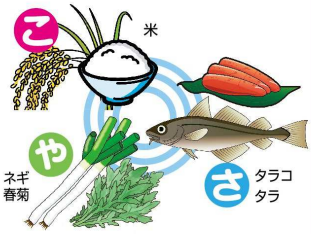
米の栄養と効能

朝食に食べるお米 ブドウ糖は脳のガソリン

お米は日本人の遺伝子に合った穀物です。お米のでんぷんはブドウ糖に変わり、このブドウ糖は脳のガソリンと言われるほど脳を活性化させてくれます。腹持ちがよく持続性があるので、朝食べればお昼まで大丈夫。お子さんなら4時間目までの授業を集中して勉強することができます。朝食にはお米を食べるのがおすすめです。

おススメの食べあわせ

米粉麺とネギ油のベストマッチ 糖質を分解するビタミンB1



お米の消費量アップのためにも、米粉麺を手軽に上手に使いたいですね。タラコにはお米の糖質を分解するビタミンB1が含まれています。ネギのアリシンはビタミンB1の吸収を高め血栓を予防してくれる上、油と相性がいいため、米粉麺とネギ油の組み合わせは最強です。タラのタンパク質や、春菊のベータカロチンは質の良い元気な血液を作る免疫アップ食材です。

中村寛子さん
(なかむらひろこ)

上級食育指導士、栄養士、調理師、薬膳コーディネーターなどの資格を持ち、がん予防料理教室、スポーツ栄養教室、ナチュラルヘルシークッキングなど多彩な講座の講師を務めています。

米の味なお話

ネギ油米粉麺 ～タラの親子編～

米粉麺はまだ日本ではなじみが浅いかもしれませんが、米粉でケーキなどを作っている農家さんもいて、米粉の活用は今後期待されるところです。米の6次化商品にもつながりますし、小麦アレルギーの人にも食べてもらえるということからも注目したいですね。米粉麺はツルツルとした食感が特徴でタレがからみにくいので、ネギ油のような濃度が濃いものと合わせるのがおすすめです。米粉麺の素材はお米ですから、ネギをはじめ、ご飯に合うものだったら何でも相性がいいです。中華はもちろん、パスタ風にしたり、和風にしたりなど、いろいろな味を楽しんでみてください。

Hagiフランス料理店シェフ
農林水産省 料理マスターズ
萩　春朋さん
(はぎはるとも)

福島県の食材、食文化の普及に取組み、「料理マスターズ2014」として農林水産省より顕彰されました。さらに、福島県の食材の魅力を発信するため、料理教室も積極的に行っています。

ねばり性があり、冷めてもおいしい

いわき市常磐の田園風景が広がる一画に小泉園はあります。小泉さんは代々米づくり農家を営んでいます。18町歩の水田で、主にコシヒカリとミルキークィーンを栽培しているほか、受託で稲作の農作業も行っています。

コシヒカリは米のねばり性が強く、食味もいいことから、日本各地で栽培されています。小泉さんによると、倒伏しやすいという弱点はあるようですが、比較的栽培しやすい品種だそうです。

ミルキークィーンは、さらにねばりがあり、冷めてもおいしいのが特長のひとつ。固めに炊くのがおいしく食べるコツで、水を1割少なめにするのがいいとのことです。ほかに、福島県では、倒伏しにくく生産量が高いオリジナル品種として「天のつぶ」を開発し、少しずつ生産者をふやしています。

コシヒカリを使った食感のいい米粉麺

小泉さんの米づくりのこだわりは、収量よりも味を良くすることを考えた栽培と、適期宜刈り取りです。食味をよくするために肥料を加減し、刈り取りの時期を見きわめることが大切だとか。収穫した米は遠赤外線の乾燥機に入れ、天日干しに近い状態で乾燥させます。刈り取りを終えた田んぼを眺めるのが小泉さんにとって至福の時だそうです。

このコシヒカリを使った米粉麺を、(株)たふいあが製造・販売しています。製粉など製品化するための試行錯誤を経て出来上がった米粉麺は、もちもち、つるつるの食感です。小麦アレルギーのお子さんにも安心で、パスタ風や、サラダにするなどして楽しめます。

小泉園
小泉昌男(こいずみまさお)さん

米の生産と販売、農作業受託を行い、福島県が認定するエコファーマーとして、持続性の高い農業生産に取り組んでいます。小泉さんが生産するお米は、注文により宅配も行っています。

