新しい年も、近江米、元気です。

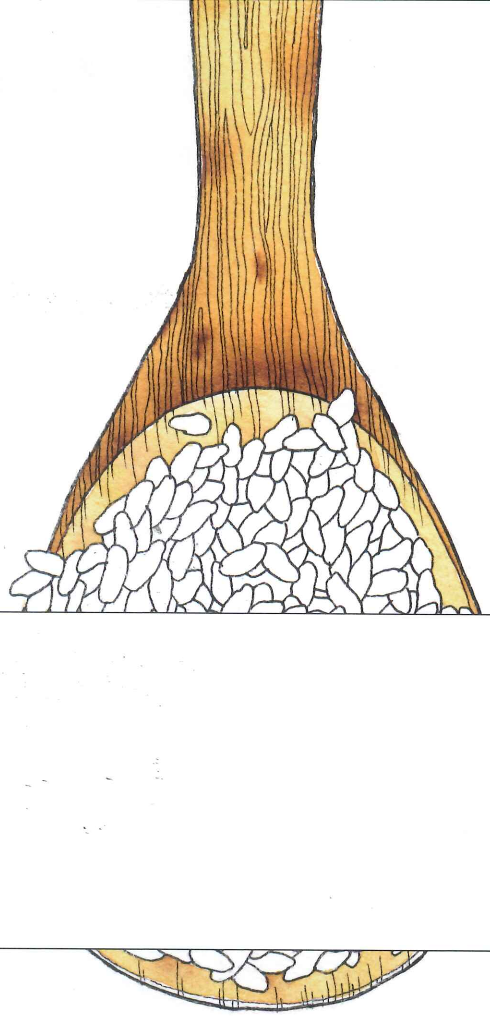
# 近江米 産地＆魅力レポート

2013年10月～2014年1月

Volume.2

2013-4

# 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

若い世代で、近江米をもっと広げていきたい。

しあわせ@近江米

滋賀県高島市で近江米を作っている若手生産者の皆さんに集まっていただき、米づくりにかける気持ちを話し合っていただきました。

高島市安曇川町常磐木
熊谷和哉さん［26歳］

高島市今津町下弘部
糟貝晃雄さん［30歳］

高島市今津町福岡
采野　哲さん［34歳］

# 若手生産者座談会

## ◎お米づくりの道に入ったきっかけは？

**家を継ぐのもいいかな？**

**熊谷：**家は生産者でしたが、小さいときは家を継ぐ気はありませんでした。でも、高校時代にトラクターが好きになって、まずメカにのめり込んでしまいました。

滋賀県立農業大学校に進んで、家を継ぎました。長男と言うこともありましたが、自分の好きなこととして米づくりを選びました。

**采野：**家は農家でした。大学は農学部で学び就職活動をしましたが、なじめなかったんです。そこで国際農業者交流協会が実施している農業研修で2年間、アメリカに行きました。野菜部門で参加し、洋ナシやイチゴの栽培を学びました。スケールも違うし、緻密な計画を立てているのも驚きました。帰国後、家を継ぐことにしました。

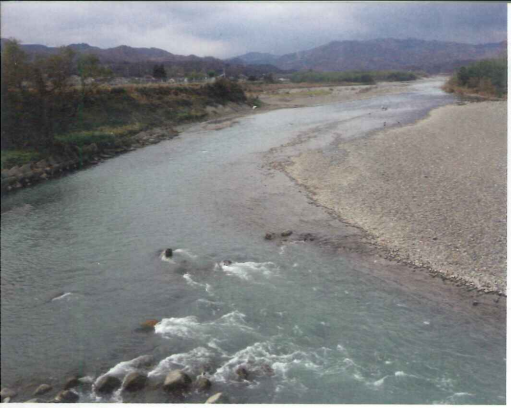
**糟貝：**高校卒業時、何もしたいことが思い浮かばないで悩んでいたのですが、父が滋賀県立農業大学校に行ってはどうか、と勧めてくれました。父は第一期生だったんです。そこで農業を学んで家を継ぐことにしました。父のトラクターに乗せてもらって楽しかったことなどが思い浮かんできて、家を継ぐのもいいかな、と思いました。

