

赤米ニュース

第300号

(2022年3月31日)



東京赤米研究会

〒186-0003 東京都国立市富士見台 4-11-13 メゾン国立 201 長沢方 (Tel.042-577-6855)

『赤米ニュース』第300号記念報告：赤米の利活用（I）	2396
おしらせ	2399
おたより	2402
表紙解説：国分寺市の年中行事③一本村の雛祭り	2402

赤米の利活用(Ⅰ)

長沢 利明

はじめに

赤米のことについては、もう今まで何度も何度も、くどいくらいにお話をしてきたところです。皆さんの耳にも、おそらくタコが出来ていることでしょう。そこで今日は少し違った角度から、また少しお話をしてみることにし、赤米の利活用という観点に立ちながら、いろいろな問題を少し考えてみようと思います。よろしくお付き合い願えればさいわいです。

まず最初に確認しておかなければなりません。赤米稲というものは古代の稲作文化の歴史を今に伝える貴重な文化遺産であり、文化財的価値を持っているということです。しかもそれは生きた植物であって、寺社建築や仏像彫刻そして古文書史料や芸術作品などのように、言ってみれば「死んだ」文化財ではなくて、生きた文化遺産です。その意味では日本犬や在来鶏、伝統野菜などと同じなのですが、日本犬や在来鶏の場合、天然記念物として指定・保護がなされています。何百年もかけて人間が交配や改良をくわえ、品種を固定して作りあげてきた家畜動物なのに、「天然」記念物として扱われるのは、考えてみれば変な話ともいえるでしょう。

練馬大根や桜島大根のような伝統野菜は、天然記念物に指定されることはありませんし、指定されてしまったら食べることもできません。秋田県の郷土料理、キリタン鍋に欠かせない比内鶏は天然記念物指定を受けているので、その肉を食べることは許されませんし、

ロードアイランドレッドというアメリカ生まれの鶏と交配させた一代雑種を「比内地鶏」と称して、食肉用に利用しているのです。けれども、家畜動物や伝統野菜というものは、自然の力で生み出された貴重な動植物ということではなく、人間が長い年月をかけて品種改良を続け、作りあげてきたもので、実はそれは人類の英知の結晶でもあり、生きた歴史的文化的文化財なのです。

いうまでもなく、赤米稲もそうしたもののひとつなのですし、家畜動物や伝統野菜の在来品種と同様な存在なのだといえるでしょう。それらは自然遺産なのではなく、本当は文化遺産と呼ぶべきものであって、人類の歴史とともに生み出されてきたものだったのですから、人間生活に役立てていかななくてはならないものなのです。そのように扱っていくべきではないでしょうか。

私の言いたいのは、天然記念物的な発想で伝統野菜や赤米稲を保護するのではなく、それらを私たちが日常的に食べてこそ意味があるだろうということです。それらは言わば「食べる文化財」なのであって、基本的には人間の食べ物なのであるが、生きた歴史的文化的財としての高い価値をも持っているということが重要だと思います。そして文化財というものは今まで、①保護・②研究・③利活用の三つの側面からとらえていかなければならないとされてきましたけれども、どちらかという①と②ばかりに重点が置かれてきたきらいもあり、今後は③が重要な課題となるのでは

ないかということもいえると思います。まさに赤米稲もそうなので、①と②についてはすでにほぼ十分な成果があげられてきていると思われるので、これからは③について、もっと積極的に取り組んでいく必要があるだろうと、私は考えているのです。

生きた文化財としての赤米稲を、いかに利用し活用しつつ世の中に役立てていくか、私たちの日常生活をより豊かなものにしていくために、どうすればそれを活用できるのか、どのような利用価値がそこに潜在し、どのような利活用が実際になされてきたのか、といったことなどを、これからお話してみたいと思っております。

