



稲葉芽里

近江八幡の食卓と大地をむすぶ情報紙

近江八幡のお米物語



2010 秋号

Tsunagari

●料理長おすすめレシピ● 近江牛すじ 大根炊き込みご飯



- お米3合分(4人前)
- 近江牛すじ肉.....150g
 - 料理酒.....200cc
 - 濃口醤油.....50cc
 - 砂糖.....30g
 - 水.....800cc
 - 米.....3合(450g)
 - 大根.....100g
 - 赤蒟蒻.....80g
 - にんにく.....1片
 - 生姜.....10g
 - 出汁(和風だし) 500cc
 - 薄口醤油.....30cc
 - 料理酒.....30cc
 - 青葱.....50g
 - 北之庄菜糠漬け.....50g

作り方

- ①すじ肉はまえて左記の調味料・水とともに鍋で1~2時間柔らかくなるまでコトコトと煮ておく。アクはすくっておく。大根・赤蒟蒻は3~4センチのスティック状に切る。
- ②にんにくは皮を剥き半分切りにする。
- ③米・大根・赤蒟蒻・にんにく・生姜・出汁・薄口醤油・料理酒を炊飯ジャーに入れて炊く。
- ④炊きあがり炊いておいたすじ肉・北之庄菜糠漬けと青葱の刻んだものを混ぜる。

近江米って？

母なる琵琶湖。四方を囲む深い山々。近江米は、豊かな自然に育まれた滋養ならではおいしいお米です。近江八幡ではキヌヒカリの生産量が一番多く、続いて秋の詩、良質・食味ナンバーワンのコシヒカリ、寿司米としても好適な日本晴と続きます。秋の詩は食べやすく、ほのかな甘み、適度な粘り気もあり様々な料理に合うお米。さらに、他品種とのブレンド相性も良く、冷めてもおいしいと話題のミルキークイーンも今注目の的。身近で奥の深いお米文化を、近江八幡のお米づくりからのぞいてみませんか。

プレゼント

- A 『えんこう米(近江米・5kg)』
《10名様に》近江たんぼぼ村
- B 『権座(日本酒・720ml)』
《5名様に》白王町集落営農組合
- C 『ひさご寿しランチ食事券』
《1名2,000円相当をペア2組様に》
近江八幡市桜宮町213-3 ☎0748-33-1234
- D 『野菜セット(キャベツ・大根・大カブ)』
《20名様に》びわこだいなか愛菜館
- E 『長田産米粉(500g)』
《10名様に》大地の芽工房
- F 『西牧場の生乳100%ヨーグルト』
《20名様に》はちまん夢いちば

応募方法
官製ハガキに住所・氏名・年齢・職業・プレゼント番号・下記アンケート内容をご記入の上、下記宛先まで応募ください。
応募締切/H22年11月10日(消印有効)
当選者には当選ハガキをお送りしますので、そのハガキをお持ちの上、指定の場所まで受け取りに来て下さい。Fのお食事券のみ、当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

〈アンケート〉
①水郷ブランド農産物をご存じでしたか？
実際に購入されたことはありますか？
②今号に対するご意見・ご感想などをお書き下さい
③あなたの近江八幡市のB級グルメ(料理)を教えてください。

宛先
〒523-8501 近江八幡市桜宮町236番地
産地プロジェクト「稲葉芽里 秋号プレゼント」係

編集後記
今回のテーマのお米は、奥が深く、身近にありすぎて大変でした。「日本人にとっての稲作文化とは。」「稲作に費やす約半年間の農家の思い。」「地球温暖化という自然の変化に対応する米づくり。」(例えば獣害のイノシシ対策、高温障害、台風など)真剣に考えれば考えるほど専門的になってしまい、途中でもう少し消費者目線での、お米からごはんの内容に変更しました。表紙の子供たちの笑顔はおにぎりの不思議なパワー? 日本のファーストフードともいえる「おにぎり」で農家の元気、地元の元気、日本の元気につながればと願っています。次回は「秋冬野菜」と「加工品」の予定です。(TB)

近江八幡の食卓と大地をむすぶ情報誌「稲葉芽里」
2010年秋号 No3 平成22年11月1日発行
発行/近江八幡市産地生産拡大プロジェクト協議会
〒523-8501 滋賀県近江八幡市桜宮町236番地
近江八幡市役所農政課内
TEL.0748-36-5514 FAX.0748-32-5032
市ホームページ/ <http://www.city.omihachiman.shiga.jp>
Eメール/ 011002@city.omihachiman.lg.jp

