



米がみんなを

元気にする

皆さん、米と聞いて思い浮かべるものは何でしょう。水田、稲穂、炊きたてのごはんなど、いろいろあるでしょうが、岩見沢市の紋章にも「米」という字が使われているのを知っていますか。

市の紋章は金、銀、緑の3色で彩られ、正菱形をしています。全体の形は北海道、銀色のふちは波、緑の地色で埋めた内部は石狩平野、そして真ん中には稲の稔りをあらわす金色の「米」の字があります。このことから分かるように、岩見沢と米は、昔から縁が深かったんですね。



市の紋章
(昭和23年4月1日制定)

その岩見沢市は、平成18年に北村・栗沢町と合併し、米の作付けと生産量が全道一になりました。

元々、北海道内でも有数の米どころであった岩見沢ですが、最初から米づくりに成功したわけではありません。先人たちの苦労なくしては、現在の米どころとしての地位はなかったのではないのでしょうか。



平山裕治さん
北海道立中央農業試験場
岩見沢試験地 生産研究部
水田・転作科 研究職員

米の品種改良はどのように行われているのですか。

性質の異なる2つの品種をかけあわせる交雑育種という方法で行います。異なる品種の花粉を人工的に受粉させ、それを繰り返します。

品種改良をするときに、苦労することはどんなことですか。

ある程度結果を予測して品種改良に望むんですが、結果がなかなか思うように出てこないことです。

新しい品種が世に出るまでには、どれぐらいの年月がかかるのでしょうか。

最短でも7年かかります。平均すると8年~10年ぐらいになるでしょう。

北海道と本州で、栽培している品種に違いはありますか。また、それはどうしてですか。

コシヒカリやササニシキ、あきたこまちなど、本州で栽培されている品種は北海道ではうまく育ちません。

それは例えば、コシヒカリの穂が出るのは9月上旬です。そこから40~50日程度で刈り取りを迎えるわけですが、北海道にあてはめると、雪が降る季節に刈り取りを行うこととなります。ですから実が成長する過程での温度が不足する訳で、米が十分に実らないんです。

この試験場から生まれた米があれば教えてください。

古いものではゆきひかり、最近のものではなつぼし、酒米の吟風、彗星などでしょうか。

道内にはここ空知のほか、上川(比布町)と札幌、道南(北斗市)にも米の試験場がありますが、道産米の研究は、空知と上川が競い合うように開発を続けてきました。

空知の空育 号(くういく) 上川の上育 号(じょういく)という研究品番は、それぞれの試験場で研究されてきたことを示しているんです。

石狩川下流域に広がる石狩平野は泥炭層が堆積し、貯水池や水路、排水路やかんがい溝などを整備しただけでは水田をつくることは困難でした。そのため、先人たちは、遠く離れた山間地域から水田に適した土を繰り返し運び、土壌改良を行いました。

泥炭層
気温が低いと、植物の遺骸が十分に分解されず、それらが堆積してできた地層のこと。

その結果、水田の面積は増えてきましたが、今度は寒さが彼らを悩ませました。



北海道は雪が多いので、雪解けが遅いと地温が上がらず、また涼しい気候により、せっかく植えた苗が寒さで枯れてしまうことも多くありました。

そこで、道内各地の農業試験場では、寒さに強い品種の開発や寒冷地の栽培技術の開発・普及を行ってきました。

しかし、昭和40年代後半になると、米の生産が過剰の時代となり、さらには、よりおいしい米が求められるようになってきたため、

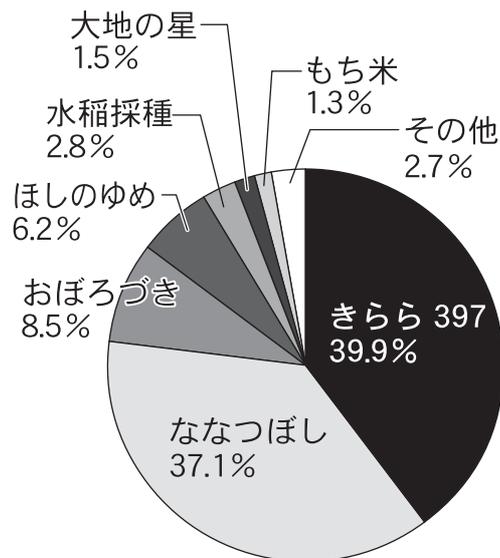
寒さに強くおいしい米を、この願いを込め、品種改良を繰り返したのです。そうしてできた米が皆さんにもよく目にする「きらら397」や「なつぼし」といった、寒さに強く、本州でとれる米にも負けな、食味のよい米なのです。

