

特集

色とりどりの米



赤・黒・緑の色とりどりの米。これらの赤米・黒米・緑米は、ビタミンやミネラルなどの栄養価も高いことから近年注目されています。今月号は、市内で生産されている色とりどりの米について取り上げます。

麓に広がる田んぼの風景

西に鈴鹿山脈、北に養老山地があるいなべ市。山の麓に広がる田んぼの風景が市特有の景観となって、ふるさとの原風景をわたしたちに見せてくれます。

市内で作られる作物の中で水稲が一番多く、水田は市内の農地の82.3%を占め、その水田で生産される水稲の収穫量は5,330トンにもなります。その水田の中に、ひときわ目をひく赤褐色に染まる田んぼがあります。栽培されているのは、赤米です。

赤米・黒米・緑米

古代の日本で作られていた米が色のついたものだったことから、赤米は古代米と呼ばれています。古代米と呼ばれるものには赤米の他に、黒米・緑米などがあります。玄米の種皮と果皮のいずれか、または両方に色がついており、その色素の種類によって栄養価が違います。赤米はポリフェノールの1種であるタンニン、黒米はアントシアニン、緑米は葉緑素クロロフィルが含まれています。

赤米で地域の人と人がつながる

赤米を生産している高柳地区営農組合の皆さんを取材しました。



高柳地区営農組合の皆さん



1. 県の「みえ安心食材」の認定を毎年受けている大安桜米 2. 「毎日お弁当で赤米を食べています」と話す後藤さん 3. ブランド作りの歴史を教えてくださいました森田さん

合併前から大安町では、町商工会の有志を中心に赤米が生産されていました。その後、町から米作りが盛んな高柳地区に赤米を生産しないかと声がかかり、平成17年に高柳地区営農組合が本格的に栽培を始めました。当時、同組合では「赤米で町おこしをしたい」との想いで取り組んだそうです。もう一つ、今も大切にしている想いがあります。それは「赤米をきっかけに、多くの人に地域の米を食べてほしい」というもの。

平成23年に三重県と連携して地域活性化プランの事業を開始し、赤米のブランド化に力を入れました。当時の様子を同組合の森田久生さんに聞きました。

「地域の歴史や栽培方法はもちろん、どうやって販売するか、どう普及させていくかなど、組合員と県や市の職員、専門家が毎月集まり、1年間かけて決めていきました。この地域には、奈良時代に大和七大寺の

一つ大安寺の荘園があったことから、商品名を『大安桜米』に決めました」

「大安桜米」というブランドがあることが、地域の人々をつないでくれていると森田さんは教えてくれます。「毎年、地域の人と奈良の大安寺へバスツアーをしており、楽しみにしてくれているお年寄りも多いです。また、子どもたちに田んぼに親しんでもらいたいとの想いから、赤米の田植え体験をしています。毎年参加してくれる子もいるんですよ」

大安桜米は、できる限り化学肥料や農薬を使わない安心安全な米作りをしています。そのため、水田には多くの水生生物が現れるそう。同組合代表理事の後藤誠次さんは「田植え体験では、子どもたちが水生生物を見つけて喜ぶ姿を見ます。楽しい体験を通して、将来、米作りに興味を持ってくれれば」と話してくれました。



ちょっと一息

赤米であま〜い時間

いなべ産の赤米100%使用のふくらロールケーキと香ばしい赤米の玄米茶でいなべを感じるひとときを。



「いなべの赤米ロール」
Pâtisserie café こんま亭
大安町石樽東 1217-1
Tel.78-1649
【営業時間】10:00~18:00
【定休日】年中無休

「赤米入り玄米茶」
マル信緑香園
大安町石樽南 2225-2
Tel.78-0027
【営業時間】9:00~19:00
【定休日】不定休

古代米を通して農業の面白さを 赤米・黒米・緑米の生産者に話を聞きました。



伊藤 隼人さん

北勢町在住、39歳。
阿下喜を中心に、米・麦・大豆・ソバ・ハト麦・小豆など多くの品種を生産



1.1年前から「88FARM」の屋号で販売 2.7種類の米を合わせて「にじいろ米」と命名 3.今年初の試みで、赤米の稲をドライフラワーに。年末の販売を目指しアイデアを構想中

代々農業を営む家に生まれた伊藤隼人さん。学校を卒業後は会社員となり、農業をするつもりはなかったそうです。しかし、15年前に父親の病気がきっかけで、農業を手伝うことに。