よし筆題字・造形作家 藤田 丈
題字・記事・写真・イラストなどの無断転載を禁じます。

水郷 (水郷ブランド)産地生産拡大プロジェクト支援事業とは
近江八幡市が率先して国内の農業生産を増大させ、食料自給率向上の中核となる産地として確立するために実施する事業です。そのために、地域の農業関係者が一丸となり、主体性と創意工夫を発揮して生産拡大に向けた取り組みを促進していきます。
※「稲葉芽里」もPR事業として実施しています
※この事業は、農林水産省の採択を受け実施しています



- 1 びわこだいなか愛菜館 ☎0748-33-3580
5~8月9:00~19:00 9~4月9:00~18:00毎日開催(年始除く)
- 2 大中グリーン工房 ☎090-7757-0841
9:00~17:00 日曜開催
- 3 青友農産 スマイルトマト工房 ☎0748-46-4088
10:00~16:00 10月~7月開催
- 4 まるやま水郷野菜直売所 ☎080-6151-0245
9:00~12:00 毎日開催
- 5 はちまんフレッシュ朝市 ☎090-2387-3904
近江八幡市多賀町(あきんどの里内)
7:30~8:30 日曜開催
- 6 浅小井農園 ☎090-2387-3904
近江八幡市浅小井町2481
10:00~17:00 毎日開催
- 7 大地の芽工房 ☎0748-37-3732
近江八幡市長田町447-3
10:00~16:00 土曜開催(最終の土は休)
- 8 石寺楽市 ☎0748-46-4263
近江八幡市安土町石寺2050-1
7:30~17:00 3月中旬~12月上旬の毎日開催
- 9 はちまん夢いちば ☎0748-33-7611
近江八幡市鷹飼町454-13
9:00~18:00 月・火・水・金・土・日開催
- 10 近江八幡直売組合 ☎080-5703-3122
近江八幡市上田町1310
9:00~11:00 月・水・土曜開催
- 11 とろっこ村 ☎0748-33-4064
近江八幡市元水荃町114-2
7:00~12:00 水・土・日曜開催
- 12 サングリーン加茂ふれあい朝市 ☎0748-34-6275
近江八幡市加茂町3584
6:00~12:00 毎日開催
- 13 むくもりの里 ☎0748-32-7685
近江八幡市加茂町3583-1
6:30~11:30 毎日開催
- 14 江頭町野菜青空市 ☎0748-36-6585
近江八幡市江頭町430
9:30~12:00 月~土曜開催
- 15 池田本町新鮮野菜直売所 ☎0748-33-6659
近江八幡市池田本町
6:00~8:00 金・土曜開催
- 16 東町やさい即売会 ☎0748-46-2031
近江八幡市東町542
7:00~8:30 木曜開催
- 17 安土楽市楽座館 ☎0748-46-2031
近江八幡市安土町常楽寺
9:00~16:00 土・日・祝開催
- 18 みやもと農園 ☎0748-26-7680
近江八幡市西庄町1728
9:00~16:00 毎日開催
- 19 近江たんぼぼ村 ☎0748-36-6518
近江八幡市野村町2504-1
- 20 井上農園 ☎0748-32-7213
近江八幡市大中町433-30
9:00~18:00 毎日開催
- 21 中谷農場 ☎0748-32-3557
近江八幡市大中町484
9:00~17:00 月~土曜開催(祝日除く)
- 22 浜田農園 ☎0748-26-0902
近江八幡市小船町745-72
9:00~17:00 日曜開催



山梶浩充さん

13年前より就農。NPO活動にも参加し、農産物のブランド化をめざす。近江八幡市安土町石寺在住。

中山孝彦さん

滋賀県農産普及課 西部産地づくり・技術支援担当 主査

園田耕一さん

昭和56年に就農し、無化学肥料・減農薬の米づくりにもいち早く取り組む。近江八幡市野村町在住。

堀越昌子さん

滋賀大学教育学部 教授 滋賀の食生活に関する研究やコマタンパク質に関する研究などで活躍中。

主食となるだけあってお米は日本人の体質にあっている

堀越 朝食にパンという人が多くなっていますが、私は長浜生まれで、今は滋賀大の学生たちと玄米を食べることがあるんですよ。『忍者食』と言いつつながら(笑)。タンパク質が豊富で、ビタミンも摂れます。玄米食に大豆などの豆類をプラスすれば、十分生き延びられます。日本人の体質にあっているのです。免疫力を高めるためにもいいかもしれません。

