

東北食べる通信

2017

10
月号

世なおしは、食なおし。

特集

十四代 吉右衛門でござる

玄米

げんまい

山形県高畠町の
中川吉右衛門さんと美花子さんが育てた

東北食べる通信

十四代吉右衛門でござる

最初に最後のページの漫画を10秒見てから
特集をお読みいただくとよりお楽しみいただけます！

10

月
2日
14°C



【山形県高島町福沢】

文＝高橋 博之 写真＝玉利 康延

特集

玄米

今、日本の米市場に出回っている品種の大半がコシヒカリか、「ひとめぼれ」や「あきたこまち」などのコシヒカリ系統だ。かつてコシヒカリと双璧をなしていたササニシキという品種があったが、もはやスーパーマーケットで目にすることはないほど、希少なお米となっている。ササニシキが凋落したきっかけになったのが、1993年の冷害だった。収量は激減し、病気に弱い品種として、農家から敬遠されるようになっていった。

これを契機に、東北地方でもほとんどの農家が、病気に強く、収量も安定している「ひとめぼれ」などのコシヒカリ系統の品種に切り替えていった。そんな中、あえてササニシキにこだわって生産をしている百姓が

山形県高島町にいる。中川吉右衛門さん(42)と、妻の美花子さん(29)だ。吉右衛門さんは、ササニシキは病気に弱いという農業界の常識に疑問を持っている。

もともとササニシキは一本の苗が多く株分かれし、太い稲株に生長する特徴を持っていたため、一本一本手植えるのに適していた。それが田植え機の登場によって、苗が5〜6本束にされて植えられるようになると過密状態となり、その結果、風通しが悪くなってイモチ病などの病気になりやすくなったのだ。つまり、機械化などの農業の近代化と相性が悪かったために、退場を余儀なくされてきたのだ。冷害があろうがなかろうが、効率礼賛の世の中であって、そ

れは避けられない運命だったといえる。

ではなぜ、吉右衛門さんは時代の流れに逆らうかのように、ササニシキに強い想い入れを持つのだろうか。

百姓としての原点

10月2日、小雨まじりのどんよりした曇り空の下、吉右衛門さんは美花さんとふたりで稲刈りをしていた。ふたりはまず腰丈まで伸びた稲が生い茂る田んぼの中に分け入り、屈み込んで稗だけを鎌で刈り取っていた。イネ科の一年草である稗はもともとこの田んぼに自生していたもので、素人目からは、稲と稗の違いがわからないくらい

似ている。その違いをふたりは瞬時に見分け、手際よく刈り取っていくのである。

「これをこのスピードでできる女子、日本でこまちゃんだけじゃないかな」と、吉右衛門さんは美花子さんを持ち上げる。こまちゃんとは美花子さんのことである。美花子さんは秋田県八郎潟町から嫁にきた。実家は米農家で、自らも父の農業を手伝い、「こまちギャル」というタイトルのブログも書いていたことから、吉右衛門さんは美花子さんを「こまちゃん」と呼ぶ。

稲刈り前に稗取りをする理由はふたつあると、吉右衛門さんはいふ。まず、稲を太陽にあてて自然乾燥させる天日干しをするときの美しさが違う。長さや形状が違う稗が混ざってい

ると美しくないのでという。もうひとつは、稗取りをせずにそのまま稲刈り機を田んぼに入れてしまうと振動で稗の種がぼれ、来年稗がたくさん生えることになり、その分収量が減ってしまうからだ。除草剤で稗とりする方法もあるが、吉右衛門さんの流儀には合わない。

普通に稲刈りして機械乾燥するより5倍も時間がかかるという。今ではこんな手間のかかるやり方をわざわざする農家は珍しくなってしまったが、吉右衛門さんは「百姓としての原点をやっておきたい」と、4ヘクタールある田んぼの一部でこうした昔ながらの技術を取り入れた稲刈りと天日干しをしている。時間をかけた分だけお米はおいしくなるので、その分高い値段で価値を

