

おいしく、  
むだなく、  
たべるよろこび。

## 愛されつつける 庄内のひとめぼれ





山形県 齋藤力さん、卓さん

### おにぎり屋さん直伝！お米のおいしい食べ方

#### 粒立ちのよいご飯の炊き方

<p><b>洗米</b> 強い力で洗いきすぎないように注意しましょう。精米したてのお米は2〜3回すすぐ程度で充分です。 (ポイント)旨味として少しぬかを残すくらいのほうがおいしいご飯が炊きあがります。</p> 	<p><b>ざるあげ</b> 洗米したお米をざるに一度あげて、ふきんをかけて冷蔵庫で20〜30分落ち着かせます。 (ポイント)ざるあげせず、すぐに炊飯するとお米の芯まで吸水できず、芯が残った状態で炊きあがってしまいます。</p> 	<p><b>浸漬</b> 冷水に浸漬させる。冷水の方が米粒中にゆっくりと水が入っていき、米粒がしっかりとします。 (ポイント)ざるあげ時に時間を長く取り吸水されているので、時間はほんの少しで構いません。</p> 	<p><b>炊きあがってから</b> 炊飯が終わったら蓋を開けて、しっかりとご飯を切るように混ぜましょう。釜の中心部に空気をいれるようなイメージで。 (ポイント)蒸気をしっかりと飛ばすことで、粒が立ちふっくらとしたお米になります。</p> 
--	--	---	---

#### ふっくらおむすびの作り方

<p><b>ふっくらとした食感にするには</b> ご飯が炊きあがったら炊飯器の保温を切り、切るようによく混ぜます。蓋を開けた状態のまま、人肌ほどの温度になるまで冷まします。</p> 	<p><b>握り方</b> 握る回数は2〜3回程度まで。やさしく握ることでご飯同士が空気が入った状態が保たれます。 (ポイント)粗熱を取ってから握ることでラップで包んだ後も、蒸気でべたべたとなりません。</p> 	<p><b>塩加減</b> お米の重量に対して塩1%程度が程よい塩加減です。粗塩はジャリジャリとした食感になるので、なるべく細かい塩のほうがおむすび向き。</p> 	<p><b>具材</b> 通常のおかずよりも塩が強めがおいしく感じます。鮭やサバなどの焼き魚を入れる場合は、焼いた魚に塩をまぶしてからおむすびに入れるのがおすすめです。</p> 
--	---	---	--

#### Information

ひとめぼれの他、齋藤力さんのつや姫など、様々な品種をご用意しております。

一時売り切れになる可能性がございますが、日本各地の銘柄のお米を随時ご用意中ですので、お待ちいただけますと幸いです。



くわしくは  
こちらへ



VOice#6は  
いかがでしたか？

VOiceは、生産者の想いや農産物のストーリーをお伝えする冊子です。ご意見や感想、生産者へのメッセージを右記の二次元コードより、ぜひお送りください。メッセージは生産者の方々にもお届けします。

メッセージは  
こちらへ





# 「一番おいしい」と言われるお米

## 山形庄内のひとめぼれ

山形県・庄内地方



### 月山の雪解け水の冷たさが出来栄を左右する

O i s i x が20年以上お届けをつづけている「ひとめぼれ」。その生産者、齋藤力(ちから)さんの水田は、日本有数の米どころである庄内平野、月山の麓に広がっている。

「面積も小さいし、山間部で田んぼの間が段差になっていて稲刈りもしにくく、正直効率は悪い。けれど月山の水は手が痺れるくらい冷たく、夜はしっかりと冷える。それが米作りに良い」

力さんの田んぼには、春先になると月山の雪解け水が流れてくる。ご自身で池を掘り湧き水を溜め、田んぼに水を送っているそう。庄内平野は月山や鳥海山から流れる水が豊富なことや、昼夜の寒暖差がしっかりとあることなど、様々な面で米づくりに適している。

「今年の米の出来はとても良い。きれいだ」稲穂を手にとりながらほっとしたような笑顔が見られた。昨年は酷暑で高温障害に見舞われたが、今年、山形は酷暑が比較的少なく、雨も多く降ったので水も冷たい状態で稲作ができたと言う。

### 食べておいしいお米を突き

#### 詰めたら「ひとめぼれ」に

「庄内では、お米を食味検査計にかけて『誰のお米がおいしかったか』を100点満点の得点で評価し、農家の名前入りでランキング形式で見えるようにした。通信簿のようにそれぞれに渡してね。するとみんな負けたくなって、おいしさが底上げされるようになった」

今や食味の良さで多くのブランド米が台頭しているが、ほんの数十年前までは収穫量が評価され、おいしさに重きが置かれていなかったそう。庄内の米農家グループ「庄内こめ工房」代表の齋藤一志(かずし)さんが、教えてくれた。

庄内の農家さんたちに「家で食べているお米は？」と聞くと、口を揃えて「ひとめぼれ」。生産者の自家用米のほとんどはひとめぼれなのだそう。「平成6年から作付けが始まって新しい品種も数々出てきているが、食べておいしいものを、と選んでいくと皆ひとめぼれになっていくのが面白い」と一志さん。



齋藤さん一家で、代々300年以上米作りを続けている。

### 激動する環境下でも守っていききたい品種

「ひとめぼれは草丈が長く、ほんの少し肥料が多いとべたっとつぶれてしまう。収穫量も多くなく、栽培に手がかかる。草丈が短くて倒れにくく、収穫量も多い新品种に移る農家も多い。逆にひとめぼれを上手につくれるのは、腕の見せどころ」と一志さん。温暖化による酷暑や、働き手不足から、作りやすい品種を選ばざるを得ない状況になりつつある。

そんな環境下でも、環境にやさしい米作りのため、新たな活動に意気込む一志さん。「籾殻を炭化させ『くん炭』にして田植えに使う、循環型農業を来春から始めたい」

昨年力さんは、息子さんの卓(すぐ)るさんに代替わり。「江戸時代から代々この土地で米を作っている。この先も80年、いや100年は米作りをつづけたい」

米作りに懸ける力さんの想いが、今もひとめぼれのおいしさに繋がっている。

### 生産者からのメッセージ

齋藤力さん



自分の作ったお米を「おいしい」って言ってもらえたら、そんな嬉しいことはないです。

齋藤卓さん



今年のお米の出来は素晴らしいです。おいしいお米をずっとお届けし続けられるよう頑張ります。