

おむすび便利



— つくる人と食べる人をつなぐ情報誌 —

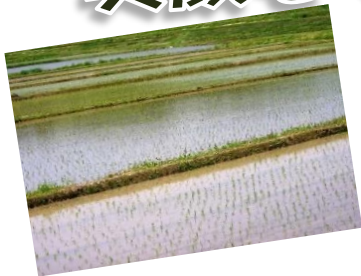
NO. 87

2025.11

笑顔をつなぐ

「食」の楽しさ大切さ

今年もおいしい
お米ができました



大崎市田尻の田植えが終わったばかりの田んぼ

畔にカンナの花が
美しい角田の田んぼ



日本の棚田百選認定
丸森町沢尻の田んぼ



収穫の秋！大崎市の稲刈り



大崎耕士の居久根(いくね)
周辺の田んぼ



はまが
稲架掛け(棒かけ)の
利府町の田んぼ



大崎市田尻の冬の田んぼ
渡り鳥マガン

お米は私たち日本人にかかすことができないものです。米作りは縄文時代の終わり頃から始まり、現在まで受け継がれて私たちはおいしいお米を食べています。田植えの時期、稲の花が咲く時期、稲穂が実り刈り入れの時期、田んぼにはそれぞれの表情があり、日本の原風景がそこには広がっています。お米は単に主食としてだけではなく、日本の文化やお祭り、経済活動とも深く結びついています。昨夏の米騒動から、私たち消費者は「お米はいつでも買えるもの」ではなかったことに愕然としました。生産者がお米を作り続けられ、消費者が買い続けられるためには、生産者も消費者も一緒になって、また、さまざまな立場から考え続けることが大事です。河北新報の『東北発コメ有論(ありろん)』では、この間の原因や問題点、未来の米作りなどについてシリーズで掲載していました。その中に「おむすび便利」No.86で取材させていただいた宮城県角田市の農業法人館島田ファーム Dero(デロ)の取締役の小野綾太さんは、農業の未来を「土から食料を生み出す仕事の楽しさを伝えていく。女性や若者に選ばれる職業にしたい」と。また、「交流糧に田んぼ存続」では、みやぎ生協の顔とくらしの見える産直「めぐみ野」のコメ担当バイヤーの高橋透さんは、生産者と消費者の交流(直結)について「作る人と食べる人の安心感を大切にしている」ことや「めぐみ野」米の存続意義は「買って生産者を支えるとともに、安心安全の食を消費者に保証する点にある」と。宮城県内では新米の販売が9月23日に本格的に始まりました。「新米、待っていました!」という消費者に「今年もおいしいお米ができました!」という生産者。実りの秋に笑顔があふれます。

「おむすび便り」で振り返る・・・お米のみよく再発見！

田んぼと「自然環境」のお話し・・・

田んぼは私たちの主食であるお米を作るだけでなく、日本の環境を守ってきました。豊かな緑と水が美しい風景をつくり、きれいな水にはたくさん生きものがすんでいます。また、水蒸気が気温の上がりすぎを防ぎ、夏の暑さをやわらげてくれます。稲は太陽の光で光合成を行い、酸素を送り空気をきれいにしてくれます。畦が土の流失をガードし、斜面に田んぼ(棚田)があると土砂崩れを防ぐ働きをしてくれます。土の層がろ過フィルターとなり、水のごれを取りのぞき、きれいな地下水をつくりだします。田んぼは雨水をため、ゆつくりと川や地下に水を流すダムと同じ役目も果たしています。近年、人口減少や消費低迷などで主食用米の作付面積は減り続け、お米を作らない田んぼが増えてきました。田んぼは自然環境のサポーターです。私たち消費者は『国産』のお米を食べることで田んぼのサポーターになることができます。



お米の神さま「稲荷神社」のお話し・・・

昔から日本人にとっての主食はお米でした。全国の神社の中で最も多い(約3万社以上)といわれているのが『稲荷神社』で、ご祭神は「宇迦之御魂神(うかのみたまのかみ)」という神さま。「稲荷(いなり)」は「稲成(いねな)」から変化したともいわれ、もともとは五穀豊穰、豊作祈願、農業の神さまとして信仰されていました。宇迦之御魂神の「うか」という言葉は“食べもの”を意味する言葉です。稲荷神社に宇迦之御魂神をまつてきた日本人は、食べ物を大切に、古くから食の知恵を育んできました。おいしく食べて、健康で豊かなくらしをつくるためにも、もう一度私たちの食を見直してみませんか。



