

# 赤米ニュース

---

## 第254号

(2018年5月31日)



## 東京赤米研究会

〒186-0005 東京都国立市西3-7-29 アゼリア国立2-101 長沢方 (Tel042-577-6855)

---

5月の赤米作り	-----	2030
おしらせ	-----	2032
表紙解説	-----	2036

# 5月の赤米作り

## ●5月の赤米作りのポイント

風薫る5月の季節を迎えました。赤米作りも、いよいよ本格的なスタートとなります。みなさん、準備はよろしいですか？。今年もおおいに頑張って、たくさんの収穫をあげましょう！。5月の赤米作りのポイントは、一言でいえばミニ田んぼの準備とそこへの種まき、そして発芽後の早苗の育成ということに尽きるでしょう。これさえ済ませてしまえば、もうあとはほとんど何もやることはありませんので、楽なものです。4月中に、ある程度の準備を済ませておけば、作業もぐっと楽になったはずです。

なお、ここでひとつ、お断りしておく必要がありますが、当会の赤米栽培マニュアルでは、あえて「種籾の直播き法」というやり方を採用しています。私たちははじめの頃、農家の方々と同じように「移植法」での赤米栽培をやっていました。「移植法」というのは通常の稲の栽培方法で、苗代に種をまき、それを本田に移植する（すなわち「田植え」をする）という方式です。そのやり方でも、もちろんかまわないのですが、数年間にわたる私たちの実験結果によりますと、バケツ・プランターを用いての小規模な赤米栽培の場合、その方式はあまりふさわしくないということがわかってきました。具体的にいいますと、移植過程での苗の成長のロスが非常に大きくて、後々までそれが響きます。そこで私たちは、移植法をやめ、直播き方式に切り替えることにし、今もそれを続けて良好な成果をあげているのです。

思い切って田植えそのものを廃止してし

まった結果、作業もぐんと楽になりましたので、素人でも子供でも誰でも、簡単に赤米稲を育てることができるようになったことも、大きなメリットといえるでしょう。もともと赤米稲は「原始的」な稲なのですから、できるだけ素朴な育て方の方がよいということなのかもしれません。というわけで、ここではもっぱら「直播き法」での栽培法を、紹介していくことにします。移植法を用いて、大規模にやりたいという方々については、ぜひ農家の方々にアドバイスを仰いでいただきたいと思います。それではみなさん、さっそくやってみることにしましょう。

## ●種籾の用意

まずは種まきの準備から始めましょう。昨年に収穫して保存しておいた、もしくは今春新たに当会から届けられた、赤米の種籾の袋を開けてみて下さい。じっくりご覧になると、おわかりになるように、赤米というのは実に風変わりなお米です。通常の稲の籾のように、それは黄色い色ではなく、くすんだ濃い赤褐色をしています。また、籾の先端から何センチもの長さの、針のような毛が一本生えていることも変わっています。この毛のことを「芒（ノギ・ノゲ）」といいます。これらは古代米としての赤米の、大きな特徴なのです。いかにも原始的で野性的なその姿に、まずは注目してみてください（写真3）。

種まきに用いる種籾は、できるだけ新しいものを用いましょう。何年間も保存しておいた古い種籾でも、芽を出さないことはありませんが、発芽率はぐっと落ちます。全然、芽を出さないこともよくあります。去年、収穫したものを使うのが、一番よいのです。長い芒が邪魔で、互いにかからまりあって、うまく種まきができない時は、芒をハサミで切り落



写真3 赤米稲の種子



写真4 発芽した赤米稲

としてしまうとよいでしょう。一粒ずつ芒を切り落とすのは、なかなか面倒な作業ですが、バケツ・プランター栽培であれば量も少ないので、大した手間ではありません。芒を取り除くと、実にスムーズに種まきをすることができます。

### ●ミニ田んぼの用意

次にミニ田んぼを用意します。ポリバケツ・園芸用プランター・発泡スチロール箱など、何の容器でもかまいませんが、そこに土と肥料とを入れ、春のうちに一度耕しておくという事は、すでに前回述べておきました。なお、肥料について、もう少し補足説明しておきましょう。赤米稲の場合、無施肥でもよく育ちますが、あえて肥料を与えて多くの収穫をめざそうとする場合には、堆肥

