

豊栄の無農薬コシヒカリ・玄米

種類のたくさんある中でも、サンファームさんの生産している無農薬のコシヒカリ、玄米を紹介します。サンファームさんのお米は、農薬を使わないのでより、自然に近くおいしいお米です。コシヒカリは**適度な粘りと程よい甘さ**が特徴です。玄米は**プチプチとした食感**で癖がなく食べやすいです。



◎無農薬と農薬使用の違いって？

みなさんは農薬使用と無農薬ときいてどんなイメージをしますか？農薬使用と無農薬の違いは「お米の味」より、「育てる環境」の違いが大きいです。実はお米の味に大きな違いはないのです。しかし、育てる環境が大きく違います。1回も農薬を使わない田んぼと1回農薬を使った田んぼは大きく違います。無農薬の田んぼには様々な生きもの(カエルや魚、花などの植物)が共存しているのに対し、農薬を使用している田んぼにはほとんど生きものは見られないそうです。さらに、農薬を使用して作ったお米はアレルギーの原因になることがあるそうです。そんなアレルギーに悩む人や健康志向の人が特に多く購入し、サンファームさんのお米を食べています。



上の図はサンファームさんのロゴマークです。太陽、稲、土が入っているのは人にもお米作りにも欠かせないものだからです。太陽が笑顔なのは食べたお客さんが笑顔になってくれるようなお米作りをしようという思いからです。

◎どうして無農薬のお米を作っているの？

無農薬のお米だとどう考えても農薬を使うのに比べて雑草が多く生えたり、虫の被害を受けたりするので大変です。では、何故無農薬のお米を作り続けるのでしょうか？鈴木英明さんは二つ理由を説明してくれました。一つ目は**趣味も、仕事も全て繋がっている**と感じたからだそうです。仕事で、農薬を使わなかったら排水しても河川が汚染されない。そして流れ着くのは海。その海も汚染されない。趣味のサーフィンもきれいな海で楽しめる。つまり仕事も趣味も全て繋がっている。と思ったそうです。

農薬を使わないことは少しは環境の保全、海をきれいに保つことに役立つ？と考えるとまた仕事も頑張れると話していました。

そして二つ目は**未来の子どもたちのため**だそうです。ザリガニやカエル、小さな魚などの動植物がすめないようなところは、人体にも影響があるのかもしれない。体調や健康に気がつかっている人や農薬から受ける影響を気にしている人たちのために自分が役に立てたらと考えたり、自分の子どもがそうだったように田んぼのまわりの花、カエル、魚などの生きものを見つけて嬉しそうにする姿を見て、ふるさとの自然を孫やひ孫にも繋いでいけたらと思うからだそうです。

◎苦勞していることは？

お米を作るときに苦勞していることは、**毎年同じようにいかないこと、1年に1回しか出来ないこと、最近では温暖化、気温上昇が進んでいること**だと教えてくれました。お米作りは1年に一度しか作ることが出来ず、そして天候に大きく左右されます。前の年と同じように作っても、天候が変わるだけでお米の出来も大きく変わります。実践して失敗してまた実践してを繰り返してお米作りをしています。

そして最近**温暖化、気温上昇の影響**でもともとのサイクルが崩れてきています。雪の降る量が少なくなり寒くならず害虫が越冬しやすくなったり、新潟の良い気候風土が崩れたりしてきている影響で苦勞しているのだそうです。



鈴木 英明さん

Hideaki Suzuki

新潟市北区長場

米農家 1974年生まれ46歳

自然栽培コシヒカリ、無農薬有機栽培コシヒカリ
の玄米を生産、販売している。

5代目である父親の後を継ぎ、6代目として有限会社サンファームを営む。
自然環境の保全と有機JAS認証のコシヒカリづくりに取り組んでいる。

【サンファームさんのサイト】 → <http://www.sun46.com/index.html>

◎玄米のおいしい炊き方

玄米を普段食べない方のためにご家庭でよりおいしい玄米をいただくための炊き方をご紹介します！

下準備

- ①玄米を洗う。白米と違って『研ぐ』というより、玄米は『洗う』といった感じで、両手をこすり合わせるように丁寧に。
- ②玄米を戻す感覚で水に浸けて下さい。(冬場は少し長めに)