## ◎どんなお米を作りたいと思っていますか？

**新しい技術も取り入れていきたい**

**熊谷：**冷めてもおいしいお米を作りたい。うちは山の水でお米を作っています。寒暖の差が激しい方がおいしいお米ができると思います。

**采野：**滋賀県は琵琶湖があるために、農業の規制は他の県よりも大きい



> 生産者が努力をすれば、
> 自信をもって出せる近江米
> が生まれると思います。

と思います。それだけにおいしいのは当たり前、全国で一番安全安心なお米を作りたいと思います。
アメリカの農業は、大雑把な印象がありますが、行ってみたらはるかに精密で、データ管理はすごい。そういう部分を日本の農業にも取り入れたいですね。
**糟貝**：私は農薬をできるだけ使わない農法をしようと考えて、父に許しを得て一部の田んぼでやってみたのです。1年目は成功したのですが、2年目、3年目と収量が減っていきました。安全安心と収量を両立させるのは難しいな、と実感しました。今は市内の若手生産者で研究会をしていますが、情報交換もしながら、良い米づくりをしたいと思います。うちの周辺ではホタルが多く見られます。それだけ水がきれいなんですね。それをアピールして、いつかは自分のブランドのお米を作りたいと思います。
**采野**：うちは一級河川の石田川から水を引いています。そういう環境の良さとか、いいところをアピールしたいですね。
**糟貝**：近江米が昔よりさらにおいしくなっているという事をもっとアピールしていきたいですね。
**熊谷**：環境に配慮した米づくりでは、コストダウンが難しい上に収量も取れないのですが、何か付加価値を付けていくことで、しっかり販売していきたいですね。

### ◎これからの近江米づくりの担い手として、どんなことを考えていますか？

**どこにもないお米を作っていきたい**

**糟貝**：技術を向上させてどこにもない、唯一の近江米を作っていきたいですね。寒暖の差などの自然環境が作るお米、滋賀県の厳しい環境基準をクリアしてできた安全安心なお米であることをアピールしたいですね。
**熊谷**：米袋に「近江米」って書いてあると「あ、おいしいお米だ」と言ってくださいます。いろいろなところから取り寄せてくださいますが、お客さんの「おいしいわ」という言葉を大切にしていきたいですね。
**采野**：近江米って近畿では一番のお米だと思います。意外にも他の地方でも食べられているんですね。山口県に農業研修に行ったときも、近江米のキヌヒカリのご飯が出てきて「おいしいんですよ」と言われていました。全国でも支持されているんだな、ということがわかりました。
生産者が努力をすれば、自信をもって出せる近江米が生まれると思います。全力で頑張っていきたいと思います。

**農閑期の今はみなさん、若者らしいファッションですが、夏場は真っ黒になって米づくりに励んでいます。**

**高島市で米づくりに励む若手生産者は20人余り。若々しいパワーで、米づくりの明日を担っていきます。**

しあわせ@近江米

滋賀県、守山市の若鮎保育園では、子どもたちは毎日、
近江米の昼ごはんを食べています。

目を輝かせて、
子どもたちは近江米を
食べています！

いただきまーす

# 食育 REPORT

滋賀県守山市
**若鮎保育園**
園長
林 たく美さん

## 子どもたちはご飯が大好き！

**広い敷地にゆったりと建物が立っています。椅子や机などのインテリアは、子どもたちに合わせて少し小さめ。おとぎの国に紛れ込んだよう。**

「この保育園では就学前の0歳から5歳までの子どもが135人います。昼ごはんになると3才～5才までの幼児（子ども達）はランチルームでみんな一緒に食べます。最近は一人っ子も多くて、集団生活になかなかなじめないこともあるのですが、昼ごはんの時間に、みるみる打ち解けますね。一緒に食べると自然と笑顔になり会話も弾みます。何よりおいしいですから」

園長の林たく美さんは話します。

**この日の献立は根菜類の煮物とお味噌汁、ごはん。子どもの年齢や体の大きさに合わせた量が盛り付けられています。**

「土曜日はパンの時がありますが、それ以外の日のお昼は必ずご飯です。炊き立てのご飯に、野菜中心のおかず。お米は地元の守山産です。旬の食材を中心に、あったかいものはあったかく、冷たいものは冷たくいただくのが基本ですね。献立は和食が中心。素材の味を知ってほしいですから。栄養士さんが毎日独自の献立を作っています。それから「まごはやさしい」の食材を献立に取り入れるように心がけています。【ま】は豆類、【ご】はごま、【わ】はわかめ（海草類）、【や】は緑黄色、淡色、根菜野菜、【さ】は魚介類、【し】はしいたけ（きのこ類）、【い】はいも（いも類）です。子どもたちはみんなご飯が大好きなんですよ」