認めてくれた消費者に販売している。他の田んぼのお米はこままで手間はかけられないが、農薬や肥料は使わずに育てている。だからこそ、近代農法では嫌われてしまったササニシキに想いを馳せているのである。

理想を掲げて追う

そもそも吉右衛門さんは、農薬や肥料を多用する近代農法は決して効率的だとは考えていない。その問題点についてこう語る。

「無理をかけて収量をあげようとする、肥料が必要になる。もっと収量をあげようとする肥料が過剰になる。過保護になれば、人間と同じで自分で育つ力が弱くなり、病

気になりやすくなる。自然界では虫や病気にやられる。それを防ぐために農薬殺菌殺虫剤をまくことになる。環境に負荷もかかるし、お米の質もさがる。これをやり続けた結果、米余りとなって米価が下がり、減反(生産調整)が必要になった。こんなに無駄で非効率なことってあります？」

吉右衛門さんは、昔のように無理をかけずに自然に任せた収量を目指す農業にもう一度転換するべきだと考えている。確かに収量は減るけれども、そうすれば減反は必要なくなるし、その分の補助金もいらなくなるし、農薬や肥料をまくコストと手間が軽減されるし、環境にもいいし、もっと安全でおいしいお米も食べられるようになる。

おおか七味

熱々のご飯 1 膳にかつおぶし大さじ山盛り 2、七味唐辛子小さじ 1/2~1（お好みで調整）、醤油小さじ1を加えて手早く混ぜる。熱々のうちに握る。

共働きで忙しくしていた母がよく作ってくれた、かつおぶしと醤油を熱々のご飯にざっと混ぜ込み、七味を効かせた「ねごまんま風おにぎり」。料理が得意ではない母だが、かつおぶしは良いものを使う。また子どもには辛すぎのではないかと思うくらい七味を効かせるのがポイントだ。たまにかつおぶしが塊になっていたり、七味が多すぎたりするのがご愛敬。今でもたまに食べたくなるおふくろの味。（中山 晴奈）

かつおたたき梅

梅干し 1 個、かつおぶし大さじ 2、みりん大さじ 1、砂糖大さじ 1/2、醤油小さじ 1 を合わせて包丁で叩きながら混ぜる。なめらかになったらおにぎりの中央に大さじ 1 入れて、熱いうちに握る。

小さな頃に母によく作ってもらった梅干しのおにぎりは、ほの甘くてかつおの味がするひと手間が加えられたもの。たっぷりのみりんと、少々砂糖や場合によってハチミツが入るので、子どもでも食べやすい味だ。まな板を包丁で叩く音がする

のがうれしくて、台所をよく覗いた。自家製のすっぱい梅干しを食べやすくするのに、自分も時々やっては、母の台所を思い出している。（中山 晴奈）

編集部メンバー思い出の

編集部の高橋、山下、中山、黒田が、思い出に残るおにぎりのショートエピソードをそれぞれのおにぎりレシピに添えてみました。みなさんにも、忘れないおにぎりの味や思い出があると思います。ぜひ、読者限定 Facebook グループに投稿してみてください。えっ、まだ読者グループに投稿してない？それは、東北食べる通信の醍醐味をほんの少ししか味わっていないことになります。急いで登録を！

豚味噌

豚バラ肉 150g は細切りにし、フライパンに油少々をしき、豚肉から出てくる脂で揚げるようにカリカリになるまで炒める。脂が出たら、大さじ 1 程度の油を残して余分な油は拭き取る。肉と同量のニラを 1cm に切り、フライパンに加え炒める。味噌 100g と砂糖大さじ 5 を加え、調味する。甘めになるように、砂糖をさらに足しながら調整する。濃いめの茶色になるまで炒めたらできあがり。大さじ 1 程度をご飯 1 膳で包み、握る。

満足でのおにぎりは「豚味噌」。鹿児島県の郷土料理で、豚肉の細切りをカリカリに焼いた後に麦味噌とニラを合わせた「豚味噌」という保存食があるのだが、これを具として入れた、母親のおにぎりが最高なのだ。小学生の遠足といえば、ちょっと豪華なお弁当を作ってもらいたかったという方も少なからずいる前提で書くが、我が家は、骨つきソーセージと、この豚味噌おにぎりが最高の贅沢だったのである。（黒田 知範）

