

赤米ニュース

第 259 号

(2018 年 10 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 (Tel.042-577-6855)

10 月の赤米作り ----- 2070

おしらせ ----- 2072

おたより ----- 2074

表紙解説（世界の米料理⑨） ----- 2076

〔2018 年版赤米栽培マニュアル〕

10 月の赤米作り

●10 月の赤米作りのポイント

皆さん、お元気でしょうか。毎月お届けしてきましたこの「2018 年版赤米栽培マニュアル」も、いよいよ完結の時を迎えております。4 月以来、半年間にわたって赤米作りに奮闘してこられた、皆さんのチャレンジ精神に対し、心から拍手を送ります。よくここまで、頑張っておられました。感動のゴールインの喜びを、皆さんとともに分かち合いたいと思います。

10 月の赤米作りの課題は、要するに稲刈りをするということだけです。稲刈りのやり方に特別なルールはありません。好きな方法で適当にやっていたら、収穫の秋を心ゆくまで楽しんでいただきた

いと思います。

●稲刈りについて

赤米稲の稲刈りの時期は、出穂・開花から約 3 週間後が目安となりますが、東京でいえば、おおよそ 10 月上旬～中旬頃といったところですね。ただし、「武蔵国分寺種」のような超早稲種の場合はもっと早く、9 月中旬頃が稲刈りの適期となるとでしょう。切穂が十分に垂れ下がり、籾もよく色づいて、指で押すとしっかり硬くなった状態になれば、もう刈り取ってもよいでしょう（写真 11～12）。あまりに長く稔らせておくと、籾がこぼれ落ちますし、スズメにも食われますので気をつけましょう。

できることであれば、スズメ除けの防鳥ネットを張っておくのがもっとも安心で、ホームセンターなどで売っていますから、探してみてください。

の回りに支柱を立て、ミニ田んぼ全体をすっぽりネットで覆ってしまえば、もう絶対にスズメに食われることはありません。少しでもネットに隙間があいてい
ると、そこからスズメが侵入しますので、気をつけて
下さい。

稲の刈り方は、どのようにやっていただいても結構です。オーソドックスにやりたい方は、根本から鎌
でザックリと刈ればよいですし、穂だけをハサミで切り取ってもかまいま



写真11 稔った赤米稲の稲穂（種子島種）



写真12 稔った赤米稲の稲穂（武蔵国分寺種）



写真13 スズメ除けの防鳥ネット

せん。弥生時代の雰囲気味わってみたいという
方は、石器で穂刈りにしてみてください。お子さんと
一緒に石を割り、石器の石庖丁を作って稲刈りを
やってみるのも一興です。あとで藁を正月用のシメ
縄・リース作りに利用する場合、根元刈りでも穂刈
りでも大丈夫で、どのようにしても藁は利用できま
す。赤米稲は通常稲よりも茎が長いので、藁細工
に適しており、どうに刈り取っても十分に藁を用いる

ことができます。

稲刈りには鎌があればベストですが、農家であればいざしらず、一般家庭には普通、鎌などありません。だからといって、わざわざ買ってくるにはおおよそ、普通のハサミで十分に代用できます。ハサミで少しずつ根本を切っていけばよろしいでしょう。根刈りでも穂刈りでも、刈り取った稲穂は束にして紐で縛り、物干し竿にさかさまに吊るして天日乾燥させましょう。スズメの被害には十分に気をつけ、雨が降りそうであれば屋内に取り込んで下さい。脱粒性の高い品種（武蔵国分寺種など）では、ボロボロと粃がこぼれ落ちますので、拾ってザルにでも入れ、天日にあてておきましょう。

●脱穀法について

こうして1週間ほど稲穂を日によくあてて干し、十分に乾燥させた後、いよいよ脱穀の作業にかかります。脱穀機も千歯こきもない一般家庭で、いたいどうやって稲の脱穀をやるのかといえ、実に

簡単なことで、要するに自らの両手の指を使って、しごいていけばよいのです。稲穂を1本ずつ手に取り、左手で稲の穂首をしっかり押さえ、右手の親指と人差し指の爪を毛抜き状に合わせて穂をはさみ、下から上へとしごいていけば、実に簡単にボロボロと粃が取れていきます。この時に、粃が遠くにはじけ飛んだりしますので、下に新聞紙などを敷いて、作業をおこなうとよいでしょう。一般家庭でのバケツ・プランター栽培程度の規模であったなら、手で1本ずつ粃をしごいていくくらいの作業は、それほどの大仕事ではありませんし、かえって楽しいものです。お子さんやお孫さんにやらせてみるのも、よい経験になるでしょう。