「会社員時代には季節を感じませんでした。農業を通して暮らしを見つめる生活に魅力を感じたので、1年間だけ手伝うつもりが、翌年には会社を辞めました」

父親の代から受け継いだ広大な作付面積を徐々に増やしていき、現在は水稲を約20ヘクタールに作付けしているそうです。

知人を通じて在来品種の赤米の種が手に入ったのをきっかけに、赤米・黒米・緑米の生産も始めるようになったそう。自身で古代米を調べていくうちに、白米に比べ栄養価が高いことを知り、ミネラルなどの栄養

素が不足している現代人に食べてほしいと思うように。「それに、遠い昔の人も食べていたと思うとロマンを感じる」と笑って話します。

古代米は、コシヒカリなどに比べて稲の丈が長く倒れやすいため生産に手間がかかるそうですが、楽しみながら取り組んでいると教えてくれました。

「古代米を通して、いなべ市にこんな品種があるんだと思ってもらいたい。いろんな農業があることを知り、興味を持ってほしい。そのためには、普通じゃない面白いことをしていきたい」

色んなことにチャレンジする姿には、若い人にも農業に取り組んでほしいという次世代への想いが込められています。笑顔で語る伊藤さんからは、これからも面白さに富んだ驚きを届けてくれそう。

美味しく食べよう 市の栄養士によるおすすめのレシピを紹介します。



おにぎりやおやきは行楽シーズンにぴったりです。混ぜるだけで簡単なので、ぜひ挑戦してみてください。

健康推進課
栄養士 葉山友香

赤米の炊飯

白米1合に対し、赤米大さじ1を加え、洗米します。白米と同じ水加減で、3～4時間程度水に浸してから炊きます。
※赤米、黒米、緑米の種類によっては、浸水時間が異なる場合があるので、購入店で確認してから炊飯してください。



3種のおにぎり

共通の材料(おにぎり2個分)

・炊いた赤米入りご飯…150g

(左)しらすとしそのおにぎり

・しらす干し…大さじ1
・しそ…2枚

(中)鮭フレークのおにぎり

・鮭フレーク…小さじ2
・白ごま…小さじ1

(右)塩昆布としそのおにぎり

・塩昆布…大さじ1弱
・白ごま…小さじ1
・しそ…2枚

作り方

しそは洗って水気をきり、細切りにしておく。
炊いた赤米入りご飯におのこの具材を混ぜ込み、握る。

材料(おやき6個分)

- ・炊いた赤米入りご飯…200g
- ・桜エビ…大さじ2
- ・しらす干し…大さじ2
- ・あおのり…少々
- ・塩…少々(お好みで)
- ・サラダ油…小さじ1

作り方

- ①ボウルに炊いた赤米入りご飯200gとサラダ油以外の材料を入れ、へらなどで粘り気が出るまで混ぜる。
- ②6等分にして直径6～7cmの円盤型に整え、両手で平らにつぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の両面をこんがり焼く。



おやき

図書館で借りよう

「赤米・紫黒米・香り米
「古代米」の品種・栽培・加工・利用」



猪谷富雄著
農山漁村文化協会

品種の特性と選び方、色や香りを活かす栽培、加工、利用法から、混種の防ぎ方も解説。各地の導入事例も紹介。

「赤米・黒米の絵本」



いたにとみおへん
スギワカユウコエ
農山漁村文化協会

赤米・黒米は白い米とどう違う？育て方や、ペットボトルでの栽培方法、草木染め、お菓子作りなど幅広く紹介。

「はじめての雑穀レシピ」



館野鏡子著
プレティック社

色や歯ざわりを楽しめる古代米。赤米のカニ玉丼や黒米のイカ飯、黒米のひと口ごまおはぎなどのレシピを紹介。

写真で紡ぐ ふるさとの風景

いなべの田園風景



ふるさとの風景は？と尋ねると、美しく広がる田園風景を思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。いなべならではの山々の前に広がる田んぼの風景。季節ごとに色を変えるいなべの田園風景を写真で届けます。



地域の人々によって作り出される景観

いなべでは、当たり前に見られる田園風景ですが、この景観は米作りをする人々によって作られています。水路を管理し、水を張り、田を耕して苗を植える。88回もの手間が必要と例えられるほど、米作りには労力が必要です。目の前に広がる田園風景には、たくさんの手間が注がれていることを知ると、より一層美しく見えてきますね。



今年も
美味しい米が
できました

