

# 無事、稲刈り 終了しました



実りの秋に到来！秋の深まる志多留から、ニューステター3号をお届けします♪



水きりの難しい志多留の田んぼ。ぬかるみの中、稲を刈っていきます。

刈り取った稲の山！この後かけ干していきます。



「今年の米はよからうよ」地域の方からそう褒められることの多く、わくわくしながら迎えた今年の収穫：無事、完了しました！  
9月19日と10月17日には、オーナー様にもご参加いただいたので、稲刈りも実施。たくさんの方の手で、一株一株丁寧に刈り取っていきます。普通の農家さんは機械で一気に行う刈り取り作業ですが、志多留のぬかるむ田んぼでは、機械が使える範囲は一部。オーナーのみなさんとはそんな機械不可な田んぼの刈り取りを行いました。ぬかるみに足をとられつつの稲刈りは、腹筋背筋も使う意外とハードな全身運動です。稲を刈る人、束ねる人に分かれ、前へ前へと進んでいきます。

第3号  
2015.11



発行元  
対馬  
里山繋営塾  
0920-85-1755  
(事務局MIT)

今年の稲刈りで、去年の稲刈りと比べて変わったことが一つ。作業にかかる時間が明らかに長い。そう。株の大きさも、重さも、格段に去年良く、作業が進まないんです！嬉しい悲鳴です。ね。とくに10月に収穫したコシヒカリは一株がずつしり。まだ、収穫量の結果は出してないですが、良い報告ができそうな予感です！  
刈り取った稲は1週間程度天日干しにして、脱穀作業に入ります。脱穀は稲わらからモミを外していく作業の事で、昔は足踏み脱穀機と唐箕を使っていたりしてました。今では機械が導入されていますが、とはいっても実は基本的な仕組みは変わっていません。人が人で動かしていた部分もガソリンになった部分もありません。機械が進んでも

昔からの知恵があつてこの今だなあと改めて感じる今日この頃です。このあたりの話はブログの方に詳しくアップしたいと思しますのでぜひ読んでみてください。

さて脱穀が済むといよいよ精米作業。もみ殻を外した状態の玄米、そしてさらにぬかと胚芽(はいが)を取り除いた白米にしていきます。そして袋詰めにして皆様のお宅へ！機械ではなく天日で乾燥させたお米の甘さを、一口目はお米単体で味わっていただければと思います。更なる美味しいお米を目指して、今後も頑張っていきますので、応援よろしくお願ひします！  
(しげ)



# おいしいお米のおはなし

川口家で炊いた今年の新米！



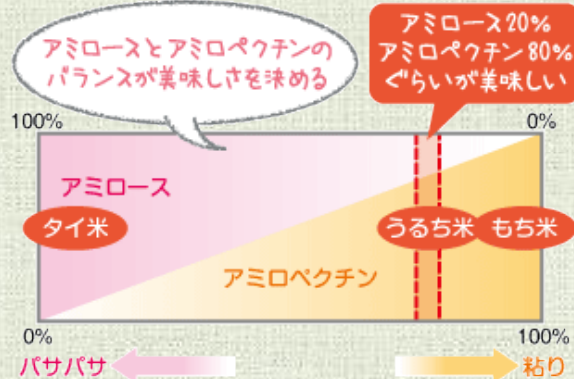
「おいしいお米」って、どんなお米のことを言うのでしょうか？甘みがある、粘り気がある、つやがある、粒がしっかりしている、香りがよいなど、お米のおいしさを評価する表現はたくさんありますね。最近では、「食味計」というもので、お米のおいしさに点数がつけられるようになってきました。

一般的には、お米のおいしさは、お米に含まれる、「アミロース」と「アミロペクチン」という2種類のでんぷんの比率、そしてタンパク質の含有量で決まります。アミロースの比率とタンパク質の含有量が少ないほど、もちもちとしてふっくら粘りのあるお米になるのです。

では、アミロースとタンパク質の含有量が少ないお米、はどうやってできるのでしょうか？それは、①種 ②自然条件 ③人（栽培方法）で決まります。

## ①種

これはまあ、品種のことですね。おいしいお米の代名詞といえば「コシヒカリ」。アミロース含有率17%程度のお米で、粘りが強いのが特徴です。でも、米粒同士がくっつき合い、酢と混ぜりにくいため「にぎり寿司」には不向きとされています。今回お届けするお米は、「ヒノヒカリ」です。アミロース含有率は20%程度で、粘り気は穏やかですが、そのぶん甘みが強くしっかりした旨みが際立ちます。にぎり寿司向き、冷めても味が変わらないのでお弁当に最適といわれています。



## ②自然条件

魚沼産コシヒカリがおいしい！と言われるのは、なぜでしょう？お米の甘みの元になるでんぷんは、日中せせと光合成をして作られます。葉で作られたでんぷんが、夜にモミへと送られるのですが、夜の気温が高いと、稲の呼吸に使われてしまいます。十分に葉が休めないのです。昼間と夜間の温度差が10度以上あると、お米はおいしくなるといわれています。また、粘土質の土壌が良い、風の通りがよいところがよい、潮風がミネラルを運びとよい、など、おいしいお米ができる自然条件はいろいろあります。魚沼地区はこの条件が整っているのですね。

志多留は日中どんなに暑くても、夜になるとぐっと冷え込みます。土壌も粘土質、潮風が谷を通り抜けるこの地は、お米作りには適しているといえるのかな？

## ③人（栽培方法）

おいしい品種を使って、条件の整った土地で作っても、おいしいお米ができないことがあります。そこが農家の腕の見せ所なんです。おいしいお米をつくるポイントは大きく3つ。施肥、水管理、そして乾燥です。肥料が効きすぎると、収量は格段に増えますが、お米のタンパク質含有量が増えお米の味は落ちます。量をとるか、質をとるか、ですね。穂が出揃うころまでに肥料が十分消化されているような施肥設計が、おいしいお米の秘訣です。

また、穂が出てくる時期、稲は大量の水を必要とします。その時期に田んぼの水を切らせてしまうと、おいしいお米はできません。

最後に乾燥です。最近ではコンバインの普及により温風機械乾燥が主流ですが、稲わらに残った最後のでんぷんまで粳に送り、低温でじっくり乾燥できる「天日干し」に勝るお米はありません。（もと）



## お問い合わせ

くらしをつくる会社です。



一般社団法人MIT

Tel:0920-85-1755

E-mail:

info@mit.or.jp

編集後記  
ついににお米をお届けできる季節になりました。収穫を終え、精米してみました。オーナーさんにお届けするお米は足りるかな？今年のお米はおいしくできたかな？心配は尽きません。ぜひ志多留のお米を味わってみて、感想を聞かせてください。（もと）

第2回目のお米の発送は2月ごろを予定しています。

今摺米のすゝめ  
お米のおいしさを保つ重要な要素に「保存」があります。玄米の状態でも呼吸し、どどん味落ちてしまいます。私たちのお米は、「籾」の状態でも呼吸し、お届けする直前に籾摺り・精米します。この方法を今摺米と言います。籾の中では、コメは生命活動を維持しながらも休眠状態になり、新米のおいしさを長く保つことができます。そこで、オーナー様には、お米を二回に分けて発送することにいたしました。今摺米の発送分は、お早めにお召し上がりください。