**子どもたちは目を輝かせてご飯を口に運んでいます。野菜中心のおかずも、もりもり食べています。**

## 「食」は一生もの

**給食に使われるお米、野菜の一部は、園内で作られています。**

「毎年園内にある、あゆっこ農園や田んぼでお米や野菜を作って、子どもたちに収穫させています。お米は田植えから刈取り、もみすりまで子どもたちに体験してもらっています。一粒一粒のお米に感謝する心が育ってほしいからです」

「子どもたちには年齢に合わせて、いろんな『食』にかかわる作業を体験してもらっています。2歳児にはネギ焼き、3歳ではグリーンピース団子、4歳ではたけのこごはん、そして5歳児はびわこ博物館に行って、かまどでご飯を炊いて、川魚やエビ、小鮎などの湖魚を食べる体験をしてもらいました。実際にご飯を炊くのも体験しました。水はカップで測るのではなく、手を浸して水加減を見ました。ご飯を炊くのも火吹き竹を使いました。付いて来られたお母さんも初めての経験で、カルチャーショックを受けたようでしたね」

**中には、ご飯や野菜中心のおかずを食べない子どももいますが、みんなと一緒に食卓を囲むうちに、少しずつ食べることができるようになるそうです。**

「子どもたちのためによいことは、どんどん実行します。『食』は一生もの。これからも、手をかけ、目をかけ、心をかけて、本当の『食』のおいしさを子どもたちに伝えていきたいですね」

親子で学ぼう！

# お米の辞典

## 知れば知るほど美味しくなる！

おいしい米づくりを目指して、
生産者の取り組みは冬も続きます。

毎日食べているお米は、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、お米のおいしさの秘密がわかってきます。米づくりの様々な知識をご紹介する「お米の辞典」。
おいしい近江米のために、生産者の努力は冬も続いています。

**育苗**◎「育苗」とは、田植え前の苗を育てることです。通常は、ビニールハウスに種もみを蒔き、苗を一定の大きさまで育てます。良い種もみを選び、安全安心な環境で育てることが、良い米づくりの基本です。

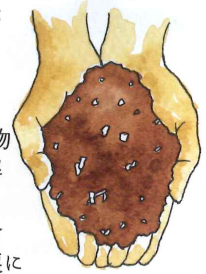
**【塩水選】** 種もみを塩水に漬け、種の選別をすること。
塩水に浸けると良い種は重く、どっしりしているので、下に沈みます。悪い種は塩水に浮きます。浮いている種もみを取り除き、中身の詰まった良い種だけを選り分けるのです。

**【温湯消毒】** 種もみは、以前は農薬を使って消毒していましたが、近年は種もみをお湯で殺菌する「温湯消毒」という方法が普及しています。
温湯種子消毒は、十分に乾燥した種もみを袋詰めし，60℃のお湯に10分間浸します。
この温湯消毒で、ばか苗病，いもち病，苗立枯細菌病などの稲の病気を防ぐことができます。

**【発芽、種まき】** 消毒が済んだ種もみは、水を吸わせて発芽しやすくし、30～32度の温水に種もみを浸けて発芽させます。
種もみが発芽すると、苗床にまいて上に土をうすくかけます。ハウスや田んぼなどに苗床を置いて育てます。
種もみは、すくすくと育ち、田植えの季節を迎えるのです。

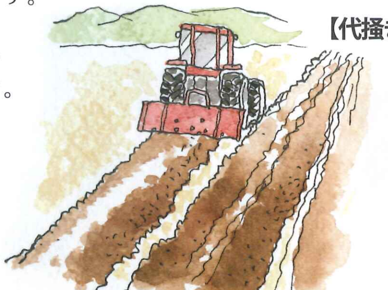
**土づくり**◎前年の米づくりで疲れた土壌を休ませ、栄養分を入れて元気にします。
土は地域によって特性が異なるので、地域にあった土づくりが必要です。

