

おむすび便利



— つくる人と食べる人をつなぐ情報誌 —

NO. 79

2023.11

／ひろがれ／ 発酵食の千カラ

日本の食文化再発見！

発酵食品の素晴らしさ ～お酒～



ウイスキーの樽で
焼酎の熟成



米焼酎の仕込み



みやぎ生協めくみ野米「サザニシキ」で麴作り



みやぎ生協めくみ野米「ひとめ
ぼれ」で作った米焼酎古今東北
「べにのぼほ」



古今東北「べにのぼほ」を製造している
熊本県球磨焼酎の「常楽酒造」



みやぎ生協めくみ野米
「サザニシキ」で作った特別純米酒古今東北「ささ
のくら」



「ささのくら」の仕込



古今東北「ささのくら」を製造している大崎市「一ノ蔵」

「國酒(こくしゅ)」という語を目にしたことはありますか？ 國酒とは、日本を代表するお酒、日本酒や泡盛を含む焼酎などのことをいいます。日本酒は、稲作が広がった弥生時代にはすでに造られていたと推測されており、平安時代には今とほぼ同じ方法で酒造りが行われていたことがわかっています。焼酎は、15世紀頃に蒸留技術が琉球王国に伝来し、造られた泡盛が起源だといわれています。その後薩摩から九州全土に広がっていきました。

日本酒と焼酎の違いは製造方法と原料にあります。日本酒は米と米麴を発酵して造った醸造酒で、焼酎は米や麦や芋などの原料を発酵させて造った醸造酒をもとに蒸留して造る蒸留酒です。この二つのお酒は、「麴菌」と「酵母」という二つの微生物を活用して造られる『発酵食品』です。麴菌は「コウジカビ」と言って、日本の「国菌」にも認定されています。日本酒には「黄麴」、焼酎には「黒麴」、「白麴」、「黄麴」が使われています。日本酒は米の香りや甘みがあり、焼酎は原材料によって米や麦や芋などの味わいが様々。秋の夜長、月を愛でながらお米から造られた日本酒や焼酎をお楽しみください！

食材王国みやぎ「伝え人(びと)」活用促進事業

塩竈市立第三小学校

私たちの身近な「食べもの」のお話し

～毎日食べるものだから、「食べもの」のことをみんなでいっしょに考えよう！～

9月8日(金)塩竈第三小学校1年生69名が、紙芝居『今年もおいしいお米ができました』を見て、お米がどんなふうになつて私たちのところに届くかななどを学びました。クイズで毎日食べているお米のことと一緒に考えました。また、海のまち！塩竈のおいしい「食べ物」についても考えてみました。



紙芝居「今年もおいしいお米ができました」プロジェクターで



お米クイズ 「お茶碗1杯のご飯に1000粒のお米が入ってる」 ○×どっち？

しおかまのどんなところがすき？



しおかまは魚の町！
どんな食べものがあるかな

今日のお話しを聞いて
(アンケートから)
☆ぜんぶのこさすたべようと
おもった
☆またきていっぱいたべもの
のおはなしをしてください
☆たのしかった。かみしばいを
またよんでほしい
☆よくわかってまなべた。いい
じゅぎょうができました



おむすびの活動は

おむすびちゃんとむすぶくんからこんにちわ

検索

大崎市西古川地区公民館

私たちの身近な食べもの「収穫の秋を楽しむ！」

10月16日(月)公民館の調理室で、新米で「トッピングおむすび」、旬の「秋鮭のちゃんちゃん焼き」、「ほっこりお芋の大福」、「トッピングみそ汁」を作り、収穫の秋を楽しみました。



おむすびに何をトッピングしようかな



紙芝居「今年もおいしいお米ができました」



鮭が焼けたら野菜をのせて



あんこにさつまいもを入れてコロコロ

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

「石森カキヤの2番目息子」…60年程前の女川で、街の方々から呼ばれていた私のセカンドネームです。そうなんです！私はサンマ屋の息子ではなく本当は「カキ屋」の息子だったのです。(どうでもいい事です) …その頃は漁協の共販制度が無く、トラックで浜を回って剥き牡蠣を買い集め、樽詰めや袋詰めにして全国に出荷していたようです。60歳を過ぎた今になって、子供のころに慣れ親しんでいた牡蠣の仕事をするようになりました。

