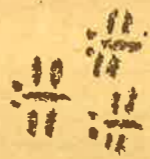


Relax Time
For Your Heart.



ミヤコメール

Miyaco Mail

NO. 53 2005 ~秋号~



こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。
今回は、玄米の炊き方を実際に炊いている方から教えてもらいましたので
ぜひぜひみなさんにご紹介したいと思い、書いています。
最後までおつきあいくださいね。



玄米ごはんをジオのお鍋で炊こう!! (私はポト鍋)

福岡県にお住まいの倉石 律子さまより玄米ごはんの炊き方を教えてもらいました。
どうもありがとうございます。

材料 玄米、水、塩

作り方 ①玄米は、炊く12時間程前に汚れを取除く程度にササッと洗って、少しザルにあけておく。
(精米されていないのでヌカが出ません)

②水気が充分にとれたところで、日田天領水を玄米の1.8倍入れて10時間くらいおく。
(水の量は1.5~1.8倍、浸水時間は最低でも6時間、米の新旧によって加減してください。
ご自分の好みを何度も炊いてみて探すのもよいと思います。)

③塩(私は海の精)をひとつまみ入れて、中火で炊きはじめ、沸騰したら、ごく弱火にして
40分炊く。気になっても途中絶対に蓋をぬけないこと。

40分たってもまだ蒸気があがっているようだったら、もうしばらくそのままにして、
1まんの少し香ばしい香りがするまで炊く。(2.3分強火にして水分をとばすという方法もあります。)

④コンロからおろして10分蒸らし天地返しをする。(カゴの穴がきれいに開いてモチモチの食感、それでいてポロポロ)

〈目安表〉 鍋の種類と米の適正分量

種類とサイズ/容量	米の適正分量
片手・両手鍋16cm/1.5L	1~2合
片手・両手鍋18cm/2.0L	2~3合
片手・両手鍋20cm/2.7L	3~4合
両手鍋22cm/3.5L	4~5合
両手鍋25cm/5.6L	5~6合
ポト鍋20cm/4.0L	4~5合
ポト鍋22cm/5.0L	5~6合

していないおいしい玄米ごはんのできあがりです。)

④倉石さまはポト鍋を使われていますが、他の鍋でもOK。
十得鍋やサスティナでも大丈夫。目安表をのせましたので、
参考にしてみてください。

材料は玄米・水・塩だけです。倉石さまは、水や塩にお好みのものがあるようです。Miyacoでは、お家が農家という社員が
いますので新米コシヒカリの玄米を入手して炊いてみました。

塩は少しこだわって、新潟県岩船郡で古代製塩法で作られた
薬塩を使用。この塩の色がちょうど玄米の色とそっくりなので、なんとなく相性がよいのではと
期待してしまいます。水は、普段なら全く気にせず水道水なのですが、特別にミネラルウオー
ターを買ってみました。これだけ揃えばおいしくなることまちがいありません。腕さえあればね。



玄米と白米

白米は一般的に食べられている米の総称で、玄米からヌカ層と胚芽を取り除いたもの(精米)を
指します。風味が良く、消化・吸収に優れています。

一方、玄米は食物繊維が白米の2.5倍と大変豊富。白米にくらべて消化のスピードが遅いため
満腹感を持続でき、便秘にも効果があります。



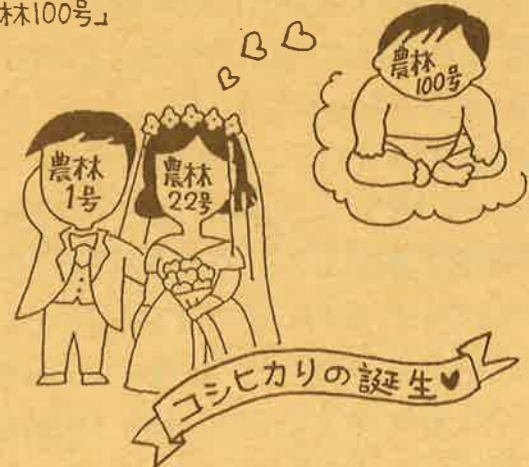
日本に米が伝わったのは縄文時代前期だと言われていますが、一般家庭
でも白米が食べられるようになったのは昭和30年代後半。そう遠い昔の
ことではないのです。

コシヒカリ誕生

コシヒカリは昭和19年に、農林22号を母、農林1号を父として交配されたいくつかの組み合わせの
中から、23年以降、福井県農業試験場で選抜固定され、大変な努力と研究を重ねた結果、28年
に「越南17号」と名付けられ、ようやく31年に「農林100号」という登録名で品種登録ができたのだそうです。

