

おむすび便利



— つくる人と食べる人をつなぐ情報誌 —

NO. 75

2022.11

／ひろがれ／ お米の千カラ



はさかけ
稲架掛け
(棒かけ)
刈り取った稲を束
ねて棒などに架け
て天日と自然風で
乾燥させる日本の
風物詩だった稲架
掛けはコンバイン
の登場で急速に姿
を消しつつある



ごはんのお友はな～に

黄金色に染まった一面の田んぼも稲刈りが終わり、刈田が広がる晩秋の風景へと装いをかえています。“今年もおいしいお米ができました” いつも食べているお米も「新米」の時期は格別！炊きたてのみずみずしいツヤツヤしたごはんは、ぐんとおいしさを増すものです。お米は日本で唯一自給率 100%の作物です。日本人がお米を主食としてきたのは、お米が日本の気候にあった作物であったこと、また水田でつくられてきたので連作障害が起こらず、毎年同じ場所で作り続けることができたことにあります。農林水産省の調査によると、日本人の9割が1日1食を含め「ほぼ毎日ごはんを食べている」「ごはんが好き」。しかし、消費するお米の量は毎年減り続けています。食生活が大きく変わり1965年度にはお茶わん5杯食べていたのが、2020年度は2.3杯に半減しました。現在余っているお米の量は、お茶わんで約50億杯分。このままだとお米農家は作り続けることができなくなるかもしれません。日本中のみんなが毎週あと1杯多く食べてくれたら、コメ余りは解消できるはず……。日本の美味しいお米とお米農家を守るのはみなさんの“あと一杯”です。日本各地には、これさえあればごはんが進む！そんなごはんのお友がたくさんあります。



～子どもといっしょに作る 郷土料理「はらこ飯」～

10月29日(土)仙台市立将監小学校 PTA 主催の「親子食育講座」の講師を務めました。仙台市将監市民センターで11組24名の親子が郷土料理「はらこ飯」に挑戦!!「あら汁」「ほっこりお芋の大福」も作り、おいしい秋を味わいました。

特別講師(株)仙台海産の廣澤さんが秋鮭をさばいて



秋鮭のはらこを傷つけないように包丁を入れて…

はらこは人肌くらいのお湯で…







鮭の切り身の骨を指で確認しながら抜いて…

あら汁用の野菜を切って…



大きなはらこを取り出し…

アンケートから

-  さけのおろしかた見れて良かったです
-  はらこ飯をはじめて食べた時くらいがぶりぶりてまた作りたい
-  4月に仙台に来たのではらこ飯初体験でとても美味しかった
-  来シーズンははらこ飯をつくってみようと思います

食べてはじめる海の応援 さばいて作る「大人のお魚教室」 手軽に楽しむお魚クッキング 郷土料理「はらこ飯」

(株)仙台海産 みやぎ生協共催

10月15日(土)みやぎ生協文化会館ウイズで、15名が参加して宮城の郷土料理「はらこ飯」と、秋の味覚サツマイモを使った「ほっこりお芋の大福」を作りました。秋鮭の生態や種類についても学習し、久々の大人のお魚教室を楽しみました。

鮭の骨を指で確認しながら取り除き



持ち帰りになったはらこ飯



秋鮭のお話し講師は(株)仙台海産のムツシヨ廣澤さん

水産の話 なんだいかんたい

(株)仙台海産代表取締役副社長 石森克文

少しサンマがでてきました。以前熱くお伝えしたことのあるサンマの町女川の状況がやっと…やってきてほしいな! といったところでは。水産物の環境は超激変です。先日当社の取引先で石巻出身、アメリカ在住の水産関係者が来仙しました。久々の日本にカルチャーショックを受けていました。…なんでも安い! …マクドナルドはアメリカで2千円以上するのに600円、ホテルは一泊3万円以上当たり前が9千円、夕食は5万円上すると思っていたら1万円、なんと安いこと! 日本はコロナで鎖国をしているうちに貧乏国になってしまったようです。彼の会社は来年賃上げを30%するそうです。わが国は1%の賃上げに頭を抱えている会社が多いと聞きます。差は開くばかり、政策の問題でしょうか? そのような外国人が円安でなんでも安い日本にわんさとやってきます。黒船来航です。美味しい魚は外国人向けで日本人はイワシでも食ってろってか? 彼が言っていました「日本に売れる魚はほとんどないね! 買いたいものは沢山あるね!」円安の影響で海外からの輸入水産物は全て高がついていきます。国内鮮魚を見直す時です。地元で水揚げされる新鮮な魚が宮城県にはたくさんあります。これからはさば、たこ、たら、牡蠣にキンキに…東北宮城で生まれ育って本当によかった。チョット頑張っって自分にご褒美美味しい魚で夕食をいただきます。



