

バランスαニュース 第67号

高橋剛商会

「バランスαニュース」はユーザーの皆様と販売者、メーカーを結ぶ情報交換誌です！



〒170-0002 豊島区巢鴨 2-16-4 M7 ヲカチマ203号
TEL 03・35765811 FAX 03・3576・5815
フリーダイヤルお客様センター 0120・76・5812
バランスα <http://www.balance-alpha.com/jp/>
お米 <http://www.takahashitsuyoshi.com/>

特集 秋のごはん



お米の研ぎ方・炊き方



こんにちわ
ヒラキです。

猛暑が続いた今年の夏、秋になっても身体のすみずみに残る「しつこい疲れ」を新米ごはんで追い払きましょう！

旅行や出張にでると、毎日物珍しい食材や思わずよだれが出るような料理が続きます。ところが2、3日すると、だんだんに飽き、一週間もたつと早く自宅のご飯が食べたくなって、いてもたってもいられなくなります。身体も脳も、最初は変化や未体験を歓迎しますが、次第にそれを受け入れることに疲れ、日常へ戻ることを欲し始めるのです。というわけで、今年の秋は自分にとって「一番普通のおうちのごはん」でリフレッシュしましょうね。

みなさんは、お米をどうやって研ぎ、どうやって炊いているっしゃいますか？

私はお米販売を始めたすぐの平成18年にこの本に出会い、

それまで教えられてきたお米の研ぎ方、炊き方が、

お米の品種改良や精米機や炊飯器の変化にによって

時代遅れになったことを知り、大きな衝撃を受けました。

それが『今日はこの米！』（西島豊造 生活人新書 NHK出版 2006）という本です。

著者の西島豊造さんは東京目黒区の米穀専門店「スズノブ」の社長。

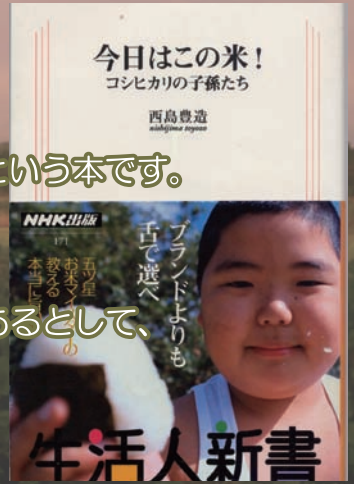
お米の目利きとして、日本でベストファイブに入る本当のお米の専門家です。

この本で西島さんはお米の研ぎ方・炊き方がご飯を美味しく食べる生命線であるとして、

精米度に応じた研ぎ方・炊き方を微に入り細にわたって書いておられます。

今回はそのエッセンスを、玄米と白米について、表形式にまとめてみました。

*なお、炊き方はすべて市販の玄米炊飯モードのある電子炊飯器によります。



お米販売の経過ご報告

「真室川のひとめぼれ『おかわり君』」残数わずかです。

「高橋剛と仲間たちのお米」は予約残数が残り少なくなってきました。お急ぎください。

一度も食べたこと無いのに長期予約はちょっと不安だなあ…という方には、

新規に **“ぜいたくお試しセット”** として

《『吟匠』コシヒカリ2kg+真室川のひとめぼれ『おかわり君』2kg》(2600円税込)


を限定30セットをご用意しました。

「高橋剛と仲間たちのお米」の購入は、同封の『平成22年度高橋剛と仲間たちのお米予約申込用紙』に必要事項を記載し、無料FAXまたはフリーダイヤルでお申し込ください。

用紙がお手元に無い場合には、下記フリーダイヤルでお取り寄せくださいね。

無料FAXまたはフリーダイヤル 0120-76-5812 (担当ヒラキ)


白米

	やり方	注意点
米をすすぐ	<ul style="list-style-type: none"> ●ボウルに米を入れ、そこに素早く水を加えて軽くかきまぜ、さっと水を捨てる。この間10秒程度。 ●これを2回または3回繰り返す。 	<ul style="list-style-type: none"> ●米にヌカの溶けた水を吸わせないことが重要。 ●金ザルは米を傷めるので使わない。
米を研ぐ	<ul style="list-style-type: none"> ●水を捨てたままで、ボウルの中の米を握るような感じで30~50回程度かき回す。 ●研ぎ汁がたまったら、水を加え、軽くかき混ぜて水を捨てる。 ●泡立て器等は使わず手のひらで優しく握るようにかき回す。 	<ul style="list-style-type: none"> ●かき回す回数は、新米、精米直後なら10~30回程度。精米から2週間以上たっていれば50~100回。 ●この段階で出てくる白汁はヌカではなくデンプンの溶け出したものなので無理に水が透き通るまで研がない。
米の浸水	<ul style="list-style-type: none"> ●最長2時間が限度。夏場は30分、冬場は1時間程度で十分。 ●長時間浸けなければならぬ場合は、ボウルに入れ、冷蔵庫で保管。 	<ul style="list-style-type: none"> ●浸水時間が長いと、米が崩れやすくなり、食味が落ちる。 ●ザル上げは、米粒に割れを起こす原因になるのでやらない。
米を炊く 米を蒸らす	<ul style="list-style-type: none"> ●炊きあがりに米粒が立ち、“カニ穴”ができるようなら、水・火力・蒸らし加減のバランスが良い証拠。 	
シャリ切り	<ul style="list-style-type: none"> ●蒸らし終わった直後の釜を空け、水分を飛ばしながら、しゃもじで底からひっくり返すように混ぜる。 	