いろいろ利用されている「お米の加工品」のお話し・・・

お米は昔からごはんだけで食べるだけでなく、いろいろなものに利用されてきました。近年注目されているのが加工米飯(無菌パックご飯・冷凍ごはん・レトルトご飯)などで、食品ロスの削減や災害時の非常食としても活用されています。日本の伝統的な発酵食品である調味料(みそ・しょうゆ・みりん・米酢)などやお酒(日本酒・焼酎)などもお米から作られています。米粉は奈良時代から食品に使用されていたといわれ、せんべいやあられ、だんご、和菓子などの材料として、また、現在は製粉技術の発展によりパンやケーキ、めんなど小麦アレルギーの代替品としても利用されています。米ぬかは、ぬか漬けや米油、石鹸や化粧品などにも使われています。多種多様なお米の加工品は私たちの食生活を豊かにしています。



水産の話 なんだいかなだい

(株)仙台水産代表取締役副社長 石森克文

蔵王から流れる小さな川の畔で、仕事でお世話になった懐かしい方々とバーベキューに行ってきました。地元の方々から提供していただいた熊肉やイノシシ肉を焼いたり煮たりして日本酒をググっと、まさにジビエ料理を堪能してきました。なかでも昨日採ってきたという天然のマイタケは絶品でした。「サンマを焼けばもっとよかったなあ」と思ってしまうのは海の恩恵で生きてきた者の性というものでしょうか。山も海も共通しているのは自然の恵みを得て我々は生きてきたのだということ…かな。サンマの話題が出たところで今年のおが社流行語大賞…「奇跡のサンマ」について解説しましょう。10年程前からサンマはあまり獲れなくなり小さくて細くて脂もないのに高い魚に成り下がってしまいました。さんまの加工を生業としていた会社は軒並み窮地に陥り、主力業務の変更を余儀なくされたのは言うまでもありません。その後サバもイカも不漁となり、これから地域の水産業はどうなってしまうのか?と不安に駆られる毎日を過ごしていた方々が数多くいたのです。そこにサンマの豊漁! サイズも大きく脂ものっていてこれほど美味しいものはない!と多くの方々から絶賛された、まさに「奇跡のサンマ」なのです。以前もこの欄で紹介しましたが、サンマが豊漁になると市場・買受人や冷蔵庫業はもちろん「箱屋さん」「運送屋さん」そして町の飲食店まで大盛況となるのです。毎年続くことを願うばかりです。

おむすびちゃんのお米コラム

～お米とお祭り～



日本にお米づくりが伝わったのは、縄文時代の終わり頃。福岡市の板付遺跡(約 2400 年前)、青森県田舎館遺跡(約 2000 年前)から水田の跡が発見されています。現在、田舎館は「田んぼアート」の村として有名ですね。お米づくりは、干ばつや冷害、台風、病虫害など様々な災害に影響を受けやすく、その昔、お米は神々(田の神など)や大自然の力で作られていると考えられていました。日本各地で行われるお米にかかわるお祭りは、田の神に豊作を祈り、感謝することに由来すると言われています。夏のお祭り『青森ねぶた祭り』は、農作業が忙しくなる時期、疲れからくる眠気を払うお祭りでした。「眠気を流す」「ねむた流し」・・・と訛っていき「ねぶた」または「ねぶた」に。青森ねぶた祭、弘前ねぶた祭り、五所川原立佞武多の他にも県内各地 40ヶ所以上で「ねぶた(ねぶた)祭り」が行われています。『秋田竿灯まつり』の起源も夏の眠気や邪気を払う「ねぶり流し」という風習。今のようなお祭りになったのははっきりわかりませんが、竿灯全体を稲穂に、吊るされた提灯を米俵に見立て、黄金の稲穂が揺らめく竿灯を額・腰・肩などにのせ五穀豊穡を祈るお祭りです。二つのお祭りは、国の重要無形文化財に指定されています。巨大な「人形ねぶた」の山車を運行し、「ハネト」が「ラッセラー」「ラッセラー」の掛け声とともに跳ね、差し手が持ち上げる竿灯に「ドッコイショ」「ドッコイショ」の掛け声が祭りの熱気を盛り上げます。



