みらい 472号

この通信に掲載の野菜のお届け日

2020年11月9日~11月13日

いつも有機野菜をお買い上げありがとうございます。 毎週、旬の情報をお伝えします。





「稲」の語源は命の根(いのちのね)といわれ、 日本では 3000 年以上前から作られていたといい ます。かつては資産の目安、給料や税金の支払い にも使われ、各地に残るお祭りはほとんどが収穫 祝いや豊穣祈願の名残という、そんな私たち日本 人の生活に密着していたお米が、ここ半世紀で消 費量が半減しています。変わりゆく時代に、お米 は過去のものなのでしょうか。新米の季節、お米 について考えてみたいと思います。

◆かつては秋の日本の農村のあちこちに見られたはざかけの風景(安平、無何有の郷農園)

安平 無何有の郷農園から

安平、無何有の郷農園では、この時期恒 例のはざかけ風景が畑を黄金色に彩り、 新米の出荷が待たれています。

小路組合長に有機のお米についてお話を 伺いました。



「かつての手除草は水の中に足を入れて行う大変な作業だったけど、今は機械があるからそれに比べればラクにはなった。それでも田植え後3~4回は必要かな」気になるのは雑草ともうひとつは虫害。ドロオイムシに苗を食べられたり、カメムシに斑点をつけられたりすることもあるそうですが、昨今は甚大な被害ではないとのこと。

はざ掛け米は、刈り取った稲を逆さに天日 乾燥させたお米で、現在は乾燥機が主流。 「美味しいのはもちろんだけど、エコだし、 風景がいいよね」何日もかけて乾燥させる ことで、茎に残った旨味が米に行き届くと いいます。

「以前は、田植えや稲刈りのイベントもやっていた。田植えをみんな真っ直ぐにしないから、除草機が入れなくてあとの除草が大変なんだけど(笑)」次回の開催を楽しみにしましょう!

炭水化物を何で摂るか

私たちのカラダは食べるものでできてい て、では何を食べるかという時、現代人に とって基礎的な指標となるものは PFC バラ ンスではないでしょうか。 理想的な PFC バ ランス (2015 厚労省) は、Protein (タン パク質) をおよそ 15%、Fat (脂質) をお よそ 25%、Carbohydrate (炭水化物) を およそ 60%。 つまり、健康なカラダ作りに は半分以上、炭水化物が必要ということに なります。この炭水化物の中心に据えるの は、何がいいのでしょう。カラダの外に目 を向けると、田んぼには環境に大きな効果 があります。貯水は水害防止や水不足の緩 和につながり、めだか、かえる、とんぼ、 ほたるなど生物多様性に貢献します。また、 現在唯一自給率 100%なのが主食用米。 これ以上消費が減ると、食料自給率 38% (2019) にも影響が及ぶことでしょう。

中心に有機米を

食べるものの半分を占めるものをお米にするのであれば、それこそ最も有機にこだわるべきといえるでしょう。そしてせっかくの有機米であれば、食物繊維、ビタミンB群といった栄養を損なわない玄米はいかがでしょうか。消化に悪そうで、と敬遠される方も多いかもしれません。確かに玄米はタネ。タネは子孫を残すための大切なものとして、外敵から守る成分が働いています。ですので玄米は洗ってから12時間以上浸水してから炊きます。さらにはこれを2~

3 日続けると発芽玄米となり、出芽の栄養素をいっそう取り込めるといわれています。 ちなみに白米より 1 割少ない水量で固めに 炊くとモチモチした食感が楽しめます。あ とは、お好きな品種をお選びください。

ゆめぴりか

お米は食味値といって味が数値化されています。その要素のひとつであるタンパク質 含有量が低いと粘りがあり一般的には美味しいとされています。その数値に基準が設けられた地域ブランド米です。

ゆきひかり

粘りのあるお米はもち米が掛け合わされており、人気のある一方でゆきひかりは数少ないうるち米系統のお米。アトピーやアレルギーの改善効果があるという研究発表があります。

ななつぼし

ゆめぴりかとゆきひかりの中間の粘り。冷めても美味しく北海道では最も食べられているお米といわれます。



▲ 収穫後の水田。慣行と違い雑草が茂ります