1 赤米の利用と活用

(1) 健康食品としての再評価

赤米を有効利用・活用していく道の基本的な第一歩は、もちろんそれが食糧としてのお米であることの原点に立って、私たち日本人にとっての主食穀物として、それを飯に炊き、日々食べるということです。数ある銘柄米に比べれば、赤米飯は味が落ちるかも知れませんが、そこは栄養価でカバーできるのではないのでしょうか。すでによく知られているように、赤米に含まれている栄養物質の量は通常米に比べてずっと多く、まるで比較にもなりません。赤米ほど栄養のある米はないということで、1980年代頃からそれが注目されるようになり、健康食品として見直されるようになりました。

今まで、数々の研究機関から公表されてきた分析データを見るかぎり、赤米に含まれているビタミンやミネラルなどの栄養成分は通常米と比較すると、ほぼすべての項目で上まわっており、特にカリウム・マグネシウム・

表1 赤米と通常米でのおもな栄養成分の比較

栄養成分	通常米	在来赤米3種平均
マグネシウム	71.0	103.0 ~ 128.0
ビタミンE	1.0	1.8 ~ 2.7
ビタミンB1	0.39	0.24 ~ 0.58
ビタミンB2	0.05	0.04 ~ 0.05
ナイアシン	3.5	5.79 ~ 6.74

注) 単位はmg/100g. 長沢, 2009:p. 1163 による.

ビタミンE・ナイアシン・食物繊維・カテキンなどについては、圧倒的な含有量が確認されています[長沢, 1997:pp. 12-13]。対馬種・総社種・種子島種の在来赤米3種平均値と通常米との比較結果を見ても(表1)、その差は歴然としており、圧倒的といってもよいかも知れません。

もちろん、身体に良い健康食品として再評価されるようになった食べ物は、ほかにもいろいろあります。たとえば納豆とか芽昆布とかモロヘイヤとかがそうでしょう。ポリフェノールの持つ動脈硬化の予防効果などが注目されるようにもなって、赤ワインやチョコレートなどがもてはやされるようにもなりました。とはいえ、それらの食材ばかりを毎日食べると言われたら、結構つらいではありませんか。いくら身体によいからといって、つねにそれだけを食べ続けるというのはむしろかしいことですし、栄養バランス的にも、あまりすすめられたことではありません。その点、赤米は主食穀物なので、通常米に少し混ぜて赤米飯に炊けばよいだけで(写真1)、毎日食べても飽きるということがありません。朝昼晩の三食は無理にしても、一日に一回食べるくらいは問題ないでしょう。栄養価の高いお米を日常的に食べるということが大切で、特に高齢者にとってそれは有効だと思います。



写真1 赤米飯（通常米に赤米を10%配合）



写真2 赤米リゾット（東京都分寺市「ちょこり」）

ただご飯に炊くだけではなく、粥や雑炊やリゾット（写真2）、チャーハンとかピラフ、カレーライスや炊き込みご飯など、いろいろな料理に用いて変化をつければ、飽きがこないことでしょう。特にエスニック系の料理と赤米は相性がよいですから、チャーハンやカレーライスなどには向いており、時にはインドネシア風のナシゴレン、韓国風のビビンバなどを作ってみてもおもしろいですし、通常米よりもおいしいという声も多く聞かれます。ぜひ、ためしてみてくださいたいと、私は思っています。

毎日のように赤米を食べ続けたところ、体調が好転したとの声も実際に寄せられており、特に便通がよくなった、血圧が下がったとい

う感想も多く聞かれます。それらが単なる先入観や思い入れの結果ではないことを証明するための治験調査を、公的な保健衛生機関にぜひやってもらいたいものですし、必ずよい結果が得られるであろうことに、私たちは自信を持っております。

健康増進を目的とした、いろいろな赤米食品やサプリメントの開発なども今後の課題であって、トクホ指定などもめざしていくべきでしょう。健康食品としての赤米の持つ高い価値と可能性がもっと認められていけば、市場での需要も高まって農家の生産意欲も高まるでしょうし、赤米の作付拡大や商品化がさらに進んでいくことでしょう。私たちはそこに、大きな期待を抱いているのです。