おいしいお米をさらにおいしく！

玄米

	やり方	注意点
米をすすぐ	<ul style="list-style-type: none"> ●ボウルに米を入れ、水を加えてゆっくりとすすぐ。 ●これを2回または3回繰り返す。 	<ul style="list-style-type: none"> ●玄米はすぐには水を吸わないのであわたる必要はありません。
米を研ぐ	<ul style="list-style-type: none"> ●水を捨てたらボウル(または金ザル)の中の米を強くぎゅっぎゅっとこすり合わせるように研ぐ。 ●白っぽい研ぎ汁がたまったら、水を加え、軽くかき混ぜて水を捨てる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●かき回す回数は、50~100回しっかりと研ぎ、玄米の表面に傷がつき、吸水がよくなるようにする。 ●金ザルはそれを促進するのに便利。
米の浸水	<ul style="list-style-type: none"> ●最低5時間、夏場なら半日、冬なら丸1日程度がベスト。 ●時間が無い場合は、ぬるま湯を使って3時間漬ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ●ただし、雑菌が繁殖するので、8時間を目処に、必ず水を代えること。
米を炊く 米を蒸らす	<ul style="list-style-type: none"> ●炊きあがりに米粒が立ち、“カニ穴”ができるようなら、水・火力・蒸らし加減のバランスが良い証拠。 	
シャリ切り	<ul style="list-style-type: none"> ●蒸らし終わった直後の釜を空け、水分を飛ばしながら、しゃもじで底からひっくり返すように混ぜる。 	

*分搗き米の場合は、白米に準じてください。

白鳥の訪れは例年11月の末頃…、とても幻想的な眺めですね～。



用水路にいたメダカです。

田んぼの生き物調査隊 (11月19日)

これ、なあに？

まだ肌寒い春先、ベタ貼りの育苗。

田んぼの中の草取りは手仕事。

こ、腰が痛え！

あまり見たことがないこの機械は牛の飼料用米を保存するためのもの。稲をそのまま束に丸めます。

お米の保存法

お米の保存は、酸化・乾燥との戦いどれぐらいもつかというところ…

一番酸化が早いのは、実は分搗き米。米ぬかが中途半端に剥けているので、米ぬかの油脂が酸化を促進します。

必ず1ヶ月以内には食べきってくださいね。白米も乾燥しやすいですから、同じように1ヶ月以内に食べてください。

お米が酸化と乾燥に弱い、ということは、それに対応する保存方法として「空気に触れる面積を少なくし、乾燥しない密閉状態にすること」です。身近な容器ではペットボトルやコーヒーなどを入れて保存する密閉性のある容器。

気温が10度下がると、酸化速度は半減すると言われてますから、こういう密閉容器にお米を入れ、冷蔵庫の野菜室などで保管すると美味しさが長持ちします。



コクゾウムシが発生したら…

今年6月にお届けしたお米で、「1ヶ月以上開けないでおいたら、茶色い小さな虫が発生した」というご連絡を頂きました。

これはコクゾウムシという甲虫の仲間です。刈入れから保存・精米のいずれかの間、またはご家庭でも、コクゾウムシは忍び寄ってお米に卵を産み付けます。

コクゾウムシの発生は4月以降で外気温が23度以上になる頃です。配りから11月から3月までは心配ありません。問題は4月以降にお米を召し上がる場合です。

冷蔵庫保存で1ヶ月以内に召し上がっていただければまず問題ありません。でも、冷蔵庫にお米のスペースを確保するのは、なかなか大変ですね。

いろいろなお米屋さんや農家の産直サイト等を調べてみると、コクゾウムシは「基本的に消費者の管理で…」というところが多いようです。でも発生したコクゾウムシを陰干しして退治するのは大変に手間がかかり、そもそも虫が湧いたお米を食べるのはいけませんよ。