こうして脱穀した粃はザルに入れ、さらに天日に当てて干します。収穫された粃粒の数や重量、または計量カップで容量を計り、春にまいた種子の量（粒数・重量・容量）でそれを割ってみれば、おおよその種子の増え方がわかります。収穫量の

全量をそのまま来年用の種粃とする場合には、お茶の缶などに詰めて翌年まで保存しますが、煎餅や海苔についてくる乾燥剤（シリカゲル）を中に入れておけば、カビの防止になります。種粃は、もちろん品種別にきちんと分けて保管し、混じり合うことのないように注意して下さい。友人・知人で、来年ぜひ赤米を育ててみたいという人がおられれば、種粃をどんどん分けてやって下さってもかまいませんが、その際に品種名・産地名を、そして育て方などをきちんと教えてあげて下さい。

●調製法について

収穫された赤米を食べてみようと思われる方は、ご自分で粃の調製をしなければなりません、これも簡単にできることです。戦時中のように、一升瓶の中に粃を入れて棒で突く方法もありますが、わずかな量であればすり鉢であたった方が早いです。すり鉢の中に粃を入れ、スリコギでゴリゴリと軽くすつていくと、粃殻がどんどん割れていき、中から小豆

色をした赤米の玄米が飛び出していきます。あまり強くスリコギでこすり過ぎると、玄米が割れてしましますので、力加減に注意をしましょう。

すり鉢の中に溜まった粃殻や芒などのカスは、フーッと息を吹きかけると飛んでいきます。スリコギですってはカスを飛ばし、何度かこれを繰り返しているうちに、すり鉢の底にはしだいに玄米のみが残っていきます。時折、すり鉢の中の粃をザルに移し、風であおったり、団扇や扇風機を使ったりすると、一層効果的です。この作業は、粃殻のカスがあちこちに飛び散りますので、庭やベランダなどでおこなうようにしましょう。

調製後の玄米は、もうそのまま煮たり炊いたりして食べられますが、さらにすり鉢ですって糠を落とし、ていねいに精米をすれば上等な白米になるとはいうものの、赤米の命である赤い色素や栄養分が失われますし、赤米本来の味を楽しむためにも、ぜひ玄米のままで食べることをおすすめします。バケツ栽

培の場合、収穫量はわずかなものに過ぎませんし、茶碗1～2杯分がいいところでしょうから、通常米と混ぜて増量させて炊くとよいでしょう。ほんの少し赤米を混ぜただけでも、充分に赤い色素が溶け出し、美しいピンク色～小豆色の御飯になります。土鍋で粥に煮ると、一層よく赤米の味がわかります。

おしらせ

●第9回現地見学会の報告

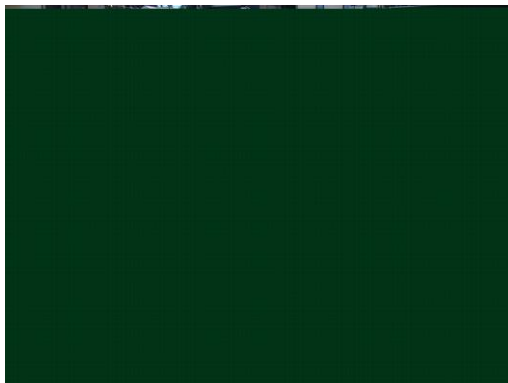
本年8月17日（金）、第9回現地見学会がおこなわれました。今回の見学会は、東京赤米研究会と国分寺カルティバイトの合同・共催の形でおこなわれ、東京都小金井市・国分寺市内の赤米作りの現場を何ヶ所か見学しま



東京学芸大学の農園での赤米栽培



坂本浩史朗家で育つNERICA 稲



エックス山の隣の赤米畑



見事に稔った赤米稲

した。まずは、小金井市の東京学芸大学の農園内にある水田ですが、国分寺カルティバイトの皆さんが粘り強く大学当局と交渉して、今年から水田の一角を借りることができ、武蔵国分寺種赤米稲がそこで本格的に栽培されています。赤米田んぼは非常によく整備されており、畦塗りもていねいになされていて、田んぼの水中にはカエルやヤゴが泳ぎ、よい環境が維持されています。そこに植えられた赤米稲には、見事に稲穂が稔っていて、すでに

穂首を垂れていました（前頁写真）。このまま何もななく行けば、大豊作まちがいなしでしょう。よくここまで順調に赤米稲を育てて下さったもので、メンバーの方々の努力には本当に頭が下がります。

