

赤米ニュース

第271号

(2019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(Tel042-577-6855)

10月の赤米作り	-----	2166
おしらせ	-----	2168
おたより	-----	2172
表紙解説：ニッポン寿司列島⑩—鯖寿司（京都府）—	-----	2172

[2019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「2019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。よくぞここまで、頑張ってくださいました。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。お好きな方法で適当にやっていただき、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が、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ことでしょう。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。バケツやプランターの回りに支

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12 スズメ除けの防鳥ネット

せん。弥生時代の雰囲気を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。スズメの食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、いったいどうやって稲の脱穀をやるのかといえば、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、春にまいった種子の量（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度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、煎餅や海苔についでくる乾燥剤（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、玄米が割れてしまいますので、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。スリコギですつてはカスを飛ばし、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、庭やバルコニー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、さらにすり鉢ですつて糠を落とし、ていねいに精米をすれば上等な白米になるというのはものの、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

●『環境ひろば』の赤米報告第3弾！

本会会員で国分寺赤米会のメンバーでも
ある龍神瑞穂さんが、また『環境ひろば』に
今年の赤米作りの報告を書いて下さいました。
本頁にそれを転載させていただきました。

●老人ホームで赤米ポン菓子作りの実演

東京都国分寺市内にある介護老人施設、
「西恋ヶ窪にんじんホーム（国分寺市西恋ヶ
窪1-50-1）」で7月28日（日）、納涼祭イ
ベントが開催され、赤米のポン菓子作りが実演
されました。ポン菓子とは、鋳鉄製の大砲の
ような機械の中に米や豆などの穀物を入れて
密封し、回転させながらプロパンガスの火で
加熱して内部の温度と気圧を徐々に高めてい
った後、一気に蓋を開けて高温・高圧の空気
を外に放出し、急激に圧力を抜くことによっ
て、瞬間的に穀物の繊維を膨張させて、スポ
ンジ状に加工するお菓子です。いわば、お米
のポップコーンのようなものなのですが、正
確にはパフト・ライス (puffed rice) といひ、
ポップ・ライス (pop rice) とはいいません。
かつては縁日などで、露天商が客の目の前で
これを製造・販売していたもので、年輩の方々

発行 国分寺市環境ひろば
国分寺市

環境ひろば 国分寺

第140号 令和6年6月16日

赤米について<その3>

赤米（あかごめ）については、環境ひろば132号、137号で昨年来の動きをご紹介しましたが、今年も農家への委託栽培をはじめ、プランターやバケツでの栽培まで市内各所で栽培が始まっています。

その一つが「わんぱく学校」での取組です。今年のテーマの一つに赤米を取り上げ、5月26日に種まき（産まき）が行われました。当日は、赤米の由来などについて長沢利明さん（法政大学）について学んだあと、塚（市宮地）に移動、「国分寺赤米会」のメンバーに植え方を教えてもらいながら、真夏を思わせる日差しの中、40人のわんぱくたちが元気に種まきを行いました。

なお、「わんぱく学校」とは、市内在住の小学校5、6年生および中学1年生を対象に、キャンプ・市内探検・ボランティア体験など、体験学習や仲間との交流をとおして、子どもたちの感受性・人間性を伸ばし、青少年リーダーとしての資質を育てる国分寺市教育委員会主催の学校（課外授業）です。（環境ひろば会員 龍神 瑞穂）



にとっては昔懐かしい駄菓子です。高温・高圧の空気を抜く時に、ドカーンというすさまじい音がするので、「爆弾あられ」などと呼ばれることもありました。大変迫力があるので人気を呼び、近年あちこちの祭りイベントなどで復活しつつあります。

このポン菓子作りの第一人者が、都内世田谷区在住の原島久男さんで、国分寺赤米会の前澤宏さんのお世話で今回、「にんじんホーム」まで出張してきて下さいました。国分寺市内で実演するのは、これが初めてだそうです。原島さんは長年、都内各地の小学校で教鞭を取られた元教師で、引退後にポン菓子作りの技術を習得され、各地のイベント会場でドカーンと大きな音をたてては実演を披露し、祭りを盛り上げておられるのです。

今回の納涼祭では、和太鼓グループの野外演奏、打ち上げ花火、模擬店（かき氷・綿菓子・飲物など）といった多彩な催しがおこなわれましたが、もちろん目玉はポン菓子です。ホームの中庭にテントを張ってポン菓子製造機が設置され、炎天下の35℃の猛暑の中、汗だくになって、原島さんと前澤さんは実演にあたられました。ホームの職員らに誘導され、車椅子に乗ってテント前に集まってこられた入所者の皆さんや、見物におとずれた周辺地域住民の方々、子供達を前にして、原島さ



ポン菓子について解説する原島久男さん



轟音とともに水蒸気が噴き出します



前澤さんもポン菓子の仕上げ作業に大奮闘！

んと前澤さんは、ポン菓子と赤米について簡単な解説をして下さいましたが、その時に配布されたチラシもここに紹介しておきましょう。次頁に載せたものが原島さんの作られたチラシ、次々頁のそれが前澤さんの用意されたものです。どちらも、とてもわかりやすく簡潔にまとめられています。