を用いるのがよいでしょう。ご自分で堆肥を作る場合、前年の秋に、山とか公園とかで落ち葉をかき集めてきて庭に積み上げておき、よく熟成させた堆肥を作っておくとよいのですが、市販の堆肥でももちろん結構です。容器の底の方に油粕を少し入れておいても効果的です。肥料はごく少量でよく、通常稲のように肥料漬けにははいけません。

こうして準備のできたミニ田んぼには、たっぷり水をまいておきますが、前回説明しておいた通り、ジョウロでそっと水を注ぎます。そして、ここがポイントですが、田植え前の水田の苗代とは異なり、直播きをおこなうここでのミニ田んぼは、基本的に「湿った畑」状態を維持し、水をガブガブに満たしてはいけません。この点については十分注意が必要です。したがって、種籾は水中ではなく土の中にまかれる形になるわけです。水が多すぎると、まかれた種が浮いて流されてしまい、きれいに株をそろえることができません。

### ●ミニ田んぼへの種まき

こうしてよいよ種まきとなりますが、東京地方を例にとれば、4月下旬～5月上旬頃が種まきの適期となります。その時期までにミニ田んぼの準備を整えておいて下さい。多くの会員のみなさんは、ゴールデンウィークの頃を種まきの目安にしています。連休中のお暇な時を選んで、やってみてはいかがでしょうか。

それではさっそく種をまいてみましょう。湿ったミニ田んぼの土の上に、指先を1cmくらい押し込んで等間隔に穴をあけていき、その穴の中にひとつまみ5～6粒の赤米の種子を入れていきます(図2)。プランターの場合、穴の列を一直線に並べていくと、後できれいに苗が揃います。まいた種籾の上には土を少

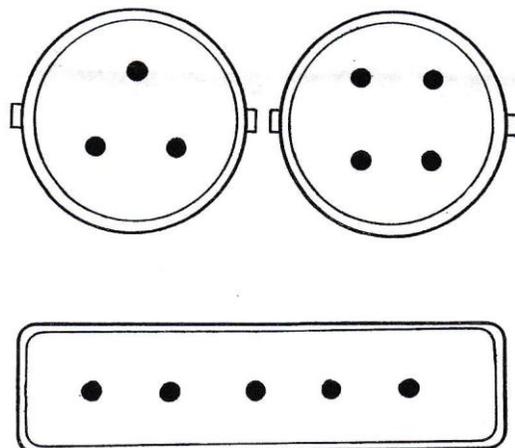
しかぶせて穴を埋め、上を指で軽く押さえて安定させます。次に、たっぷりとジョウロで散水しますが、まかれた水によって土が流れ、種籾が地表に露出するようではいけません。あくまでも「湿った畑」状態を維持して下さい。以後は散水を毎日続け、土の表面がかわいてしまうことがなく、つねに十分な湿気が土中に維持されるように気をつけて下さい。

種まきの終わったミニ田んぼは、日当たりのよい所に置いておきますが、それは土の保温・保湿のためであって、種籾に日光をあてるためではありません。ミニ田んぼの地表面には、しばらくの間はあまり強い陽射しを当てない方がよく、バケツやプランターの上に段ボールなどをかぶせ、覆っておいてやりますと、日光をさえぎることができ、水分の蒸発を防いで、種籾の発芽を促進します。種籾は暗い所の方がよく発芽しますし、発芽直後の芽は実は強い陽射しが苦手なのです。さらにこの時期、スズメがよくやってきて、種籾をほじくり返し、食べられることもありますので、十分気をつけて下さい。

こうして発芽した苗がどんどん成長し、茎葉が青々としてきましたら、もう段ボールで覆わなくてもよいので、それをはずし、十分に直射日光を浴びさせてやりましょう。この段階になりましたら、もうこまめな散水は不必要で、ミニ田んぼにはひたひたになるぐらいまで水を入れて下さい。もちろん苗が水没するほどの水位ではいけません。苗がどんどん伸び出して、高さ2~3cmほどになりましたら、さらに水の量を増やし、ここで初めて土の表面が完全に水没しますが、水深はわずか0.5~1.0cmぐらいが適切です。苗の丈が5cmに達した時点での水深は1~2cmとし、しばらくの間その状態をキープしていきます(写真4)。

図2 種のまき方の例

(上左図はバケツの3ヶ所まき、上右図はバケツの4ヶ所まき。下図はプランターを用いた場合で、いずれも上から見たところ。●の位置に5~6粒ずつ種子をまき、それぞれが1株となる)