牡蠣の養殖には驚きが満載です。桃浦湾養殖を例にして簡単に説明しましょう。毎年7月ごろ、石巻桃浦の海が真っ白(エメラルドグリーン?)に変わります。種牡蠣の放卵です。それをホタテの殻に付着させるところから牡蠣養殖ははじまります。次にその種牡蠣を穏やかで潮の満ち引きが大きい万石浦に移動させます。海水から上げたり沈めたりすることで弱い種を間引きするので。結果として強い牡蠣だけが生き残るため、将来立派な牡蠣に成長することになります。毎年繰り返される豊かな自然の法則を利用した生産方法こそが宮城の牡蠣なのです。石巻地区は全国的にも有名な種牡蠣の産地です。365日24時間、数万年以上もの長い期間絶えることなく流れ続けている北上川の恩恵であり、黒潮と親潮がぶつかる豊かな海だからこそその恵みなのです。牡蠣の美味しい食べ方は、サッと水洗いしてそのまま鍋に入れ、蓋をして蒸し煮、七味をかけてそのまま食べる。ネギもいいね!

道の駅グリーンツーリズム

「食と農+学び旅」

梨園の再生 challenge を応援！！

角田市豊室の休耕農地の再生に取り組んでいる梨園の梨ができるまで年4回お手伝いをして収穫までを体験しました。プラス角田の食と農についても学びました。梨園の再生に取り組んでいるのは、角田市地域おこし協力隊の吉川一利さん。「果樹園の景観が好きで、その景色を自らの手で作りたい」「休耕農地を、また稼げる梨園に」がモットー。



4月23日受粉作業 丁寧にボンボン花粉をつけて



5月14日摘果作業 果台に5~7個ついた実を一つに

たくさんの実の中からきれいで形の良い果実を一つだけ残し、養分を集中させて甘い梨に育てるのに大切な作業



鳥が入らないようにネットを張って

7月2日最終摘果、木の下から見ると一枚に梨が5~6個になるように

9月3日収穫
豊水の収穫
色の濃い方が甘くておいしい
梨を左右にゆつくり持ち上げて



「道の駅かくだ」からの定点観測



道の駅 かくだ
駅長 藤野 浩

農産物直売場の究極の目標は生産者の収入を少しでも自らの収入として確保する事にある。

さて、昨今の全ての分野の経費の高騰、産業界ではレアアースの国際的な絶対量の不足、化石燃料産地や穀物産地の政情不安、航空・船舶燃料の高騰、公安労働者や輸送業界の人手不足など値上げの理由には各種報道が熱心に行われ、値上げ致し方なしの風潮を作ろうとしているようにさえ見えてくる。家計に直結する、調味料や麺類、菓子類、洗剤などほぼ例外がない。故に、食品製造メーカーが消費者から「槍玉」にあげられることは、ほぼほぼ聞いたことがない。

“なのに”である、何故か一次産品だけは、その原材料の高騰や、輸送コスト、人件費の価格転嫁は許されない。あたかも生産者が努力を怠り、安易に価格転嫁をしようとしているような扱いが目立つ。今夏の異常な高温は、農作物の作柄に大きく影響し、野菜類は大巾な減収である。さらに、肥料・農薬の価格は倍増し農家経営を圧迫している。農家も実は資材高騰という値上げに苦しんでいる。実りの秋、お互い様の気持ちで取引が行われ、生産者の収入確保・経営持続の為の取引が実現し、生産者も消費者も丁度良い価格のころあいとなる直売所が少しずつ増えてゆくことが、真の姿だと思う。

せり鍋の季節間近

なとり農と自然のがっこう 三浦隆弘

今まで経験したことのない酷暑の夏でした。キンモクセイが開花し、柿が色づいてきたことで、一安心。家族一同、遅まきながらの秋到来を喜んでいます。肌寒くなると鍋が恋しくなります。せり栽培も育苗から植え付け、収穫へと栽培管理作業が移り変わってきました。せり田んぼでは毎日、上空をトンボが乱舞してくれています。クモやカエル、トンボは肉食なので、豊かな生態系のおかげで、いわば全自動害虫防除システムが作動してくれているようなもの。