実演は午後3時からと6時からの二度なされ、計6回にわたってポン菓子製造がおこなわれました。耳をつんざく轟音に、両手で耳をふさぎながら見ていた子供たちからは、歓声があがります。製造機から出てきた赤米は何倍にもふくらんで、ふわふわになっていますが、ただちに糖蜜液をそれに振り掛けて攪拌し、米の表面をコーティングしてしけないように処理するのですが、これがまた大変な

ポン菓子とは！

「ポンッ・・・」という大きな音に代表されるポン菓子、幼い頃の思い出の中に、懐かしさを感じる人もいれば、初めての人にとっては、新鮮に思われる人もいることと思います。

ポン菓子機（穀類膨張機）が考案されたのは第一次世界大戦後のドイツ。日本では70年位前だといわれています。

原理は簡単で、お米を密閉した鉄の釜に入れ、過熱しながら圧力をかけていき、ある程度になったときに急に圧力を抜くと、お米の繊維が膨張してふくらみます。

釜のふたを開ける瞬間「ポンッ・・・」という大きな音がするため、ポン菓子あるいはバクダン菓子と呼ばれています。

ポン菓子の原料は白米であり、自然食そのものです。



ポン菓子

Get the Red Rice 幻の赤米

むさしこくぶんじしゅあかこめ
古代赤米「武蔵国分寺種赤米」を知っていますか？

歴史 約20年前のこと。東恋ヶ窪の畑から、古代からの稲の特徴を遺す赤米が発見されました。東日本で古代赤米が発見されたのはなんとこれが初めて。
歴史的価値としてもとても貴重な赤米です。これをわたしたちで育てない理由はないでしょう。

古代赤米の特徴 おかぼ陸稲（畑で育つ米）ですが、すいとろ水稻（田んぼで育つ米）としても育ちます。まちのあちらこちらでもプランターやバケツで育てています。

のぼ
「芒」（ひげ）が長いこと。種もみはこの芒のおかげで、風に乗って5メートルも飛べます。

稲の背丈は170～180cm。通常米（白米）の稲の丈が120cmなので、ずいぶん高いことがわかります。

小さな小さな白い花。咲くのは8月上旬。それも午前中のたった2時間。その間に形が少しずつ変化します。見ることできたら幸運が訪れるかも！？

玄米が赤いのです。精米するとほんのりピンクのお米です。お赤飯はこの赤米こはんの名残とも言われています。現代ならエスニック料理、カレーライス、チャーハン、パエリア、いかめし、ほん菓子などがおすすめです。美容と健康にもいいそうですよ。

作業で、助手役の前澤さんが大奮闘しておられました。職員らの総出の奉仕で、ポン菓子はずぐに袋詰めされ、その場で入所者や子供らに無料配布されます。できたての温かいポン菓子ほど、おいしいものはありません。誰もがポリポリとそれを食べながら、素朴な味を楽しんでいました。ポン菓子の味付けには、①砂糖味・②キャラメル味・③カレー味・④ココア味の4種類があるのですが、子供たちには②、大人には③が好評だったようです。

猛暑の中、みんなに喜んでもらえるようにと、汗だくで頑張っておられた原島さん、前澤さんに対しては、心から敬意を表しておきたいと思います。大変ご苦労様でした。こうしたイベントを通じ、赤米の多様な食べ方、楽しみ方、利活用への道が切り拓かれていくことを、おおいに期待したいと思います。

おたより

●赤米稲は順調に生育中（川口哲秀）

小暑の候、『赤米ニュース』ありがとうございます。去年いただいた赤米、順調に育っています。少し日照不足が心配ですが、今年こそは台風に気をつけて、猪豚に入られないよう柵を厳重にしています。年々、田圃が減っているのと、耕作放棄地が増えてます。すぐに雑草が生えて、見るかげもなくなるのは寂しいです。今後ともよろしく願い申します（7/19：大阪府東大阪市）。

●待望の開花（池上 修）

いつも『赤米ニュース』をありがとうございます。いただきました赤米の種子は、今年の4月29日にまきましたが、その後は順調に育ち、ついに7月29日、花が咲きました。と

てもうれしいです。秋の収穫が楽しみです（7/30：東京都国分寺市）。

●エックス山の赤米稲が出穂（大石岳人）

エックス山の畑の赤米が7/28（日）の朝に出穂しました。写真をお送りいたします。恋ヶ窪公民館、九小、北町の鈴木さんの畑の赤米達も元気です。暑さが厳しいですが、赤米プロジェクトのメンバーも、頑張っております（7/31：東京都国分寺市）。



エックス山の赤米稲に花が咲きました。

【表紙解説】ニッポン寿司列島⑩—京都の鯖寿司（京都府）—

京都の鯖寿司は、祇園祭りの御馳走として欠かすことのできない食べ物である。かつては福井県若狭湾で漁獲された鯖を、一塩物にして京都まで運び、押寿司に加工していた。冷蔵庫のなかった時代の知恵である。肉厚の鯖のほどよい締め具合、酢飯の上品な味には、京都ならではの洗練されたものがある。