(2) 公共施設での展示栽培

赤米の利活用法の第一は、まずは食用利用ということでしたが、その第二は大勢の人々に赤米稲を見てもらい、認識を新たにしてもらうということです。本物の赤米・赤米稲を多くの人々に実際に見てもらおうというわけなのですが、赤米の玄米や稲穂、植物体の乾燥標本を展示して人に見せるだけでよいならば、それはたやすいことで、簡単にできます。それはそれで意義のあることなのですが、もっと大切なことは、生きた状態での赤米稲を多くの観客に見てもらうということです。

赤米稲は、それ自体が貴重な植物なのであり、生きた文化財としてのユニークさを持っているのですから、そのことを最大限に活かさなければなりません。たくさんの人々に実際に目で見て、手でさわって、匂いを嗅いでもらい、五感をフル稼働させて、本物の古代稲の生きた姿を心に焼きつけ、「これが大昔の稲というものなのか」という印象を、全身で

表1 赤米稲を展示栽培中のおもな植物園・博物館・公園

施設名	所在地	年次	品種名
小山市立博物館	栃木県小山市乙女 1-31-7	1998～	総社・種子島
板橋区立赤塚植物園	東京都板橋区赤塚 5-17-14	2000～	総社・種子島・武蔵国分寺
赤羽自然観察公園	〃 北区赤羽西 6-9	2002～	総社・種子島・武蔵国分寺
八王子市郷土資料館	〃 八王子市上野町 33	1998～	総社・種子島・武蔵国分寺
武蔵国分寺跡資料館	〃 国分寺市西元町 1-13-10	2018～	武蔵国分寺
恋ヶ窪公民館	〃 〃 西恋ヶ窪 4-12-8	2018～	武蔵国分寺
国分寺市民俗資料室	〃 〃 本多 5-24-11	1997～	武蔵国分寺
くにたち郷土文化館	〃 国立市谷保 6231	2000～	総社・種子島・武蔵国分寺
武蔵村山市歴史民俗資料館	〃 武蔵村山市本町 1-1	1998～	総社・種子島・武蔵国分寺
都立野山北・六道山公園	〃 〃 三ツ木 4-2	1999～	総社・種子島・武蔵国分寺
厚木市郷土資料館	神奈川県厚木市寿町 3-15-26	1999～	総社・種子島・武蔵国分寺
万力公園万葉の森	山梨県山梨市万力 1828	2000～	総社・種子島・武蔵国分寺
春日大社万葉植物園	奈良県奈良市春日野町 160	1983～	総社・種子島

感じ取っていただきたいものです。そうした体験をできるようにするためには、広く一般に開放された公共的な展示施設で、成育中の赤米稲が、つねに公開されていなければなりません。

植物園や博物館、公民館や公園などで赤米稲を実際に栽培し、おおいに展示公開していくべきなのですが、何ぶんにも生き物なので世話をするのにも手間がかかり、担当者にはある程度の知識や技術も要求されるので、敬遠されてしまうためなのか、それをやっている所が、今まではあまり見られませんでした。たとえば東京周辺の植物園を見わたしてみても、赤米稲の栽培展示事例はほとんどなく、黒米稲を育てている園は時折見かけるのに、なぜか赤米稲はやっていないのです。種子の入手も困難な時代だったのですから、仕方なかったのかも知れません。

私ども、東京赤米研究会が国内の神饌赤米稲の全種と、フィリピン・ブータン・中国な

どの外国産赤米稲の種子数種を苦勞の末にやっと入手し、希望者への種子の安定供給態勢を確立したのが、1997年頃のことでしたが、それ以来、あちこちの植物園や博物館から種子の提供依頼が寄せられるようになって、公共施設での生きた赤米稲の栽培展示が、ようやく実現するようになっていったというわけなのです。(つづく)