お取引ある仙台の居酒屋さんたちによれば、アーティストさんのライブコンサートやスポーツ興行、学会や観光で仙台を訪れる方が戻ってきていて、せり鍋の需要が増えてきているのだそうです。酷暑の影響で夏秋野菜は高温障害が多発し、芋煮会の材料になる各種野菜も生育厳しい状況が続いていますけれども、なるべく期待と需要に応えられるように。品質と数量を生産し、当地ならではの、この時期ならではの取組みを深めていきます。地元資本のお店さんで、ぜひ今期はせり鍋をご賞味ください。

骨折と栄養 考えてみませんか。

特定非営利活動法人ハッピーート大崎

千島 優子

骨折は、主に子ども時代と高齢期に発症します。「骨は、髪の毛や肌などと同じく常に新陳代謝を行い、古くなった骨は壊され、新しい骨が作られます（骨代謝）。新しい骨は、運動など負荷がかかることで形成が促進されるため、運動不足になると骨代謝が鈍くなり、骨がもろくなり、日光にあたらなかったことも骨代謝の鈍化の1つと考えられています。

令和3年。大崎市の後期高齢者の疾病別入院医療費を見ると、第1位が脳梗塞。そして第2位が骨折だそうです。二つの疾病は高齢になると多くなります。脳梗塞は血管がもろくなる。骨折は骨がもろくなる。場所は違って、長く生きることで起こる生活習慣病の一つと言われています。骨粗鬆症は、①加齢による変化がある。②動き方や食事が関係する。③体質による物もあるが、予防や治療ができる。高齢期の骨折は要介護状態の原因になる等、深刻な影響を与えることが多いとされています。加齢とともに骨や関節、筋肉などの機能が低下し、立ったり歩いたりなどの運動が困難になることをロコモティブシンドローム（通称ロコモ）と呼び、予防のためには成長期の栄養摂取や運動習慣がとても重要だとされています。子どもも高齢者も気にしてほしいのは、体重です。体重が減っていたら要注意。食事量が不足していることから骨を作る材料も不足しているのです。体重が少なくなることで骨に対する負荷も少なくなるということになります。よく骨にはカルシウムが必要と言われますが、カルシウムやタンパク質と共に必要な物がエネルギーです。三食食事を取ること。主食+主菜+副菜と組み合わせる食べることが基本です。それでも体重が減ってきたらおやつ等が必要になります。そして、お日様にあたって生活すること、「かかと落とし」等骨にも刺激が必要です。

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) 仙台北水産
 (株) 鈴木水産 (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

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



つくってみよう！！ かきご飯

めくみ野米 2合
 めくみ野志津川酒産生かき 1パック(140g)
 生姜 1かけ たし昆布 5cm 酒 大さじ1
 しょうゆ 大さじ2 ごま油 小さじ1

- 1) 米は洗って水分を吸収させておく。かきは水道でさつとふり洗いする



米は洗って水に浸して

- 2) 鍋に水350mlに酒を加え沸騰したら、かきを入れさつと火を通し、かきと汁に分ける



酒大さじ1

7ぶくらい火を通して

かきと汁を分けて

- 3) 炊飯器に、米・昆布・せん切りした生姜・かきの汁・しょうゆ・ごま油を加え炊く。炊き上がったらかきを入れて蒸らす

水気を切った米

しょうゆ 大さじ2

炊き上がったらかきを入れて蒸らす

ごま油 小さじ1

かきの煮汁



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り組んできた「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

～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お魚教室」

みやぎ生協文化会館ウイズ調理室 参加費 2,500円

11月18日(土) 10:30～14:00	太刀魚の照り焼き丼 青菜のおろし和え お吸い物
3月2日(土) 10:30～14:00	まるごとたら汁 ゆでたてめかぶ

※ 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「おむすびちゃんとお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)

結び

ササニシキが誕生してから今年で60年。猛暑やゲリラ豪雨などの影響で1等米比率が50%を下回るといわれています。あっさり、さっぱりした食味でお寿司や和食との相性の良いササニシキを支持する消費者は、生産者に来年も作ってほしいと思っています。