次におとずれたのは、国分寺市内東元町の坂本浩史朗さんのご自宅です。坂本さんは今春、ここに引越してこられたばかりなのですが、庭先の２ヶ所にさっそく赤米畑を作って、ご自宅でも武蔵国分寺種赤米稲の陸稲栽培をこころみておられます。

バケツ稲方式での栽培もなされていて、そちらでは「ベニロマン」と「NERICA」稲を育てておられますが、ポリバケツではなく木桶を用いておられるのは、なかなかのセンスです（前頁写真）。坂本さんのこのご自宅は、国分寺カルティバイトの事務所にもなっていて（通称「アジト」）、毎月の会合などもそこで開かれているとのことでした。

その次にたずねたのは、国分寺市内のエクスマの隣にある畑です。地元農家の中村清治家か

ら坂本さんが土地を借り、ここでも赤米稲を作っておられるのですが、こちらは学芸大の農園と違って、陸稲栽培での赤米栽培がなされています（左上写真）。栽培にあたっては、自然農方式が採用され、無農薬・有機栽培がなされています。一部では苗代育成と苗の定植がなされ、一部では直播きで苗を育てたとのことで、どちらも大変うまくいっています。今夏の猛暑と降水不足にも負けることなく、赤米稲はずっしりと重い稲穂を稔らせていて、一部の風倒は見られるものの、これまた大豊作といつてよいことでしょう（左上写真）。坂本さん、よく頑張つて下さいました。来月の収穫が大変楽しみです。

最後におとずれたのは恋ヶ窪公民館で、2 階中庭でおこなわれているプランター栽培については、すでに何度となく本誌上で紹介してきたところです。公民館の赤米稲はすでに開花・登熟が終了しつつあり、スズメ除けネットも効果を発揮して、ほとんど被害を受けておりません。ぼちぼち水抜きをして、

稲刈りの準備を始めるべきところにまで来ております。公民館では、赤米セミナーのメンバーらが集まって、9 月中旬頃に稲刈りイベントを実施する予定だとのことでした。石器の石包丁を用いて穂刈りをおこない、弥生時代のやり方での収穫をやってみようという計画も、検討されております。

今夏の地獄の猛暑の日々もようやく去り、まだまだ暑い日が続くとはいうものの、今日の空気はさわやかで、秋のおとずれさえ感じられる一日でした。今回の見学会の実施にあたり、多大な御協力をいただきました坂本浩史朗・影山知明・前澤宏・梅原薫・長沢利明の各氏には、心より深く御礼申し上げます。

●『赤米ニュース』Webb 版開設

本誌『赤米ニュース』の Webb 版がこのほど開設されました。とりあえず、フェイスブックで本年 1 月号から最新号まで見ることができますが、順次インターネットのホームページ版やスマホ版も開設してい

く予定です。大石岳人さんの御尽力のおかげです。
皆さん、おおいに御利用下さい。

おたより

●花が咲きました！（梅原 薫）

恋ヶ窪公民館の赤米稲、7月23日について花が咲きました！。武蔵国分寺種赤米は、条件さえよければ7月中に開花することがある、ということを知っていたのですが、驚きです。土・日の休みの間、プランター内の一部で水が涸れてしまっていたのですが、その涸れた部分の稲がまさきに開花し、水が溜まっていた部分の稲はまだ咲いていない、という不思議な現象が見られました。水がないので、あわてて大急ぎで水を足したのかも知れませんね。それにしても、待望の開花です。皆さん、赤米の花をぜひ見に来て下さい。予想外に開花が早かったので、スズメ対策の防鳥ネットを、さっそく設置

しようと思っています（7/24：東京都国分寺市）。

●台風にも無事！（梅原 薫）

台風12号の接近には心配しましたが、大丈夫でした。恋ヶ窪公民館の赤米稲、さかんに花を咲かせています。プランター10個のうち、9個で開花中です（7/30：東京都国分寺市）。