おしらせ

●今年度用の種籾の配布

2022年度の赤米作りが、いよいよスタートしようとしております。当会では例年通り、栽培希望者に種籾の無料配布をおこないますので、必要な方はぜひお早めにご連絡下さい。種まき直前の4～5月頃にはもう、種籾の在庫はほとんど残っておりません。ぜひ1～2月中に、遅くとも3月中までに連絡をしてい

ただければ、種籾をお届けすることができると思いますので、よろしくお願ひ申し上げておきます。

本年、当会から配布することのできる赤米品種は、以下の通りですので、配布希望者はぜひ品種名を指定してご請求下さい。それぞれの品種の特徴を、以下に若干解説しておくことに致しますが、ここに紹介する各赤米品種は、基本的にいっさいの品種改良のなされていない純然たる伝統的な在来種で、園芸店や種苗店では決して入手できない神饌赤米なども含まれております。

① 総社種赤米

岡山県総社市の国司神社に伝えられてきた、神饌赤米在来種です。ジャポニカ型の赤米稲の代表種で、いわゆる四大赤米稲のうちのひとつでもあり、もっともよく知られているものです。赤褐色の籾と鮮紅色の長い芒がきれいです。大変丈夫で育てやすい赤米稲ですので、初心者向きです。

② 種子島種赤米

鹿児島県種子島の宝満神社に伝えられてきた、神饌赤米在来種です。これも四大赤米稲のうちのひとつです。ジャヴァニカ種ではないかともいわれています。芒は白いですが、玄米は赤い色をしています。米は大変美味で、飯の香りもよく、日本の在来赤米の中でもっとも食味にすぐれています。実際に食べてみるには、最適の品種です。

③ 武蔵国分寺種赤米

東京都国分寺市内で今から 20 年ほど前に発見された、東京生まれの陸稲赤米稲です。東日本を代表する在来ジャポニカ種赤米稲で、

四大赤米稲のうちのひとつです。陸稲型の赤米稲として、重要な存在です。5月上旬に直まきすれば、7月には早くも出穂するスーパー早稲種で、茎が人の背丈ほどにも伸びる野性的な赤米稲でもあります。乾燥や低温にもよく耐え、大変丈夫で作付しやすく、初心者におすすめの赤米稲です。

④ ブータンA種赤米

ヒマラヤ山脈の小国、ブータンで栽培されてきた在来赤米の一種です。結実数が多く、籾は白くてまったく芒のない坊主稲ですが、玄米は赤いです。早稲ですので、非常に早く出穂・結実します。低温と乾燥にもとても強く、栽培しやすい品種です。

⑤ ベニロマン赤米

九州農業試験場で 1987 年に生み出された新品種の赤米稲で、「西海 209 号」ともいいます。赤米にしては草丈が低く、風にも強い品種です。米は粘りがあって、大変おいしいです。古代米ではありませんが、すぐれた現代赤米です。長崎県の対馬種赤米の血を引いています。家庭菜園などで、趣味でこの品種を栽培する方々が最近増えております。

⑥ 長野トウコン

長野県下で採種された混入赤米稲で、インデカ種に属します。中世に日本に渡来してきた大唐稲の血を引く赤米で、長野県の現地ではすでに絶滅してしまいました。当会会員であった唐木田清雄氏の手で、保存されてきた貴重な赤米品種です。

●今年も赤米フェア

国分寺市の胡桃堂喫茶店（東京都国分寺市

今年もおしくいただきました！。お正月恒例の胡桃堂喫茶店の定番メニュー、「赤米定食」です。



本町2-17-3)で、今年も恒例の「赤米フェア」が開催されました。1月から2月にかけての開催期間中、いまやすっかり名物となった「赤米定食(1200円)」が今年もメニューに乗り、まことに好評でした(写真参照)。「赤米定食」は、①武蔵国分寺種赤米入りの御飯、②具だくさんのけんちん汁(美唄くるみ入り)、③大根と鶏肉のクリーム煮、④季節野菜の香の物でメニューが構成され、「赤米フェア」期間中は午前11時~午後2時、午後5時~6時半にかぎって提供されました。今年はまだ、以下のような新メニューも登場し、これまた好評を博しています。