塩にぎり

熱々のご飯 1 膳を用意する。両手に水をつけ、塩ひとつまみを手のひら全体に行き渡らせるようにする。ご飯を手に取り、表面はしっかりとくっつき、中はほろりとするように握ったらできあがり。

小学校 4 年生のとき、担任の先生が給食のあまりのご飯で握ってくれた塩にぎりが忘れられない。食べ終わった生徒から、その個数限定塩にぎりを食べることができるというルール。早食いして、毎回ゲットしていた。人生で一番うまいおにぎりだった。（高橋 博之）

鮭の粕漬け

酒粕 250g、味噌 20g、砂糖大さじ 3、酒 50cc、塩少々を合わせて粕床を作り、塩鮭または甘鮭を 1 切れ入れて、1~3 日漬ける。軽く粕を落としてこんがりとするまで弱火で表裏を焼く。骨を除き、大さじ 1 程度分を熱々のご飯で包んで握る。

うちの おにぎり

い
え
で
つ
く
る

9 選

今月の一品

小国町のマタギ同行取材で、熊を見張りながら山の斜面で頬張った鮭おにぎり。出発前に民宿の女将さんから握り飯 3 つ入りの弁当を渡され、「夜遅くなることもあるから、昼に一気に食べるんじゃないくて、半分くらい残しておくんだよ」と山の心得を教わった。（山下 雄登）

冷えてもモチモチと美味しい吉右衛門さんのお米を使って、玄米おにぎりを作ります。玄米は白米よりもビタミン・ミネラル・繊維質が豊富で、栄養バランスに優れた万能素材。完全食と言われるほどの栄養素に加え、腹持ちもよいので携帯食にぴったりです。おにぎりを持って出かければ、コンビニや外食の日常からちょっと離れ、ほっとするひと時を過ごせます。読者のみなさんのそれぞれの思い出のおにぎりを持って出かけ、コンビニや外食の日常からちょっと離れ、たまにはほっとするひと時を過ごしてみませんか。

冷えてもモチモチと美味しい吉右衛門さんのお米を使って、玄米おにぎりを作ります。玄米は白米よりもビタミン・ミネラル・繊維質が豊富で、栄養バランスに優れた万能素材。完全食と言われるほどの栄養素に加え、腹持ちもよいので携帯食にぴったりです。おにぎりを持って出かければ、コンビニや外食の日常からちょっと離れ、ほっとするひと時を過ごせます。読者のみなさんのそれぞれの思い出のおにぎりを持って出かけ、コンビニや外食の日常からちょっと離れ、たまにはほっとするひと時を過ごしてみませんか。

青のり
青のりは青々とした新鮮なものを選ぶ。握りたてのおにぎりに塩を強めにつけて握る。細くした青のりを全体にまぶしたらできあがり。

生ハムといぶりがっこ

いぶりがっこは 3~4 切れを千切りにし、煎った白ごま大さじ 1/2 とともに熱々のご飯 1 膳分に混ぜ込む。丸く小振りに握り、生ハムでふわりと包む。

パーティーの時によく作るおにぎりで、お酒のお供にもなる人気の組み合わせ。ポイントは煙の香りをまどったいぶりがっこをたっぷり混ぜ込むこと。ポリポリとした食感と生ハムの塩気で後を引くのか、米料理なのに一番最初になくなる好評の一品です。（中山 晴奈）

地元花巻の隣町にある北上の天ぶら屋さんで、お土産に買う天むす。これを二日酔いの翌朝に味噌汁と一緒に食べる。すっかり冷めているが、エビを包んだ天ぶらの衣からしみ出たタレがお米に染み込んでいて、これを熱々の味噌汁と一緒に食らうのがうまい。（高橋 博之）

熊本県に行ったとき、天然・天日干しが生む最高の香りが売りの「球磨川の青のり」をお土産でもらった。早速その晩、宿をとった水俣の居酒屋でなんの味付けもない白米だけを握ったおにぎりを無理を言いつくってもらい、この青のりをたっぷり表面にまぶしてパクリとやったら、その場で昇天してしまった。都市住民も一緒になって清流を守るためにダム建設を阻止した物語もトッピングとなった至上の味に万歳！（高橋 博之）