**【稲わらのすきこみ】** 秋、収穫が終わった田んぼに、トラクターなどで稲わらをすき込みます。土壌に混ぜられた、稲わらは土壌中の微生物により分解され、土の栄養分になります。微生物の活動が活発な秋口に行うのが良いとされています。



**【堆肥づくり】** 堆肥とは有機物を微生物によって完全に分解した肥料のことです。
堆肥は市販のものを使う場合もありますが、生産者が土壌に合った堆肥を自分で作ることもあります。
堆肥はわらや家畜ふん、米ぬか、落ち葉などを積み上げ、微生物に分解させて作ります。

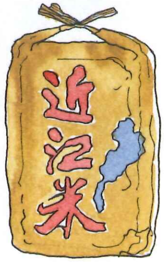
**【堆肥まき】** 冬の間に堆肥をまんべんなく田んぼにまいていきます。このときに必要があれば、土壌改良材や市販の肥料なども一緒にまきます。
稲わら、堆肥などをいつ、どれだけまくかは、田んぼの土壌によって異なります。



**【代掻き】** 田植えの季節が近づくと、田んぼに水を張ってトラクターなどで土壌を掘り返し、土に空気を入れます。そして肥料を入れて、土を元気にしていきます。

## 近江米主要品種

**【ミルキークイーン】**
コシヒカリをベースに改良された早生の品種。適度な粘りがあり、ご飯やおにぎりにも最適です。




**【ササニシキ】**
コシヒカリの兄弟の品種。コシヒカリよりもあっさりした味わい。寿司米に最適とされています。

**【ひとめぼれ】**
食味が良く、栽培しやすいお米として近年、作付面積が広がっています。寒さにも強く、丈夫なお米です。

**【ヒノヒカリ】**
コシヒカリと小金晴から生まれた品種。食味が良く、育てやすい品種として西日本を中心に作付面積が広がっています。

**【玉栄】**
酒造りに向いた酒造好適米として作られています。大粒のお米です。湖東地区で主に栽培されています。

**【吟吹雪】**
酒造好適米。滋賀県で育成された品種です。心白粒の発現が極めて高く、酒造適性は「山田錦」と遜色のない特性があり、酒造好適米の特産品種として注目されています。