圧力鍋で玄米を炊く

- ①玄米と玄米に対して1.5倍ほどの水を入れ、重りや目盛りをセットして下さい。
- ②蒸気が出始めてから2~3分まで強火、その後ごく弱火で30分程
- ③火を止めて約15分蒸らし、蒸気を抜いて下さい。
メーカー等によって違うので、水加減等の調整が必要です。

電気炊飯器で玄米を炊く(玄米モードの無い炊飯器の場合)

これは、軟らかめの炊き上がりです。

- ①最低でも6時間以上、出来れば一晩(半日)玄米を水に浸けて下さい。
- ②白米を炊く時の水の見盛りよりも、玄米は半目盛り多く水を入れて下さい。
サン・ファーム玄米の場合(2合なら、2.5~3合。3合なら3.5~4合)
玄米の炊き上がりには、好みがあるので、これを目安に調節して見て下さい。
- ③スイッチを入れ後は普通に炊いて下さい。

玄米は最低6時間以上水に浸けて、しっかり水を吸わせないとバラバラになったり、硬い食感に感じるので注意が必要です。

白米も玄米も圧力が高いほど、もっちり美味しく炊けるので、圧力鍋等が良いのですが、ご自宅で使っている物でも、コツさえつかめれば美味しく炊き上がります。

最近は玄米モード付きの電気炊飯器等もありますが、玄米モードがなくても、水にしっかり浸せば、最近の炊飯器は性能が良いので、問題なく炊けます。

(私の家も炊飯器に玄米モードはありませんが、美味しく炊けています。)

玄米にもっちり感を更に出したい時は、もち米玄米を適量入れるという方法もありますよ。

それでもまだ食べにくいと感じる方は以下の方法を試してみてください。

- ・玄米に塩を加えて炊いてみる。←一番簡単で、食べやすいです！
- ・玄米にヨーグルトを加えて炊いてみる。
洗った玄米3合につきプレーンヨーグルト大さじ2杯をいれる。←癖がなくなる！
- ・小豆を加えおこわ感覚で炊いてみる。
- ・発芽玄米にしてみる。

発芽玄米とは玄米が吸水し少し芽がでた状態のこと。発芽の時に、酵素の働きで甘みうまみが一層引き立つ！白米と混ぜて炊くこともできる。

◎お米が美味しく長持ちする保存方法

玄米の保存方法

玄米の保存には湿度70%程、温度16℃位が最適です。

家庭では直射日光を避け、できるだけ涼しい場所での保存が適しています。

その際唐辛子や木炭を入れておくと虫除けにもなります。

また冷蔵庫で保存できる場合は、ペットボトルやタッパ等の容器に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存できれば美味しさ長持ちで虫の発生も避けられます。

地域によって多少異なりますが、11月～5月位までは常温保存でもそれほど気にならないかもしれませんが、梅雨に入り気温と湿度が高くなってくると、食味が悪くなったなと感じることも多くなってくると思いますので、その時期だけでも上記の保存方法をしていただければ、美味しさを保ったまま召し上がれると思います。

白米の保存方法

白米の保存方法も基本的には玄米と同じです。ですが精米したお米は、玄米に比べて味の変化が顕著に表れます。

精米直後から酸化が始まり風味も水分量も日々変化し低下していきます。野菜等と比べると見た目には、変化がないので、野菜等の保存には気を使う方でもお米は買って来た袋のまま常温放置という方も多いのではないのでしょうか。

白米も出来れば密閉容器等に入れなるべく酸化しないような保存方法で保存してなるべく早めに召しあがって下さい。白米は暖かくなると玄米以上に虫がわきやすくなりますので、お米の保存容器はこまめに掃除して下さい。

◎お米の美味しい食べ方

やっぱりお米はシンプルに食べるのが一番おいしいと私は思います。

そこで、お米の美味しい調理法の一例として、おいしいおにぎりの作り方を紹介します！

おいしいおにぎりの作り方

おにぎりを作るポイント

1. 炊きたてのごはんが一番！
2. 硬めに炊いて、炊きあがったら熱いうちに握る。茶碗等に一旦とりわけて揺すり、おおまかな形をつくと熱くないですし上手く握れると思います。
3. 水を付けた手に天然塩を少量とってすりあわせ、あとは好きな形に握って下さい。

形や大きさ、具等様々ですが、愛情に勝る調味料無しです！



お米は他にも炊き込みご飯、おかゆ、お茶漬け、ピラフなど様々な調理方法があるので、自分が好きな調理法を試してみてください！サンファームの玄米と白米ぜひご賞味あれ。