「道の駅かくだ」からの定点観測



道の駅 かくだ
駅長 藤野 浩

宇宙へのいざない～カクダ共和国?に来ませんか

皆さん銀河連邦共和国という存在、ご存じですか? ウルトラマンやガンダムの話ではなく日本に現存する共和国です。と言いますのは、JAXA(宇宙航空研究機構)の施設が置かれている北から、北海道大樹町、秋田県能代市、岩手県大船渡市、宮城県角田市、長野県佐久市、神奈川県相模原市、鹿児島県肝付町の七つの市町が相互の発展と宇宙への夢とロマンを育む事を目的として交流するパロディ共和国。1987年より、相模原市に銀河連邦本部において、様々な交流活動を長年続けている領土争いなど皆無な平和な連邦です。

さて、角田市には角田宇宙センターがありロケットの心臓部ともいえるエンジンの開発拠点があり、宇宙への教育と観光シンボルとしてH2ロケットの実物大模型が中心部の台山公園内にそびえています。どちらの施設も必見の価値ありで、宇宙センターにあるエンジンの実機は、本物ゆえに複雑な配管が緻密で芸術作品のようにさえ見えます。また、実物大模型は隣接する展望台からその姿の全貌を斜め上部より見下ろせ、様々な展示も宇宙への夢とロマンを引き立てます。秋から冬にかけての夜空は大気も澄んで、星々の輝きも一段と美しい時期です。銀河連邦の一国「カクダ共和国」に是非お出でいただき、そんな宇宙への扉から星空を眺めるのも秋の楽しみのひとつかもしれません。

食べることは生きること

なとり農と自然のがっこう 三浦隆弘

いよいよ気候変動、表面的な対策でなく適応順応しなければと、覚悟を決める農業生産の夏秋でした。緯度をあげるか標高をあげるか・・・もはや四季ではなく、春と秋が短くなり夏が長期化、もはや夏冬の二季に近づいているのではないのでしょうか。稲作も、高温障害とカメムシによる等級下落が当たり前となりつつあります。地域伝来の稲作格言や古老の経験則が通用しなくなっていました。今までのひとめぼれ、ササニシキではなく、つや姫などなど高温耐性ある品種に切り替える準備を大至急でしないといけません。未知の雑草繁茂や害虫襲来、獣害リスクもありますし、ここにカメムシ発生も多発となれば、収穫直前の予防的ネオニコ系薬剤散布も当たり前という状況になりつつあります。近年のお米の価格上昇の影響、さまざま波状的に、功罪ともに稲作農家の経営と心身に直撃。悩ましく届いているところです。投機的な価格の乱高下よりも、今こそ長期的な安定と安心。つくる側たべる側、ともに知恵が試されていると感じています。なるべく長い時間軸で、お米と田んぼ。食べ物に眼差しを向けてほしい。長年にわたって丹念な関係性を共に築き挙げた生協の産直提携や、水田生態系を豊かにする環境保全型稲作。ともにこの地に生きる有機農業の取組みこそが報われるような食卓、未来にしていきたいと思います。