さあ、5月の赤米作りの作業はここまでです。この月はいろいろな作業が続く、結構大変で面倒でしたけれども、それも一時の辛抱で、これ以降は作業もぐっと楽になります。あまり手を抜くことなく、ぜひ頑張ってみて下さい。何かわからない点がありましたら、遠慮なく事務局までお問い合わせ下さい。

## お知らせ

### ●歴史講座、第4回目を開催

東京都国分寺市の恋ヶ窪公民館で開催中の連続歴史講座「今に生きる幻の米—『武蔵国分寺種赤米』—」は、その第4回目の講演が3月17日(土)におこなわれました。最終回の今回は、高浜洋平さん(古代米復活プロジェクト)が、「赤米の未来を考えよう」というテーマで講演されました。講演では、国



講演中の高浜洋平さん



試食した赤米・黒米のお握り



試食は楽しい「もぐもぐタイム」

分寺市の地理的特色に関する基礎知識がまず解説され、市内の農業の実情とそこでなされている新しいこころみなどが紹介されました。さらに古代米を実際に育ててみた経験談なども披露され、今後の展望なども語られました。講演の終了後には赤米の試食会も開かれ、黒

米と赤米2種（大分県産・武蔵国分寺種）を用いた握り飯を、参加者一同で試食しました。どれも大変おいしくて、好評でした。最後には、全員で活発な討論もおこなわれ、有意義な時を過ごすことができました。

4回にわたる歴史講座は、こうしてすべて終了となりましたが、講座の企画と運営にあたられました恋ヶ窪公民館主事の梅原 薫さんには、あつく感謝の意を表しておきたいと思います。今後は武蔵国分寺種赤米稲を、希望者がそれぞれの自宅で栽培してみるものになっております。頑張りましょう。

なお、今回の歴史講座は大変好評であったため、参加者らがこれからも連絡を取り合っ、情報交換をしていこうということになりました。とりあえず3月22日（木）に有志が公民館に集まって「同窓会（まとめの会）」を開くことになっており、赤米チームを結成して、公民館中庭での赤米稲のプランター栽培をやっていこうということも申し合わせております。これからも皆で協力して、ともに赤米作りをやってみたいと思われる方々は、積極的に参加していただきたいと思います。

### ●「赤米納豆」の作り方、まとめ

東京都国分寺市の恋ヶ窪公民館で開催された歴史講座の第3回目では（3月10日）、講師の鈴木 純さんによるご指導で、赤米の稲藁を用いての納豆作りの実習がおこなわれました。そこで学んだ納豆の作り方については、前号で紹介することができなかったのですが、今号で取り上げてみたいと思います。ご家庭でまたやってみたいと思われる方々は、ぜひ参考にしてみてください。

なお当日の実習では、武蔵国分寺種赤米稲の藁が用いられる予定でしたが、あいにく昨年度収穫の稲藁の保存状態が不良で、カビが

生えたりしていたため、国立市内で収穫された無農薬栽培の稲藁を確保し、それで代替することになりました。しかし、ワラヅトの中に煮豆を詰める、もっとも肝心な作業では、武蔵国分寺種の赤米藁と玄米とが用いられたので、一応は「赤米納豆」の体裁が整えられたことになります。ではさっそく納豆の作り方を、順を追って紹介してみましょう。

〔①□ 稲藁を準備する〕

昔ながらの伝統の手作り納豆は、稲藁のワラヅト（藁筒）の中に煮豆を詰めて作られていました。藁についている納豆菌が自然に発酵をして、煮豆を納豆に変えてくれるのです。まずは、そのワラヅトを作るために、稲藁を用意します。稲藁は枯れた葉を除去して、芯の茎の部分のみを用い、ひとつかみ手に取って束にします。根元の方を下にして束を揃えます。



稲藁を準備する

〔②□ 藁束を水で濡らす〕

次に藁束を水で湿らせて、細工しやすいようにします。乾燥した稲藁は、ボキボキしていて堅く、折れやすいため、水分を含ませてやると弾力性が増して折れにくくなります。水道の水を直接、藁束に掛けてやるとよいでしょう。