- この新品種は、
- 環境への適応性が広い。
 - 肥料が少なくても安定した収穫量が保てる。
 - 粒揃いがよく、精米時の損耗が少ない。
 - ごはんにして光沢があり、食味も抜群である。
 - 長期保存しても食味が落ちにくい。
- ……と良いことばかりのような品種でしたが
- 「もち痛」に弱く、倒れやすい(倒伏)。
- という弱点があったのです。

「越南17号」を試験育成した新潟県農業試験場では倒伏が甚だしかったが、倒れた稲を刈って
みると穂は重く、穂についてそのまま発芽することもなかったことから、「栽培法でカバーできる欠点は
致命的欠点ではない」として、県の奨励品種に指定したのです。



コシヒカリは他にも名前が候補があり、
「タオスナ」…… 怪しなではちょっとふざけている。
「ユキコマチ」…… 色っぽくて薄命そうだ。
「コシニシキ」…… 舌を噛みそう。

ということで“越の国に光り輝く良い品種”との
願いを込めてコシヒカリと命名したのだそうです。
その後33年に1ヶ月余りの長雨があって、新潟県のほとんどの稲が倒伏し、倒伏した多くの
稲から発芽がみられたのに、コシヒカリだけは倒れても芽ぶかなかたということです。
今では栽培技術の改善等、大変な努力と研究の結果、立派に光り輝く品種に育ったと
いえることでしょう。

※「いもち病」：いもち病菌は糸状菌(かび)の一種。葉に多くの
病斑が生じると草丈が伸びなくなり、ひどくなると
枯死してしまうことがある(葉いもち)。
他に苗いもち、穂いもちなどがある。



ふしぎな円板—その2—

製造現場は、いつも機械の音がして活気に満ちています。機械の音なのに、機械的
に聞こえないのがふしぎです。

今回は、ふしぎな円板のはじめの部分、金型製造についてちらりと紹介したいと思います。
金型製造の現場を縮めて型場とよんでいます。そこは機械や工具がたくさんあり、
機械油のにおいがしています。

Q: 金型の材料は何になりますか?

A: 抜くのも絞るのも全部金型がいます。

抜き型を例にとると、SKS材(平たく言うと鋼)です。

Q: 見せてもらった型は、人の手で持てない位と
思える位、えらく重そうです。重さはどれ位あるのですか?

A: う〜ん、量ってはいないけど、何十キロ単位です。

Q: この仕事で一番大変なことは何ですか?

A: 製品図面から金型図面に起こすこと。
工程ごとに金型がいるので、工程を考えることですね。

以上、型場の笹崎さんに聞きました。



今回もみなさんのおかげでミヤコメールができました。
玄米ごはんはとても良いです。まず炊きあがりの香りが
最高です。何とも言えない香ばしい香りに包まれます。
次によく噛んで食べるので良いです。

米粒を感じながら、よく噛むようになります。

朝ごはんを食べると、よく噛むので、しっかり目が覚めます。

一膳で満腹感を味わうことができ、便秘にも効果があるので、ダイエット
できそうです。もしも玄米が入手できましたら、ぜひお試しください。


米を主食とする民族の原点を味わうことができます。お腹の底から力がわきます。
米どころ新潟には、コイン精米機なるものがございます。米の収穫できる所
にはどこにもあるのでしょうか?

コイン精米機の分布が日本中でどのようにになっているのか、とても興味のあること
ではあると思いますが、とにかく今までは玄米をもらっても、ひたすらコイン精米機で
白米にしてから食しておりました。コシヒカリは白米のピカピカだけだと思
いこんでいたのかも知れません。両方を味わうことができるととても幸せを感じ
ております。

さて、こんなミヤコメールですが、年4回季節ごとに発行していきたいと思っています。
もしも続けて読んでみたいという方がいらっしゃいましたら、下記の住所まで
おはがきにて、お名前、ご住所、お電話番号を明記の上、右下すみの希望
券を貼ってお送りください。FAXやEメールでのお知らせでもOKです。ひと
ことご感想など添えていただけるととてもうれしいです。一度お知らせをいた
だければ、無料にて続けてお送り致します。みなさんのご応募、じより
お待ちしております。

※ご連絡いただいた個人情報、ミヤコメール等の発送のみに
利用し、お客様本人の同意なしに第三者へ開示、提供することはありません。

参考HP: キイチロー'S HOME PAGE お米とご飯の雑学

from:  株式会社宮崎製作所 ☎0256-64-2773(代)
Miyaco 〒959-1276 新潟県燕市小池上通り4852-8

●ホームページアドレス <http://www.miyazaki-ss.co.jp/>

●Eメールアドレス info@miyazaki-ss.co.jp