では、その食味はどのように決まるのでしょうか。



岩見沢でとれるおもな品種

品 種		特 徴
うるち米	きらら 397	食味や米粒の白さなどで、それまでの品種を超える道産米のエース。岩見沢で一番多く作付けされています。どんぶりものと相性がいいのが特徴
	ほしのゆめ	きらら 397 より粒は小さめですが、上品な味わいが特徴。生育が早く、寒さにも強いけれども、収量はきらら 397 より少ない
	ななつぼし (岩見沢生まれ)	食味や粘り、炊いたときの柔らかさは、きらら 397 やほしのゆめと同等かやや上回ります。冷めてもパサついたり味が極端に落ちたりすることがありません
	大地の星	米粒が大きく、収量が多い上、寒さや病気にも強い。粘りが少なくごはんがベタつきにくいので、チャーハンやピラフなど、冷凍食品の加工用に適しています
	おぼろづき	やわらかい食感と強い粘りが特徴。コシヒカりに勝るとも劣らない食味です。冷めてからでもおいしく食べることができます
もち米	はくちょうもち	粘りとコシがあり、硬くなりにくいのが特徴です。米粒が白く、寒さにも強い。道内で一番作付けされています
	風の子もち	もちにしたときにきめが細かく、粘りが強い。コシに関しては、はくちょうもちを上回ります
酒米	彗星 (岩見沢生まれ)	日本酒「ゆあみさわ」の原料となった米。粒が大きく寒さに強い上、低タンパクで収量も多い。市内では毛陽地区で栽培されています
水稻採種		翌年に作付けする米のタネ用



今年の水稲作付品種割合



写真はななつぼし

こだわりの情熱米

- ◎ たんぱく値 6.8% 以下で粒のそろった米を厳選
- ◎ 農薬の散布を極力控えています
- ◎ 栽培に適した条件の良い水田を選んで作付け
- ◎ 田植えは最適期までに終える
- ◎ 収穫後の水分調整は、自然乾燥に近い形で

食味を左右するものとして重要なのが、米に含まれるでんぷんとタンパク質で、それぞれ、米に含まれる量が少ないほど、粘りの強い米になります。

そこで、このたんぱく質の量などにこだわって作っているのが情熱米で、たんぱく値 6.8% 以下の米を厳選しています。

また、「おぼろづき」は、でんぷんの量が少ないため、粘りが強いことに加え柔らかく、モチモチとした食感を味わうことができます。

このほかに、農家が土づくりや肥料などにこだわりを持ってつくっている米がたくさんあります。

日本人は、粘りのあるご飯がおいしいと感じる方が多いと言われており、新しい品種は、でんぷんの量とたんぱく質の量が少ない品種を中心に開発されてきたのです。

おいしく食べよう

皆さんはどんなごはんが好きですか。硬め？柔らかめ？それとも、もちもちした粘りが強い？あつさり系？など、ごはんの好みは人それぞれですよ。

牛丼やカツ丼などの丼ものには、少し硬めで、米が汁を吸いにくい「きらら397」がぴったりじゃない



中田俊明さん
いわみざわ農協
水稻部会 部会長

お米を生産していて大変だったことや辛かったことは

自然相手なのでしょうがないんですが、やっぱり寒さで米がとれなかったときが一番辛いですね。

「こうすればいい米がとれる」と信じて春から作業をしてきたのに、いざ収穫してみると、収量があがらず、皆さんに自分のつくった米を充分に食べてもらえないんですから。

反対に嬉しかったことは

春先に自分の思い描いていた通り、いやそれ以上の品質と量で収穫できたときですね。

ああ、今年は皆さんにうまい米を食べてもらえてね。手間ひまかけてつくってるんで、それに尽きるでしょう。

農家から見た良いお米とは

精米しちゃうと米の良し悪しって分かりにくくなっちゃうんだけど、玄米のうちだと「粒ばり」がいい米ですね。粒にシワがなく、太った米でツヤツヤしていれば大丈夫でしょう。

皆さんの家では、精米してから1か月ぐらいで食べできるように米を買々と、いつもおいしい米を食べられるんじゃないかな。

岩見沢で米をつくっている農家のこだわりを教えてください

何と言っても岩見沢のブランド、情熱米ですよ。たんぱく値や粒の大きさなどにこだわって、極力均質になるように努力しています。

それと農薬をできるだけ使わないようにしています。皆さんが安心して食べられるよう、農家の間で情報を共有して、防除の回数を減らすようにしているんです。

農家から消費者の皆さんに一言

日本は米に関しては100%自給が可能なので、皆さんには米を見直してもらって、毎日の食の中に米を取り入れてほしいなと思います。

道内では、北海道産の米を食べている人が増えていると聞いています。岩見沢も情熱米という素晴らしい米がありますので、どんどん食べてもらいたいですね。

いでしょうか。
また、あっさり系が好きの方は、「ほしのゆめ」や「ななつぼし」がいいかも。
皆さんの中には、米の品種にこだわりを持っている方がいらっしやる一方で、たくさん食べるから食味も大事だけれど、価格のことも考えないと、など、米の選び方もいろいろですね。
米は銘柄によって、味も食感も異なるものです。ですから、今の銘柄が自分に合わないと感じたら、ほか

の銘柄を食べてみてはどうでしょう。
また、米は炊き方の工夫や水の量、研ぎ方でも味が変わることがあります。ですから、これらを組み合わせながら、いろいろと試してみるのが面白いかもしれませんよ。
いろいろなお米を好みに応じて選んで楽しむ。これは米づくりが盛んな日本に生まれた私たちだけに許される、ちよつとしたぜいたくなのではないのでしょうか。
使う目的によって米をブレンドしたり、炊き方を変えたりして、自分