藁束を水で濡らす

〔③□ 藁束を瓶でしごいて柔らかくする〕

水で湿らせた藁束は床の上に置き、ビール瓶などの腹でしごいて柔らかくします。農家では本来、藁槌を用いて藁束を叩き、藁の繊維をほぐしていましたが、力がいるうえに、音



稲藁を瓶でしごいて柔らかくする

がうるさいですので、ここでは瓶でよくしごくことにします。稲藁の繊維がほぐれて柔軟性が出てくれば、もう折れることもなく、細

〔④□ まん中を糸で縛ってくくる〕  
藁束のまん中の部分をタコ糸で縛り、強くくります。本来は1本の藁でくくって固定するのですが、タコ糸の方がやりやすいです。



藁束のまん中をタコ糸で縛る

〔⑤□ 藁をまん中から折り返す〕  
根元の方の藁を糸で縛った所で折り曲げて、返します。何回かに分け、いろいろな方向から折り返して、藁束を半分の長さにします。



藁束のまん中から折り返す

〔⑥□ 反対側を束ねて縛る〕  
折り曲げた反対側（穂の方）で藁を束ねて揃え、そこもタコ糸で縛ります。とび出た藁の末端部分は、鉋で切り揃えます。これでワラヅトが出来あがりました。



藁束の末端を鉋で切り揃える

〔⑦□ ワラヅトを煮沸して消毒する〕  
大鍋で湯を沸かし、沸騰させて、できあがったワラヅトの中に入れ、しばらく煮で消毒します。1本の稲藁には約1千万個の納豆菌が付着していますが、それ以外の雑菌もついているので、熱湯で殺菌します。納豆菌は孢子の状態になっているので100℃の高温でも、マイナス100℃の低温でも死なず、逆に高熱を受けるとその刺激で活動を始めるそうです。



ワラヅトを熱湯で殺菌する

〔⑧□ ワラヅトを冷まして水を切る〕  
殺菌の終わったワラヅトを熱湯の中から取り出し、バットの中などに立て掛けておいて水気を切り、しばらく冷ましておきます。ここからの作業は、できるだけ手早くおこないます。



ワラツトの水気を切って冷ます

〔⑨□ ワラツトに煮豆を詰める〕

ワラツトのまん中を開いて広げ、そこにスプーンで煮豆をすくって詰め込みます。大豆は、指ではさんでつぶれるぐらいの柔らかさに煮ておきます。圧力釜を用いると早く煮えます。詰め込んだ豆の中には、おまじないとして1本の赤米稲の藁を丸めてはさんでおきますが、この藁のことを「ヨメ(嫁)」と呼ぶそうです。さらに、赤米の玄米を少量、そこに振り掛けておきます。こうして赤米稲に付着している納豆菌が、煮豆に添加されます。



ワラツトに煮豆を詰める

〔⑩□ ワラツトを藁で縛る〕

煮豆を詰め終えたワラツトは、そのままでは中から豆が飛び出てこぼれてしまうため、1本の藁でまわりをグルグル巻きにしてふさぎ、

固定します。できあがったワラツトを、熱湯を入れたペットボトルとともに、保温性の高い布袋などの中に包み、24時間置きます。時折はペットボトルの湯を取り替え、つねに40℃の温度をキープし、ワラツトの乾燥にも注意します。豆の表面が白くなって、ネバネバしてきたら完成ですが、さらに冷蔵庫の中で24時間ほど熟成させれば、おいしい納豆になります。



ワラツトを藁でグルグル巻きにする

〔表紙解説〕 世界の米料理③

カンボジアの揚げ春巻き。春巻きは肉やエビ、野菜などをライスペーパーで包んで食べる料理で、中国や東南アジアでは一般的な食べ物だ。ベトナムの生春巻きはよく知られているが、カンボジアにも生春巻きがあつてナアエムといい、ベトナムほど香草を多く使わない。小エビ・ニラ・米麺が中にたっぷり詰まっている。ここにあげた揚げ春巻きはチャー・ヨーといい、おもに挽肉を詰めている。ビールのつまみには最高だ。魚醤をつけて食べるが、ベトナムのナンプラー、タイのニョクマムにあたる魚醤を、カンボジアではトゥック・トレイといい、塩分が多くて半透明をしているのが特徴。この魚醤に砂糖を加えて甘くしたタレを、揚げ春巻きにつけて食べる(カンボジア王国プノンペン市にて・長沢 瞳撮影)。