味噌おおか
味噌小さじ 2、かつおぶし大さじ 1 を和える。ご飯 1 膳とよく混ぜ合わせ、熱々のうちに握ったらできあがり。
僕が味噌を買ったことといえば、5 本の指で数えるくらいだ。なぜなら、鹿児島のおばあちゃんが、自家製のものを送ってくれるからだ。普段は街の花壇整備を行い、家ではお米も育てている、いわば半農半 X なおばあちゃん。手伝いに行った農作業の合間に食べるこの味が忘れられない。（黒田 知範）

1

玄米はさっとかきまぜて水で洗い、浮いてくる粉殻を取り除く。水が汚れる場合は2~3回繰り返す。6時間ほど浸水させる。

6時間浸水



2

水を吸わせた米をザルに上げ、鍋に入れる。玄米2合に対して、水を500mlを入れる。

水 500ml



3 〇〇〇

塩ひとつまみを加えて中火にかける。

沸騰するまで中火に



4 〇〇〇

しっかりと沸騰したら、弱火にして25分炊く。

弱火で25分

5

ググツしていた余分な水分がなくなったら、強火にかけて30秒ほど蒸気を一気に出す。おこげを作りたい場合は、香ばしい匂いとチリチリという音が出るまでやや長めに火にかける。

6

米にブツブツと穴が見えているとうまく炊けた証。



7

蓋をしたまま10~20分ほどおき、蒸らす。



8

しゃもじで鍋底からしっかりとかき混ぜたら出来上がり。おひつなどに移すと冷めても美味しくいただける。

握る



具材を中央に隠れるように入れる。軽く丸くまとめたおにぎりを左手のひらに置き、右手の人差し指と中指を使って三角形の辺の部分を作る。中心は柔らかいまま、外側だけ崩れない程度に固めるように握るのがポイント。三辺が全て崩れないよう、場所を変えながら三角形を作る。

炊く

玄米を美味しく炊くには直火が一番

炊きあがり

玄米の美味しい炊き方おしえます

研ぐ

白米を研ぐときのようには、ぎゅっぎゅっとな力を込めて糠を洗い落とす必要はありません

FOOD DESIGNERS NETWORK



玄米が苦手な人向け

玄米が苦手な人には、白米に2割程度混ぜて炊く方法もオススメです。吸水をしっかりと済ませた玄米を、いつもの白米に加えてひと混ぜし、炊飯器の白米炊きモードでOK。

日本の昭和の漫画や映画を見ていると、たまに出てくるお米入りの瓶。保存用に使われることもあります。何と瓶と棒があれば精米もできてしまいます。特に戦時中の貧しい頃に行われていた、配給される玄米で少しでも贅沢できるようにと工夫した「瓶づき」。この機会に編集部・黒田が挑戦。お米を棒で叩いていくと、沈んだお米が外に押し出され、徐々に上がってきます。自然に循環していく玄米から少し糠が出てきたところで、30分。ここで妻からやめてほしいの一言が……。少々、複雑な気持ちになりながら4~5時間突いたところでギブアップ。元の玄米と比べてみると、色は確かに違う！瓶には、少々の糠が付いてました。これが、糠漬けの元になるんだな。なんてことも思いつつ、意気揚々挑戦しましたが「やめておいたほうがいい」の一言です！

今や、家庭用の精米機も買うことができ、いつでも鮮度の良いお米を食べることができるような時代。ですが、自分の手でやってみることも「食べる喜び」に繋がるのではないのでしょうか。最後に、この写真は瓶づきを体験した後、流石に白米にするのは無理だと判断し、お米屋さんで精米していただいた完全なるフィクションです。編集部の体験に負けない挑戦者お待ちしております。

二分づきになるまで約5時間



八分づき

六分づき

四分づき

二分づき

いえて つくる

玄米を白米に精米してみよう

文 黒田知範