●米粉麺
コシヒカリ100%の米粉麺で、玄米、白米でつくる「稲穂めん」や、トマト、ほうれんそうなどの野菜を練り込んだ「サラダめん」があります。ネット販売のほか、道の駅よつくら港などで販売しています。製造・販売／(株)たふいあ

小泉園　電話:0246-44-1495
いわき市常磐白鳥町清水下71　e-mail koizumien71@kind.ocn.ne.jp

クッキング

ネギ油米粉麺 ～タラの親子編～

【材料】2人分
食材／米粉麺(2袋)・生たら(1切れ)・たらこ(1腹)・春菊(2本)
※ネギ油／キャノーラ油(500cc)・ネギの青い部分(10本)・玉ねぎ(1/2個)・ニンニク・しょうが(各2かけ)

【つくり方】
1 タラを焼き皮をのぞいてほぐす。(オーブン、魚焼きグリルなどで焼き色がつく程度に)
2 たらこは薄皮をはずしてほぐす。
3 春菊はゆでて、水分を取ってみじん切りにする。
4 米粉麺をゆで、ざるに上げて水洗いしてから、しっかりと水気を取る。
5 ボウルに4の米粉麺を入れ、2のたらこと3の春菊を加えてまぜる。
6 5にネギ油をまわし入れ、1のタラをあえて、器に盛る。ネギ油をかけて出来上がり。

康平流ネギ油の作り方
①ネギをフードプロセッサーにかける。
(みじん切りでも可)
②玉ねぎ、ニンニク、しょうがをみじん切りにする。
③鍋にサラダ油を入れ、①②を加えて、ネギを焦がさないように弱火でじっくり火を通す。(15～20分程度)
④火からおろし、冷めたらざるなどでこす。ネギの香り豊かなネギ油の出来上がり。
※ざるに残った具の方は、チャーハンなどにも使えます！

クッキングポイント!

吉野シェフのcooking advice!

米粉麺は、固めに茹でるのがおすすめ。コシがあっておいしいです。春菊の代わりに青菜なら何でもOK。また、たらこを明太子にすると、ピリ辛でおつまみにもなりますよ。

中華料理 華正樓料理長
吉野康平(よしのこうへい)さん

今年で創業30年を迎える中国料理店のシェフ。食材には、地元の旬の採れたてを積極的に取り入れています。ていねいに心を込めてつくる生産者の想いを料理に込めて、お客さまには、美味しいはもちろん、安心・安全な中華を楽しんでほしいと思っています。

中華料理 華正樓　電話:0246-23-9548
いわき市平下平窪字四左ェ門内152-6

いわきの空と海を映す器 常磐白水焼 唯芳窯

いわき市田人町、国道289号線沿いに、山崎淳司さんの陶芸工房「唯芳窯」があります。薄い青紫色をした独特の風合いの器が、まるでいわきの空と海を映し込んだような爽やかさで私たちを迎えてくれます。

山崎さんがここに工房を開くきっかけとなったのは、市内の内郷、白水阿弥陀堂近くで、陶芸に使える粘土を見つけたことでした。以前、茨城県笠間の窯業指導所に勤めていたという山崎さんは、同所に粘土のX線分析を依頼。この土が「常磐炭層粘土」であることを確認しました。いわきの土で器をつくるならいわきに窯を構えようと、ここに移り住んだそうです。粘土の産地にちなんで「常磐白水焼」と名付けました。いわきで唯一、地元の粘土で器をつくり続けています。

鉄分が5.82%と多いのが特徴で、これに白化粧土を使って焼くことで、窯変発色により独特の青紫の色が出るそうです。「ただ、この色になる温度の幅が狭く、温度が高くても低くてもこの色は出ません。窯の温度管理が大切なんです」と山崎さん。自らを「陶芸作家ではなく職人」と称する彼は、大きさや形など、お客さんからの要望にも気軽に応えて制作しています。陶器よりも堅くきれいな音がする半磁器で、工房の隣にある展示室には、大小の皿や器、急須、コーヒーカップなどが並んでいます。

●常磐白水焼　唯芳窯
いわき市田人町南大平字原口4-4・TEL&FAX 0246-69-2308
※常磐白水焼は、唯芳窯での直売のほか、生木葉ファーム小野美術などでも販売しています。

焼き大根のポトフの器として使われました

清戸迫横穴壁画模様の器

いわき粘土と山崎氏