免疫機能は高ければ高いほど良いのでしょうか

特定非営利活動法人ハッピーート大崎
千島 優子

免疫機能が弱まっていると、ウイルス、細菌などの病原体やがん細胞をやっつけることができないため、免疫力を高めることが大切であると言われています。しかし、その働きがうまく制御されないと、自分の体を攻撃してしまう「アレルギー」や「関節リウマチ」「1型糖尿病」などの自己免疫疾患になります。自分の臓器などを攻撃しないように免疫を制御する「制御性T細胞」を発見し、その働きを解明した功績により、坂口志文大阪大学特任教授がノーベル生理学・医学賞を受賞することになったのです。免疫が弱まると病気にかかりやすくなる一方、免疫反応が強すぎることで起こる病気もある「あくまでもバランスが大切」であることが多くの人に伝えられることになりました。免疫機能を調整する7つの生活習慣は、①腸内環境を整える ②栄養バランスのよい食事をする ③適度な運動をする ④質のよい睡眠をとる ⑤ぬるめの湯につかる ⑥よく笑う ⑦ストレスをためない事です。免疫をバランスよく機能させるためとはいえ、7つの生活習慣をすべて実践するのは難しい場合には、どれか1つからでもOK。意識して野菜をとってみたい、階段を使ってみたい、笑うことも大事です。実践しやすいことから始めてみるのはいかがでしょう。食べることは、1日3食。主食+主菜+副菜を組み合わせ、美味しいと思いながら食べるのが大切です。

つくってみよう！ さんまの炊き込みご飯

めくみの米 3合 さんま 2尾 しめじ 100g
ごぼう 1/2本 スリムネギ 適量 めくみ野梅干し 5個
水 550ml しょうゆ 50ml

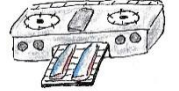
1) 米は洗ってザルにあげ、水をきっておく



2) さんまは頭と内臓を取り水けをおさえ多めに塩をふっておく
グリルまたはフライパンで両面をこんがり焼く



頭と内臓を取り水けをふき塩を多めに



グリルかフライパンでこんがり

3) しめじは小房に分け半分の長さに切り、ごぼうは薄い輪切りに、スリムネギは小口切りにしておく



4) 炊飯器に米を入れ、水、しょうゆ、しめじ、ごぼうを加える。焼いておいたさんまをのせ、種をとった梅干しを全体にちらし、炊き込みモードで炊く。炊きあがったらさんまを取り出し骨をはずし、身をご飯に混ぜ込み、スリムネギを散らして出来上がり



焼いたさんまをのせ

種をとった梅干しをちらし

炊きあがったらさんまを取り出し骨をはずし混ぜる



めくみ野とは・・・みやぎ生協のメンバーと生産者がともに、協力・協同・交流を重ねながら取組んできた「顔とくらしの見える産直」活動から生まれた商品につけられた名前。

「食」の楽しさ・大切さ を一緒に体験する
食育 NPO「おむすび」イベントのお知らせ



応援ありがとうございます！（賛助企業）

みやぎ生活協同組合 (株) 仙台水産
(株) 鈴力水産 (株) パールライス宮城
(有) 大沼肉牛ファーム (有) 小川水産
(有) 大槻ファーム 角田丸森産直牛乳生産組合
(株) 志田金 みやぎ仙南農業協同組合
新みやぎ農協みどりの地区本部田尻営農センター
新みやぎ農協みどりの地区本部田尻産直委員会

応援してください 会員・賛助企業募集！

食育 NPO「おむすび」の趣旨に賛同していただける方は、ぜひ会員(サポーター)になって私たちの活動を支援してください。会報をお送りします

年会費 一口 1,000円

※賛助企業の申し込みも受け付けています

年会費 一口 5,000円

食育 NPO「おむすび」代表 清水 智子

〒989-6312 大崎市三本木蟻ヶ袋字山畑 9-34



～手軽に楽しむ！ 旬のお魚クッキング～

フロから学ぶ「さばいて作る大人の料理教室」

みやぎ生協文化会館ウイス調理室 参加費 2,500円

11月29日(土)

秋の味覚！さんまのかば焼き

10:30～13:30

和え物 お吸い物 デザート

水揚げの状況などによりメニューが変更になる場合があります

詳しくは、みやぎ生協店頭ポスター、みやぎ生協ホームページ、ブログ「おむすびちゃんとむすぶくんからこんにちば」から検索

問い合わせ先 E-mail tomokoomusubi0222@yahoo.co.jp
090-4312-3025 (清水 智子)



結び

2024年度の食料自給率(供給カロリーベース)は38%と発表されました。15年連続で40%を下回っています。JAグループが推奨する『国消国産』は、“私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する”という考え方。食と農を取りまくりリスクが高まる中、「国消国産」の取り組みは食料自給率向上などにもつながるのでは・・・。