おはしの国の 「お米のはなし」



私たちがふだん食べているごはんはうるち米、もちやお赤飯の材料になるのがもち米です。日本での「もち」の歴史は古く、稲作の伝来とともに東南アジアから伝わったと考えられています。日本には古くからもちを食べる習慣があります。もちには神様が宿っていると考えられ、お正月や節句、誕生祝いなど、季節の行事や祝い事の「ハレの日」の特別な食べ物でした。今でも、お正月に神仏に供える「鏡もち」、子どもの健康や子孫繁栄を祈る桃の節句の「菱もち」や端午の節句の「柏もち」、鶴の卵の形でお祝い事に使われる「つるのこもち」などに、その伝統は継承されています。もちは、もち米を蒸していろいろな形にしたものです。最近は電気もちつき機も使われるようになりましたが、昔ながらに「うすときね」でついたもちの美味しさは格別です。子どもたちに、楽しいもちつきを一度は体験させたいものですね。

(参考資料...お米・ごはんなるほどセミナー)

料理教室で作ったおすすめご飯メニュー



- さんまの蒲焼き丼
- さつまいもご飯
- かきご飯
- 焼きみそきりたんぽ
- ぶり照りごはん



おすすめご飯メニューのレシピはブログ

[おむすびちゃんとむすぶくんからこんにちほ](#)

「道の駅かくだ」からの定点観測



道の駅 かくだ
駅長 藤野 浩

当道の駅は農産物直売所を核にした施設です。そのため生産者による、技術水準の向上や、新技術・商品情報などの取得を目的とした協議体「出荷者協議会」を組織しています。その協議会主催で、栃木県益子町の道の駅の取り組みについて、その立ち上げ・運営に携わった方を招き講習会を行いました。驚いた事に、そこでは農業生産部門と交流部門が存在し、農業部門では自社で農場を持ち、生産活動を展開していて、具体的にはJGAP認証への挑戦やメロンの2期作試験栽培などを行っているとの事。また交流部門は、移住サポート窓口を役場から道の駅に移し、土日対応でその相談窓口を開設しているという事例紹介を受けました。

“地域の交流活性、移住の促進。” 当角田市も含め日本中どこへ行っても、このキャッチコピーが溢れ、どこの行政マンも“平日”の“勤務時間内”にこの言葉を机上で唱えています。結局は「自分事」ではないのです。こんな中、益子町の取り組みは1歩も2歩も先んじているようです。この度の講演を機に、角田市にも働きかけ職員数名と益子を訪問する事にしました。少なくとも机上から飛び出し半歩でも自分事として“地域の交流活性や移住の促進”を考えるために。

お米以外の田んぼからの生産物

なとり農と自然のがっこう 三浦隆弘

20年近く、地元の小学校5年生の総合学習で田んぼ授業のお手伝いをさせていただいています。アサムラサキという紫色のお米を手植え手刈り天日乾燥、販売体験までを一年間で行うプログラム。この取り組みの中から閑上の酒蔵さんとつながり、紫黒米甘酒が開発されたりと地域産業に接点できたりと、生徒のみならず農家にもそして先生方にも学びが深まってきました。

生徒たちへの声かけで気をつけていることがあります。それはセンスオブワンダー（自然などに触れることで受けるある種の不思議な感動）、感性、を刺激する視点を育てること。ただ農作業を学ぶ体感の場ではなく、生き物、草花、生態系、色、感触、香り、そして音。カエルの種類、カマキリの身体の構造、その季節の草花、稲の花の咲く場所。生徒それぞれに多様な視点、好奇心で田んぼを楽しんでよき思い出を作ってもらっています。販売体験授業の時も、呼び声は「安いよ安いよ」ではなく「私がイナゴを捕まえた田んぼのお米」「アゲハチョウが飛んでいた田んぼ」「トロトロの泥の気持ちよさ」など、いわゆる農業の多面的機能の呼び声が目立ちます。

当たり前ですが、仕事場としてみる田んぼは、面積あたり収入や歩留まり、作業効率性が重視されます。忘れていけないと思うことは、教育的機能としてみた田んぼは、お米稲ワラ粉がらだけでなく、多様な水田生態系、さらには多面的な感性に出会った子どもたちがのびのびと育まれる場所でもあるのです。

美味しい?美味しかった?!

