵	2個
きざみしょうが	小さじ1
(おろししょうがOK)	
水	大さじ3・片栗粉大さじ1と1/2

①白菜は繊維を断ち切るように1センチ巾くらいに切る。
②人参も同じ巾に短く切ります。しょうがはおろしておく。
③切った白菜と人参をやわらかくなるまで中火で煮る。
④卵はよくときほぐしておく。水溶性片栗粉を作っておく。
⑤みつばは5cm長さに切る。
⑥野菜ががやわらかくなったら、みりん・しょうがを加えて一度沸騰させて卵を加え合わせて、大きくかき混ぜる。次に水溶性片栗粉をいれてとろみをつける。
⑦火を止めて、みつばをくわえ合わせる。
⑧おわんに注ぐ。

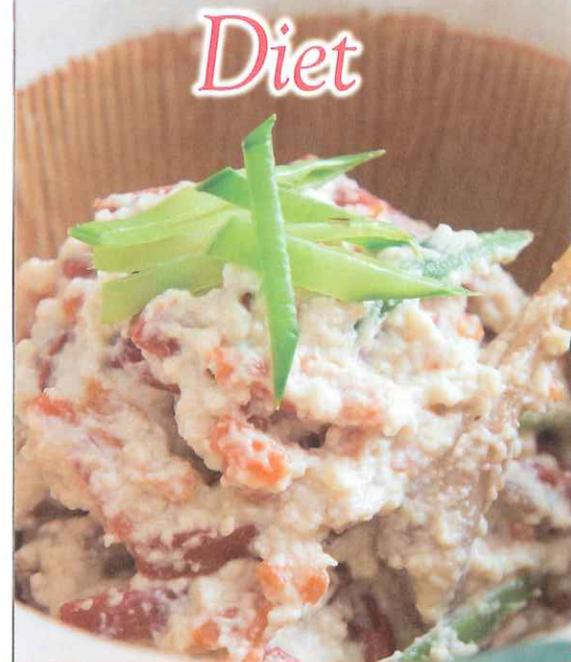
ごはんによくあうおかず
RECIPE



季節の野菜を使って、近江米にぴったりのおかずを!

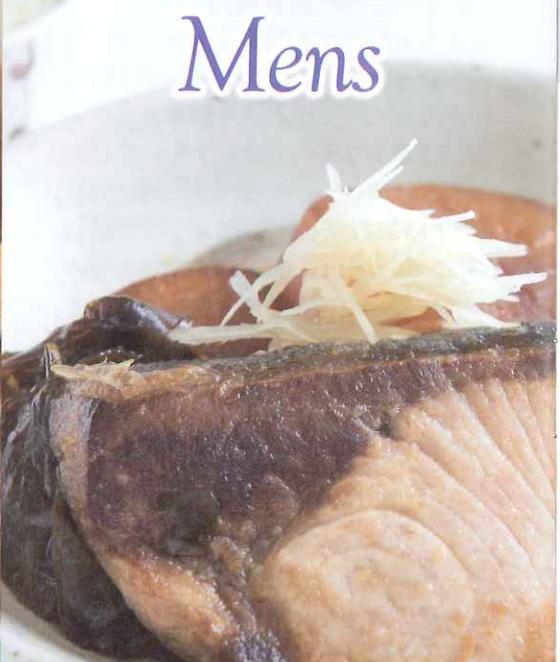
料理教室を始めて20年、ずっと通い続けている方も。料理だけでなく、主婦の方々に「憩いのひととき」をご提供しています。地元、滋賀で採れる季節の野菜をつかって、ご飯にぴったりのお料理を作りましょう。
ハンパティダンブティ クッキングスクール 代表 秋山久美さん

Diet



【レシピのポイント】
胡麻の香りが香ばしい白あえです。滋賀県名産の赤こんにゃくを使うとカラフルになります。

Mens



【レシピのポイント】
ブリと大根は、煮込みの途中で一旦火を止めることで、味が浸み込みおいしくなります。

Diet Menu 季節の白あえ

材料 (4人前)	
人参	1/2本
こんにゃく	小1パック
しめじ	小1パック
炒り煮用調味料	
だし汁	1カップ
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ1
いんげん	1袋
塩(茹で用)	少々
合えごろも	
・絹ごし豆腐	350g
・白炒りゴマ	大さじ1
・練りゴマ	大さじ2
・砂糖	大さじ1と1/2
・煮切りみりん	小1
・塩	少々

①豆腐はあらかじめ重しをのせて、水気を出す。
②人参は3cm長さに切り、マッチ棒サイズに切る。こんにゃくも人参と同じサイズに切り、熱湯でサッと茹で、ザルにあける。水気をきり、使用したお鍋に戻し、乾煎りする。
③いんげんは軸を取り除き、少し硬めに塩茹でする。冷水中にさらして、冷まして3cm長さの斜めきりに切る。
④野菜用の調味料をお鍋に合わせて火にかけて、沸いたら、人参・こんにゃくをいれて水分がなくなるまで炒り煮する。
⑤お鍋に倍量のみりんをいれて火にかけて沸騰させて、煮きる。
⑥すり鉢に炒りゴマをいれてよくあたる。次に豆腐を入れてさらによくあたる。調味料を入れてさらによくあたる。なめらかになったら、味をつけた野菜と、飾り用を少し残していんげんをいれてよくあわせる。
⑦うつわに天盛りにして飾り用のいんげんをかざる。

Mens Menu 焼きブリ大根

材料 (4人前)	
大根	1本(1+位物)
米のとき水	
又は米	適量
昆布	7cm長さ
ブリ	4切れ
塩	小さじ1
煮汁	
水	3カップ
酒	150cc
砂糖	大さじ3
醤油	大さじ4と1/2
みりん	大さじ4と1/2
しょうが	1片

①大根は3cm長さに切り、厚めに皮をむいて十字に両面隠し包丁を入れておく。次にお鍋にならべてかぶるくらいの米のとき水をいれて、(とき水がない場合は一握りの米を入れる。)沸騰してから10分下茹でする。
②ざるにあけてお鍋をさつと洗う。さらに大根のぬめりを取り除き煮汁の水・昆布をひいて、10分置いておく。
③ブリは分量の塩をわけて両面にふりかけて10分置いておく。
④大根のお鍋にいれて火をかけ、砂糖・みりん・酒をいれて10分煮込む。落し蓋をすること。さらに醤油をいれて15分煮込む。火をとめて30分程度おいておく。(含め煮)
⑤しょうがを針本に切り、水にさらし、水分をペーパーで取り除く。
⑥ブリの水分をペーパーで取り除き、フライパンを準備して強火でブリをさつと焼き付ける。次に大根を火にかけて温める。このとき、ブリを大根の上において煮汁をブリにかける。
⑦うつわにブリと大根をもりつけ、上にしょうがを天盛りで盛る。