山梶 農作物を食べることで免疫力が高められるのは素晴らしいことですね。就農している者として、食と農の結びつきをもっと勉強して、消費者にうまく発信していければなあと思います。

堀越 お米は主食としてだけでなく、ふな寿司やお酒をつくる原料としても幅広く利用されています。ふな寿司は、琵琶湖の恵みを持有の加工法でつくった、滋賀ならではの食文化。それにもお米は活用されているわけですから、私たちにとってはより暮らしに密着した存在といえます。

子どもたちへの食育のためにもお米をもっと大事にせな

園田 知人から聞いた話なんですけど、若い女の子が米をどぐのに食品洗剤を入れてといたそうなんです。家で親に教えてもらうこともなかったんですね。これからの時代は、米のとき方まで教えていかんとあかんですかね。

山梶 その知人いわく、一般的には米を入れた中に水を注いでそのままとぎますが、それは又カの臭みを米の中に閉じ込めているようなものやと。上手なとき方は、最初にボウルに水をあふれるくらいに入れてからそこに米をそそぎ入れます。そうすると又カな

どの不純物があふれて取りのぞけるのです。

堀越 地産地消などの知識はもちろんです。お米を大事にすることやお米のとき方といったことも大切な食育のひとつですよ。

山梶 小学5年生を対象に、「田んぼの学校」を開いています。農作業を体験させる中で、昔の米づくりの方法などを話しています。収穫した米を食べるのですが、携わった分だけおいしい。こういうチャンスはどんどん増やしてあげたいですね。

『おくどさん』とは、薪を燃料にしたかまど。台所中心の家族の暮らしには重要な昔のシステムキッチン。『お』や『さん』を付けて親しみを込めて感謝するネーミングにも日本人の優しさがあるようです。(撮影協力：近江八幡市立資料館)

ごはんを食べて、お米のことをちょっと考えてみませんか。

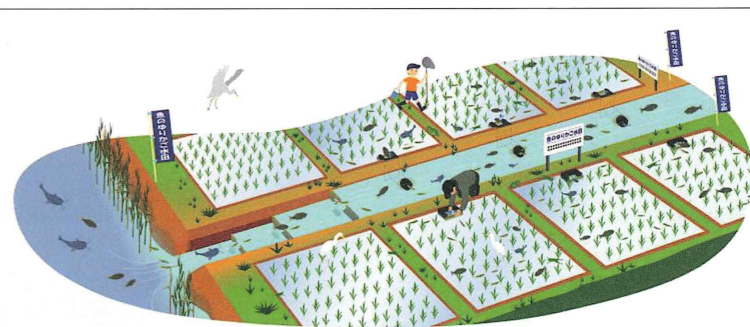
環境に配慮した米づくり 市内でも取り組み農家が増加中

堀越 滋賀県は環境に配慮した米づくりがさかんですね。

中山 ええ、滋賀ならではのものとしては「魚のゆりかご水田プロジェクト」があります。このプロジェクトは、湖魚が産卵・成育できる水田環境を取り戻そうとするものです。田んぼに魚が飛び跳ね、青々とした田園に白サギが舞う。そして田んぼには網を持って魚つかみをする子どもたちの歓声が聞こえる。こんな人や生きものが安心して暮らせる田んぼの復活です。近江八幡の北之庄町・佐波江町・白王町・島町等の湖辺地域ではすでに取り組みがすすんでいます。

園田 うちでは、社員食堂などから出る生ゴミを堆肥化している。県内の企業と連携して、生ゴミ堆肥を肥料として使用する米づくりに4年前から取り組んでいます。この堆肥を利用したスイカなどでは糖度が上がったという話も聞いていますが、米は4年目でまだ目立った成果は出ていません。生ゴミ堆肥をもらった企業の社員食堂には、収穫した米を使ってもらっているんですよ。これも循環型農業のひとつですね。