**【滋賀羽二重糯】**
滋賀県で1938年に育成されて以来、最高級の餅米と評価されています。適度な粘り気があり、きめ細かな餅になります。

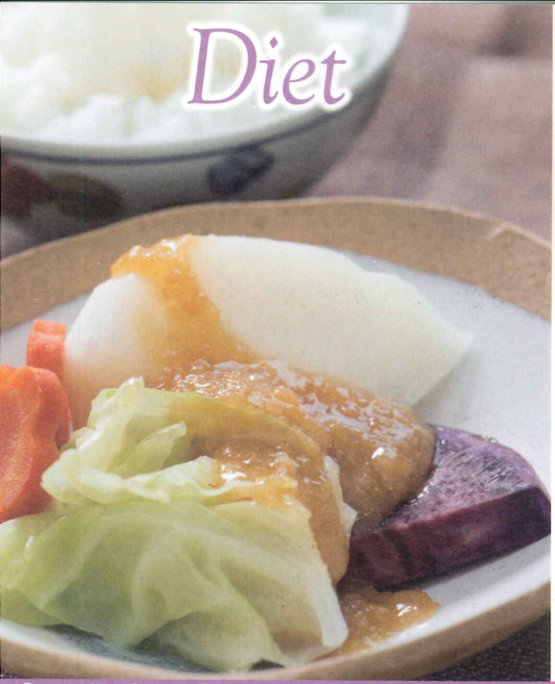


## 環境こだわり米

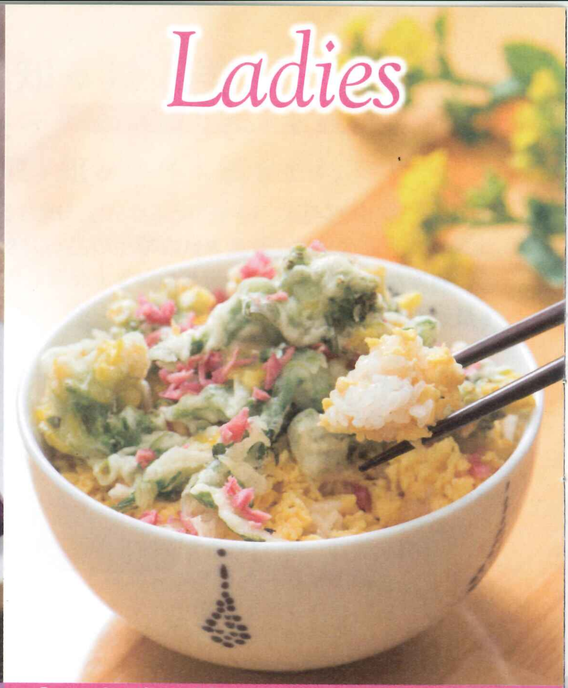
「環境こだわり農業」とは、農薬や化学肥料を通常の50%以下に減らすとともに、環境保全のためさまざまな工夫を重ね、特別な栽培を行うことです。
厳しい栽培基準をクリアして栽培された農作物は「環境こだわり農産物」として滋賀県が認証。より安全・安心な農産物として販売されています。
近江米のなかでも、「環境こだわり農業」で育てられたお米は「環境こだわり米」と呼ばれ、より安全・安心な滋賀県のブランド米として流通しています。

●「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。

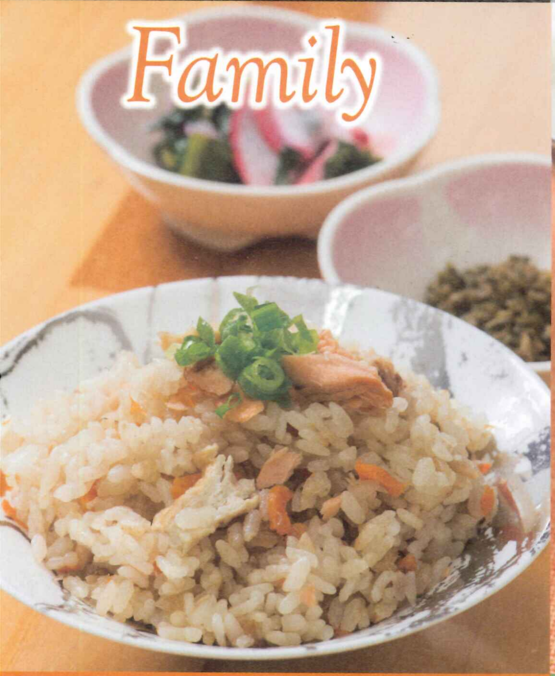
スタートしてから10年以上が経過し、着実に県内各地に浸透。現在では水田面積の約40%で「環境こだわり米」が栽培されています。



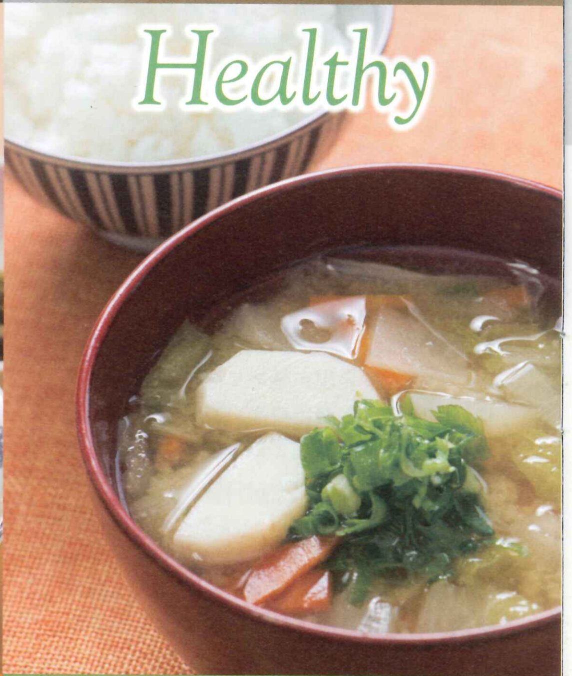

【レシピのポイント】
旬の野菜をゆずみそでいただきます。シンプルですが素材の持ち味をじっくり楽しみます。




【レシピのポイント】
おうみんちでは、バイキングコーナーでご自身でトッピングして召し上がっていただくようにしています。




【レシピのポイント】
滋賀県の郷土料理です。「あめのいお」とは卵を抱えたビワマスのこと、秋の新月の夜に産卵のために河川に上がってきます。脂の落ちたビワマスを美味しく食べるために工夫された料理法です。