★高橋剛商会では、コクゾウムシが発生した場合には、理由の如何に関わらず、お届けから2ヶ月以内であればお米の交換または返金をさせていただきます。

あれっと思っただけならすぐにご連絡ください。

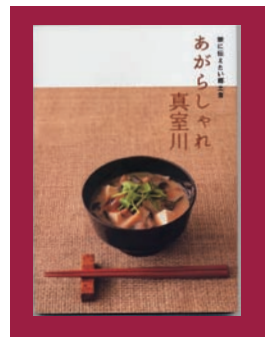
食の伝承文化の里 真室川に学ぶ食の智恵

山形県真室川町では、平成 17 年から地元の食文化を保存・継承することを目的に、毎年「食の文化祭」という取り組みを行ってきました。5年の節目を迎えた今年、その成果をまとめた本が出版されました。

題して『あがらしゃれ真室川～娘に伝えたい郷土食』。内容は、地元の食材を使い、季節の山の恵を上手に利用した、素朴で味わい深い郷土食の数々が、美しいカラー写真と親切なレシピで紹介されています。

『あがらしゃれ真室川』

また、一年を通じた、農事暦にそった行事やその際のおもてなし料理、地元だけに伝わる伝承野菜、山菜やきのこ等の図鑑、それぞれの季節の食材の保存方法など、永い歴史を通して蓄積された、食の智恵が満載の一冊です。



実はこの『あがらしゃれ真室川』、全国各地で地域ブランド化を進める方々の間で静かなブームになっており、某出版社から「自分のところで再編集して出版させてほしい」という話も持ち込まれました。現在も品切れ状態で、山形以外ではまず手に入りにくい状態が続いています。

高橋剛商会では、真室川役場のご好意で相当部数を確保しておりますので、ご興味のある方はご連絡ください。1冊 1260円プラス送料 200円=1460円のところ、送料込み 1200円でお分けいたします。

本のプレゼント!

なお、高橋剛商会では『あがらしゃれ真室川』をお米購入の特典として新たに加え、「高橋剛と仲間たちのお米」をご予約いただいた方には、もれなくプレゼントさせていただきます。



NPO法人農商工連携サポートセンターが主催する「真室川丸ごと体験ツアー」

東京で7月初旬に行われた「真室川食の文化祭成果発表会」。このイベントで真室川の伝承文化の豊かさを実感した東京のNPO「農商工連携サポートセンター」の代表理事・大塚洋一郎さんが、「真室川丸ごと体験ツアー」を企画してくれました。

大塚さんが着目したのは、真室川のもう一つの象徴である「山の伝承文化」です。古来より信仰の対象として崇められ、大切にされてきた巨木の数々、真室川の食の豊かさを支えるもう一つの条件が、この巨木たちを抱く深い幽玄の森です。

今回のツアーでは、この巨木の森に地元ガイドつきで分け入り、白き竜の舞い降りる「女甌山の力カツラ」をはじめ、紅葉

古来より、山形「真室川」の巨木。樹齢1400年の巨木には、神の使い「白き竜」が舞い降りる。「巨木の柱」の幽玄に癒され、古より伝承された郷土食の数々を味わい、心の強さを取り戻す。あなたも、伝承文化の里「真室川」を体験してみませんか？

杜・食文化・山暮らしを体験する 伝承文化の里「真室川」癒しツアー

～「杜・食文化・山暮らしを体験する 伝承文化の里「真室川」癒しツアー」～
 【日時】10月16日(土)、17日(日) 【募集人数】20名(最低催行人数10名)
 【場所】山形県真室川町
 【料金】35,000円(1泊2日宿泊代(朝・夕食付)、温泉、体験、昼食、往復新幹線)
 【体験内容】巨木の森見学、森造り・除伐体験、温泉、ワークショップ他
 ◎申込み方法: 下記サイトからお申込下さい。
 URL <http://www.npo-noshokorenkei.jp/>
 【お問合せ】TEL 03-5259-8097 またはEメール(info@npo-noshokorenkei.jp)
 <<主催>>NPO法人農商工連携サポートセンター

に彩られたブナを中心とする広葉樹林を散策していただきます。

さらに地元NPOのご指導で、山仕事、山遊びの体験や、裏山を森に直に触れて心癒す場として解放し農林水産大臣賞を受賞した女性林業家・柿崎ヤス子さんのお話を聞くなど、企画てんこ盛りのツアーです。

そしてもちろん、夜はかつて庄屋さんだった大邸宅で、地元のお母さんたちの手作り料理と地酒で“あがらしゃれ”大宴会。きのこ料理をはじめ、豊かな秋の味覚が所狭しと並ぶことでしょう。

この「真室川丸ごと体験ツアー」に関心のある方は、直接下記までお問合せください。

- 申込み方法：右のサイトからお申込下さい。【URL】<http://www.npo-noshokorenkei.jp/>
- お問合せ：【TEL】03-5259-8097 または【Eメール】info@npo-noshokorenkei.jp

健康・美容・老化で、お悩みの方…

バランスαの無料サンプルをお試しく下さい。

*無料サンプルのお申込は、同封の「バランスαのあれこれ」をご覧ください