[赤米くるみカレー (980円)]

くるみをたっぷり使った辛さ抑えめの、くるみ入りカレーで、ライスには赤米が用いられています。大豆・ひよこ豆のほくほく感と、遠くに香るスパイス、牛乳でペースト状に加工した「くるみミルク」が、カレーにこくと穏やかさを出しています。季節野菜の自家製ピクルスと一緒に、楽しめます。

[赤米茶と赤米あられのセット (680円)]

透き通った赤色の美しい、香ばしさのある赤米茶は、すっきりとした味に仕上がっています。赤米あられは、サクッとした歯触りの中に、赤米の力強い閑職が感じられます。お茶とあられをセットにして、一緒に楽しめます。

[赤米ビール「あけに恋して」(950円)]

新発売の赤米あられです



武蔵国分寺種赤米を、ぜいたくに3割強も使って醸造したクラフト・ビールが、「あけに恋して」です。300ml瓶で950円となっております。フルーティでありながら、お米由来の甘味の感じられるビールで、温度変化によって香りが微妙に変わります。時間をかけて、ゆっくりと味わいたい珠玉のビールです。

●赤米プロジェクトの新商品2点

国分寺赤米プロジェクト（東京都国分寺市泉町3-37-34 マージュ西国分寺1階）から今春、新発売された「赤米あられ」と「赤米・大麦自然農セット」を、ここに紹介しておきます。いずれも、国分寺市の胡桃堂喫茶店で求めることができます。まず「赤米あられ」ですが、赤米を香ばしく焼き上げたあられで、塩味・醤油味の2種類があり、30g入り・1袋440円で販売しております（写真参照）。原料に武蔵国分寺種赤米、糯米（京都府亀岡市産の新羽二重糯米）、濃口再仕込醤油を用いており、販売者は国分寺赤米プロジェクト、製造者は武中製菓株式会社（京都府京都市下京区西七条西八反田町149-2）となっております。次に「赤米・大麦自然農セット」ですが、赤米プロジェクトが自然農方式で栽培した武

蔵国分寺種赤米玄米（新米）と丸麦とをセットにしたもので、1袋500円で販売しております。そのまま白米に混ぜて御飯に炊き込むことができ、栄養価も高く大変便利です。

おたより

●ブータン種を希望（松坂利恵）

神奈川県大和市でネパール料理店を営んでいる者です。貴会が赤米の種子を希望者に配布している旨の記事を、ネットで目しました。ぜひブータン種赤米を栽培してみたいと思いますので、種籾を分けていただければと思います。よろしくお願い致します（1/20：神奈川県大和市）。

●武蔵国分寺種も（松坂利恵）

先日はさっそくブータン種赤米の種籾をお送り下さり、ありがとうございました。7畝ほどの田んぼがあり、今年は赤米稲を育ててみたいと思います。なお、せっかくですから、武蔵国分寺種赤米も栽培してみたいと思っております。また種籾を分けていただければさいわいです。よろしくお願い致します（1/20：神奈川県大和市）。

[表紙解説] 国分寺市の年中行事③—本村の雛祭り—
三月節句の雛祭りには、女の子の健やかな成長を祈って雛人形を飾る。写真は国分寺本村（西元町）の旧家、小坂長吉家の雛人形で、内裏雛・三人官女・五人囃子・駕籠・牛車・右近の橘・左近の桜などが飾られている。五人囃子が7人もいるのは、親類縁者から贈られた単体の人形がいくつも寄せ集められているためだ。今風の五段飾りでないところに古風が感じられる。節句の当日なので、雛壇には赤飯が供えられている。