防鳥ネットで覆いました

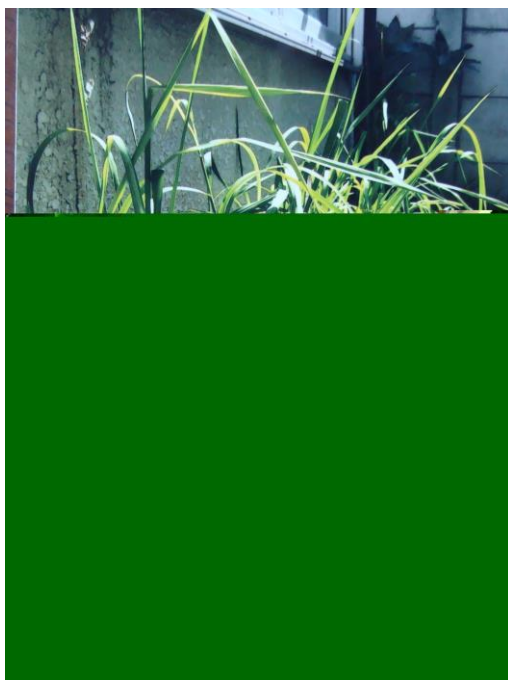
●暑中お見舞い申し上げます（佐藤照美）

暑中お見舞い申し上げます。酷暑が続いておりますが、お変わりありませんか。『赤米ニュース』、お送り下さり、ありがとうございました。その月ごとの赤米の栽培方法がわかり、赤米初心者としては大変ありがたいです。また、表紙の解説を毎回、楽しく

拝読しています。小学校の赤米ですが、実は、播種の時に種粃を播いたばかりのプランターを外に出してしまい、種粃の多くがスズメに食べられてしまいました。大失敗です。ただ、わずかに残った赤米は、すくすく成長しています。夏休み前の総合学習では、学校の田んぼの稲と赤米を比較観察することができました。私自身、赤米のワイルドさを実感することができました。観察では、子どもたち（小学校5年生）は、「五感」を使っの観察を試みました。味覚は、後日のお楽しみです。夏休みの期間中は、担任の先生に、赤米のプランターを自宅に持ち帰ってもらい、お世話をお願いしてあります。82 円切手 1 シートを同封いたしました。送料などにあててください。よろしくお願いします（7/31：神奈川県横須賀市）。

●赤米は元気です（駒場美由紀）

いつも『赤米ニュース』をありがとうございます



駒場美由紀さん宅での出穂①



駒場美由紀さん宅での出穂②

います。いただいた赤米の種はなかなか成長せず、

心配しておりましたが、台風の後から急に元気にぐんぐん大きくなりました。これからも楽しく見守っていきたいと思います。あちこちから出穂の便りが聞かれ、とてもワクワクしています。どうぞよろしくお願い致します（8/2：東京都豊島区）。

●千葉県館山市でも（駒場美由紀）

先日は、エックス山での素敵な特別講義（？）をありがとうございました。ご一緒した畑から苗を分けていただいて、千葉県の館山市でも自然農2年目の友人達が、赤米を育ててくれています。8月5日に現地に行った時に、出穂した様子を写真に収めることが出来ました。次頁の写真をご覧ください。最初の写真の、緑の濃いまん中手前の所が、赤米を育てている田んぼです。



館山市の赤米田んぼ①



館山市の赤米田んぼ②



すでに穂も出ています

沢山のご縁がつながり、とても嬉しく思います。

来年はもう一人、参加を希望してくださっている地

元の青年がいるので（！）、益々楽しみが増え

ました。これからも『赤米ニュース』を教科書に、がんばります。8月17日の見学会、参加できず残念ですが、また皆様のお話を伺える機会を楽しみにしております。よろしくお願いします（8/14：東京都豊島区）。

【表紙解説】 世界の米料理⑨

北米カナダ産のワイルドライスをを用いたサラダ。ワイルドライス（Wild Rice）とは「野生の米」という意味だが、実はこれは稲ではなく水生植物のマコモの実で、インディアン・ライスとも呼ばれている。北米の先住民族、いわゆるインディアンは、五大湖の湿地帯にボートを浮かべてこの実を採取し、貴重な食糧としてきた。マコモの穂を機械で茎葉ごと刈り取ってしまうと、次から生えてこなくなってしまうため、ボートの中に実をたたき落として取る方法のみが法律で許されている。万全な環境保護対策がとられているわけである。栽培されていない野生植物なの

で、あまり多くは収穫できず、値段は非常に高い。その実は真っ黒い色をした長さ15mmほどの細長い針状の形で、殻は大変固く、長時間水に漬けてから、最低でも50分間はゆでないと柔らかくならない。栄養価は非常に高く、蛋白質は玄米の2倍、鉄分はその2.5倍も多く含み、ビタミン・繊維質も豊富で脂肪分は少なく、消化はとてもよい。ヨーロッパでは、野菜の一種としてこのワイルドライスを用い、ゆでて柔らかくしたものをバターであえたり、ピラフにしたりするが、サラダにしても大変おいしい。ポリポリとした食感が、何とも小気味よい。コーヒーの焦げたような香ばしい風味が特に珍重される。北米のカナダやアメリカでは、スープの実にしたり、キャセロール料理に用いたり、Harvest Moon Rum Pudding といってレーズンやラム酒で風味づけした、プリンに作ったりもする（長沢 瞳撮影）。