【レシピのポイント】
おかずにもなる味噌汁です。野菜は季節のものを使いましょう。

Diet Menu

## 温野菜 ゆずみそ付

| 材料（4人前） | |
|---|---|
| キャベツ | 1個 |
| かぶ | 1個 |
| 紫芋中 | 2個 |
| ニンジン | 半本（花型抜き） |
| | |
| ［ゆずみそ］ | |
| みそ | 100 g |
| 砂糖 | 60g |
| みりん | 20 cc |
| 酒 | 30 cc |
| 絞りゆず汁 | 10 cc |

①ゆずみそを作る。厚手の鍋にみそ、砂糖、みりん、酒を入れ、中火にかけ、木べらで温めながら混ぜる。砂糖が溶け、煮あがってきたらゆず汁を加え、弱火で温める。
②キャベツと皮をむいたかぶ、紫芋、ニンジンを皿に並べて 8～10 分程度蒸す。
③蒸しあがったらゆずみそをつけていただく。

Ladies Menu

## あかね（菜の花）丼

| 材料（4人前） | |
|---|---|
| 菜の花 | 花の部分 |
| ごはん | 3合 |
| 紅ショウガ | |
| 卵 | 2個 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| だししょうゆ | 1/4 カップ |

①菜の花は天ぷらにする
②紅しょうがはみじん切りにする
③卵はスクランブルエッグにする
④つゆを作る。だししょうゆ 2 に対して水 1 に合わせ、大さじ 2 杯の砂糖を加える。
⑤温かいご飯につゆをかけ、菜の花、紅しょうが、卵をトッピングする。

## 近江米を、もっと美味しく楽しくヘルシーに！

滋賀県守山市のJAおうみ富士ファーマーズマーケット「おうみんち」は滋賀県の中でも最大級の規模を誇る農産物直売所です。
地元で収穫された新鮮な農産物を気軽に買うことができます。また、地元で採れた新鮮野菜を使い、地元のお母さんたちが手作りする「地域食材バイキング」も大人気。今回はこの「おうみんち」の農と食のコーディネーター、調理師、今西昌子さんに近江米に合うレシピを考えていただきました。

JA おうみ富士ファーマーズマーケット「おうみんち」
農と食のコーディネーター　調理師　今西昌子さん

Family Menu

## あめのいおご飯

| 材料（4人前） | |
|---|---|
| ビワマス切り身 | 300 g |
| （約 1kg のもの 1 尾） | |
| 米 | 3 合（カップ 2.7=435 g） |
| しょうゆ | 1/4 カップ |
| みりん | 大さじ 1 |
| 酒 | 大さじ 1 |
| 水 | 3 1/3 カップ |
| 昆布 | 10cm 角 |
| うす揚げ | 1/4 枚 |
| 人参 | 50 g |
| しいたけ | 50 g |
| ねぎ | 50 g |

①ビワマスと米の下ごしらえをする。皮と内臓を取り、三枚におろし皮を取って切り身にする。骨はできるだけ取っておく。卵があれば別にとっておき、ご飯を炊くときに加える。
②米は研いでザルに上げて水けをきっておく。
③昆布だしを作る。昆布を分量の水にしばらくつけておく。そのまま火にかけ、沸騰寸前に昆布を取り出す。
④人参、しいたけは千切りに、ねぎは小口切りにする。
⑤煮汁を作る。鍋にビワマスの切り身を並べて、しょうゆ、みりん、酒、昆布だし半カップを入れ、中火で 4 分、弱火で 2 分煮る。
⑥炊飯器に水を入れ、昆布だし 2.5 カップと煮汁を入れて、水量を確認する。そのうえに人参、しいたけ、煮たビワマスをのせて炊飯する。
⑦蒸らし終わったら魚の骨を取り出して身をほぐす。小口切りのねぎを加え、さっくりと混ぜる。

Healthy Menu

## 野菜たっぷり味噌汁

| 材料（4人前） | |
|---|---|
| 白菜 | |
| ごぼう | |
| ニンジン | |
| 大根 | |
| 白ネギ | |
| サトイモ | |
| 金時人参 | |
| 青ねぎ | |
| | |
| だし汁 | 800 cc |
| | |
| みそ | 50 g |

① 野菜を小さめに切る
②鍋に出し汁を入れて火にかける
③鍋に野菜を入れ、具材が柔らかくなるまで煮る
④仕上げに火を止めてからみそを加える（だし汁 130g にみそ 7g くらい）

ごはんに
よくあうおかず
RECIPE