堀越 お二人とも長い間、就農されていると聞きましたが、苦労されているのはどんなことでしょうか？



「魚のゆりかご水田プロジェクト」HPより

園田 農業に携わってから29年間は経ちますが、私は、農家の高齢化によって耕せなくなった田んぼも預かって耕しています。だから、常に地主さんに満足いく米づくりを心がけてきました。また、誰の口に入る米かわからなくなりましたが、近年では直接、米を買いに来られる人も増え、この人たちの口に入る米をつくっているんだと。少しは目指す米づくりができていくように思います。生産者と消費者、互いに顔が見える関係は大切です。健康に育った米を食べ、みんなが健康になつてほしい。

山梶 米づくりにも付加価値をつけたいと取り組んでいるのが無農薬米づくりです。しかし、虫だらけの米は買ってもらえない。

園田 付加価値をつけるといった話も出てきましたが、お米づくりの今後、農業の将来についてはどのようにお考えですか。

中山 お米もすでに量から質へ転換しているのだと思います。滋賀は品種が数多くある地域ですが、さらに改良された、おいしいお米が求められるでしょう。

山梶 地産地消という言葉では生産者も消費者も互いに直接売れる、買える、ということを知らないですね。お米はスーパー

地産地消のええところ

- ①地元の水・土・空気で育ったものは、体にやさしい!
- ②新鮮な旬の食材はおいしい!
- ③保存料がいらぬから安全!
- ④生産者の顔が見えて安心!
- ⑤生産者とつながれて楽しい!
- ⑥地域の食文化を守れる!
- ⑦地元の豊かな自然環境や景観を守れる!
- ⑧地域でお金がまわるから地域が元気に!
- ⑨輸送距離が減ってCO2排出量が減る!
- ⑩食料自給率アップ!



イラスト・松吉桂樹

地産地消で近江八幡の新たな農業を切りひらく

堀越 や地元のお米屋さんでも買えますが今は農家が直接販売できず、直売所でも売っています。みんなが地元地域のお米を食べることが大事だと思います。

園田 米づくりはほとんど広がりを見せています。今、たんなる農業としてではなく、雇用や、環境などいろいろな意味で注目を集めています。そのため、地元では若手の後継者も育っています。将来は明るいと思いますよ。

や地元のお米屋さんでも買えますが今は農家が直接販売できず、直売所でも売っています。みんなが地元地域のお米を食べることが大事だと思います。

園田 米づくりはほとんど広がりを見せています。今、たんなる農業としてではなく、雇用や、環境などいろいろな意味で注目を集めています。そのため、地元では若手の後継者も育っています。将来は明るいと思いますよ。

創作おむすび

ゴレンジャーをテーマに、丸、三角、俵と形もバラエティーなおむすびたち。子どもたちが発酵の味に慣れるように漬物を使うなど、食育の観点からの工夫も。



- ①『おぼろ満月』 カボチャ・サツマイモ・とろろこぶ
 - ②『ガーリックうろり』 うろりの佃煮・ニンニク
 - ③『青五目』 壬生菜・かつお・高菜・ゴマ・松の実・イクラ
 - ④『赤五目』 赤芍薬・タコ・エビ・梅干し
 - ⑤『黒満月』 豚肉の角煮・ラー油・七味・黒ゴマ・ネギ・海苔
- 作者：市内寿司店 川西豪志さん

世界の“お米料理”自慢

<p>● イタリア</p> <p>リゾット</p>  <p>もともとイタリアで食べられてきた麦類の料理に、東洋(中東)から伝播した米が融合した料理。米は洗わず、新米のように水分が多いものより古米の方が良い。基本的に芯を残すように調理する。</p>	<p>● スペイン</p> <p>パエリア</p>  <p>スペイン東部のバレンシア地方の郷土料理の一つ。たっぷりの具を炒めて、米と水、黄色の着色料としてサフランを加えて炊き上げる。日本では魚介類の具が多いが、本来のパエリアはウナギ、鶏、カタツムリなどが中心。</p>	<p>● 中国</p> <p>中華がゆ</p>  <p>白がゆのほか、鶏や干し貝柱などの出汁で炊くことも多い。魚、豚肉、カキ、牛肉、鶏肉、すもも、やし、落花生などさまざまな具入りのものもある。香菜やネギ、ショウガなどを薬味とし、風味付けにごま油を用いる。</p>	<p>● インドネシア</p> <p>ナシゴレン</p>  <p>見た目は日本で見えるチャーハンとあまり変わらないこともあるが、主な特徴は、サンバル、ケチャップマニス、トラシなど現地特有の調味料を使うこと、ニンニクや唐辛子を使うことなどが挙げられる。</p>
--	---	--	--