特定非営利活動法人ハッピーート大崎

千島 優子

食べると元気になる。体が温かくなる。ほっとする。美味しく食べる事でやる気が出る。友達からリンゴが届きました。今年の味：酸味・甘味・サクサク感を味わいました。

その味がわからなくなる味覚障害は、味がわからない、味が薄く感じるなど、味覚の低下や異常によって生活に支障が出る状態です。味覚障害が起きると、食欲がなくなって栄養不足になったり、味付けが濃くなって塩分や糖分をとりすぎたり、健康に影響が及ぶこともあります。私たちが食物を食べ、味を感じるのは、舌の表面の乳頭という細かいブツブツの中の、「味蕾（みらい）」というセンサーが働くためです。「味蕾」の中には、味を感じる細胞、味細胞があって、甘さや塩辛さなどの味を感知しています。感知した味は味覚神経を介して、脳の中樞に伝えられます。これに加え、嗅覚でとらえられた香りなどの情報も脳に伝えられます。さらに、食べ物の硬さなどは触覚、噛んだ時の音は聴覚、見た目は視覚でとらえられます。こうしたすべての情報が、脳の前頭葉で統合され、私たちはおいしさを感じるのです。一人暮らしの90歳になる寝たきり状態だった母は、体重減少が著しく低栄養でした。「美味しい」と聞くと「わからない」と言う。現在は体重は増えないものの「美味しいよ」と言える状態です。栄養状態改善により味覚も回復するようです。減塩できない方も味覚障害かも。

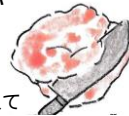
つくってみよう!! クリスマスキキン

めぐみ野若鶏もも肉 2枚(500gくらい)

レタス トマト ゆで卵

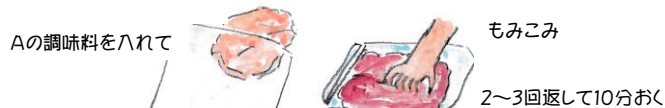
A (しょうゆ 大さじ3 酒 大さじ1.5
しょうが汁 小さじ1.5 はちみつ 大さじ 2.5)

- 1) 火が通りやすいように、もも肉の厚い部分に包丁を入れて開く



厚い部分に包丁を入れて

- 2) Aの調味料を合わせ、ビニール袋に鶏肉と一緒に入れ、よくもみこみ、袋を2~3回返して、10分位おく

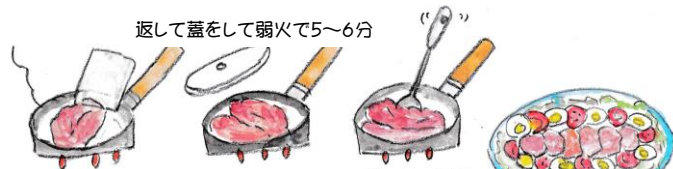


Aの調味料を入れて

もみこみ

2~3回返して10分おく

- 3) フライパンを熱し(2)を入れ強火で、調味液が煮立ったら中火にして3分、裏返し蓋をして弱火で5~6分焼き、火が通ったら中火にして煮汁をからめる。レタス、スライスしたトマト、ゆで卵と盛りつける



返して蓋をして弱火で5~6分

煮立ったら中火にして3分

煮汁をからめて

めぐみ野とは・・・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宮農センター
新みやぎ農協みどりの地区本部田尻産直委員会

~手軽に楽しむ旬のお魚クッキング~

7月から学ぶ「さばいて作る大人のお魚教室」

みやぎ生協文化会館ウイズ調理室 会費 2,000円

1月27日(金)10:30~12:30 こんがり焼きサバ寿司

3月18日(土)10:30~12:30 ふつくらアジフライ

新型コロナ対策に考慮しながら準備中です
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は」から検索

問い合わせ先 E-mail tomokoomusubi0222@yahoo.co.jp

090-4312-3025 (清水 智子)

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えてください。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

090-4312-3025



結び

「収穫祭」やっぱり主役はサンマ! そんなうれしい記事を目にした。不漁が続いているサンマ。まだまだ魚体は小ぶりだが女川港で水揚げされた秋の味覚サンマ、炭火焼やすり身汁で収穫祭に訪れた人達に振舞われた。不漁や燃料高騰、漁場の遠方化などきびしい環境が続く中、食べて応援海の幸!