好みの米を見つけてみては。

おいしく炊いてみよう
「ごはんを炊くことは、手順だけみると、とても簡単です。米を「洗う」水に「浸す」火を加減して「炊く」時間をかけて「蒸す」。この4つしかありません。
簡単だからこそ、米の量や水加減などの基本となることをしっかりと覚えていないと、せつかくのおいしい米をいやすことができないのではないのでしょうか。

ハイザーは残りの
米の量に注意



盛り上がった部分を箸など
を使って落とす

ここからは、ベテラン主婦の皆さんには、「知ってるよ」と言われるかもしれないませんが、これから一人暮らしを始める方や新米主婦の方の参考になればと思います。

▽正しく量る

米の量を正しく量らないと、炊きあがりバラついておいしいごはんになりません。

一口メモ

米の冷凍保存

米には15%程度の水分が含まれているため、炊く前の米を冷凍保存すると、米の粒が壊れてしまうことがあります。炊き上がりがベタつく原因に

▽米を洗う

水を注ぎ、軽くかき混ぜながら米に付いている糠やゴミ、ほこりを洗い流します。

洗いは手早く



▽米を研ぐ

ソフトボールを握ったような形に指を広げてかき混ぜます。この時、米同士をこすりあわせて、摩擦で米の表面を磨くようなイメージで。



研ぎ汁を2・3回洗い流すと水が透き通ってきます。最近の精米技術では、糠がほとんど残らないので、昔のようにゴシゴシと洗う必要はありません。

一口メモ

ザル研ぎ

簡単に研げるからとザルを使って研ぐと、米の割れや、表面の旨み層まで削ってしまうことにも

▽水に浸す

研いだ米は、ザルに上げず、炊飯器の釜に移して水を吸わせませす。夏は30分以上、冬は1時間以上、水に浸しましょう。



一口メモ

水切り

洗った米をザルなどで水切りすると、米の表面が乾燥し、ひび割れを起こします。これが炊飯中に碎けて溶け出し、余分な粘りの元や、炊き上がりがベタつく原因に

さて、米の研ぎ方が分かったところで、次は実際に炊いてみましょう。使った米は「ななつぼし」。

今は、ほとんどの家庭で炊飯器を使ってごはんを炊いていると思いますが、今回はあえて炊飯器を使わず、おいしい「おこげ」が期待でき



ヤッター！炊けた！ツヤツヤだ！
でもおこげが少なめ、ちょっと残念

土鍋でごはんを炊いてみました

米(ななつぼし)1合、水1カップ(200cc)



土鍋に材料を入れ火にかける

今回のごはんは、少し固めでした。水に浸す時間が短かったのか、蒸らしが足りなかったのか。でも炊飯器を使うより米にツヤが出ましたよ。少ない量を炊くときは、土鍋っていいかも。



...赤子泣いてもフタ取るな



強火5分で沸騰。弱火で10分、火を消して蒸らしが15分

時間が長いから、また、ダイエットしているからなどの理由で、朝食を食べない人が増えているようです。朝食を抜くと、脳にエネルギーが充分行き渡らないため集中力が欠けたり、空腹から昼食時、一度にたくさん食べてしまい、それが肥満につながったりすることがあります。米に含まれている炭水化物は、消化されるとブドウ糖に変わり、脳の大切なエネルギー源となります。このブドウ糖はからだの中に大量に蓄えておくことができないため、朝起きたときの脳はエネルギーが空っぽ



もつと米を食べよう

炊いたごはんの冷凍保存
熱いうちに1食分ずつをラップで包み、薄い板状にします。あら熱をとってから冷凍庫へ
電子レンジで加熱した時、効率よく熱がまわり、炊きたてに近いおいしいごはんになります
冷凍したごはんは、2〜3週間程度で食べきるようにしましょう

これは、個人の農家が作り方にこだわった米や品質を厳選した米、米屋が独自に食味を追求した米など、生産者や販売者それぞれが、少しでもおいしい米をおいしく食べてもらおうと努力しているからなのです。皆さんも主食となる米に関心を持って、地元の米にこだわってみませんか。来月には新米が、店頭に並びます。その中から自分好みの米を見つけ、おいしくごはんを食べて、健康で快適な毎日を送りましょう。

今回、市内でつくられている品種を紹介しましたが、皆さんが店頭で見かける米は、もつといろいろな品種があつて様々ですよ。

さらに、ごはん中心の食事にと、一緒に食べるおかずとのバランスがとりやすく、栄養バランスも良くなるなど、一石二鳥です。

る、土鍋を使いました。
土鍋を使ったご飯の炊き方は、ステンレス鍋などを使う時と、火加減が違うので注意しましょう。(結果は上の囲みを見てね)

の状態なのです。
そこで、エネルギーの補給が必要となりますが、ごはんを補給すると良いと言われていきます。
それは、ごはんは胃の中でゆっくり消化されるため、脳にとってブドウ糖が安定して供給され、エネルギーを効率よく使うことができるからなのです。