

見直したい、伝えたい お米の魅力

写真 松本雄一

2015年の新春を迎えるに当たって、お米作りを実践している女優のいとうまい子さんとおサツカー元日本代表の永島昭浩さん、皆川芳嗣農林水産事務次官が参加し、座談会を開催。フリーアナウンサーの庄司麻由里さんがコーディネーターを務めるお米の魅力について語り合いました。



ながしま あきひろ
兵庫県出身。サッカーリーグ「ガンバ大阪」、「ヴィッセル神戸」などに在籍。日本代表にも選ばれ、輝かしい成績を残す。2000年に現役引退後は、サッカーの普及活動や後進の指導に携わりながら、スポーツキャスターとしてもテレビや講演会などで活躍中。

みながわ よしつぐ
福島県出身。東京大学経済学部卒。翌年に農林省入省。総合食料局食糧部長、林野庁次長、農村振興局次長、関東農政局長、林野庁長官を経て、2012年9月より現職に。

いとう まいこ
愛知県出身。1984年のドラマ『不良少女とよばれて』でヒロインを演じ、人気を博す。女優業やバラエティ番組で活躍すると同時に、昨年、早稲田大学を卒業。現在は、同大学大学院に通う。

しょうじ まゆり
東京都出身。フリーアナウンサー。TBS「はなまるマーケット」で、「はなまるアナ」として17年間レポーターを務める。食や健康、美容に関する取材を多数経験。講演活動の他、最新刊「「食まずい」が100%なくなる話し方」(大和書房)が好評。

**サッカーの試合前は
ごはんを食べるのが必須**

庄司(敬稱略、以下同) みなさま、明けましておめでとうございます。

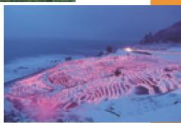
一同 おめでとうございます。
庄司 新年最初の座談会ということで、日本人の食文化の基本であるお米、ごはんについて、みなさんにお話を伺おうと思います。さっそくですが、皆川次官は、ごはんにまつわる思い出がありますでしょうか。
次官 子どもの頃、バターライスは好物でしたね。ほかほかのごはんにバターをのせて、ちよつとしようゆをたらす。本当に好きでした。
庄司 かなりハイカラな食べ方ですね。永島さんはいかがですか。
永島 私は、子どもの頃から3食ごはんでした。23歳オランダに留学した時のことです。海外では、試合時間が遅れたりすることもあるんですけどね。一度、午後1時の試合が3時になったことがあって、朝はホ

テロでパンを食べたんですが、直前にお腹がすいて、本当に困りました。日本ではごはんを食べるときはそんなことはなかったものだから。それ以来「試合前はごはん」を心がけてました。日本代表チームも、私が

エネルギー源としていちばん人気
サッカーは走る体力と考える体力、両方が必要ですから



実は私も、「まいまい田んぼ」と名付けて奈良でお米を作ってるんです。きつかけは、能登平島の千枚田の美しさに感動したから



石川県輪島市白米町にある「白米千枚田」。毎年10月中旬から3月中旬にかけて、日没後にライトアップする「あぜのきらめき」を開催

いた20年以上前と違って、今は、シェフも食材も同じですが、当時、は全て自己管理でした。試合前は、エネルギー源として、おにぎりがいちばん人気です。サッカーは、走る体力と考える体力の両方が必要ですが、空腹感を覚えた時点でどちらも喪失します。試合の直前と、前日は、当日はお米、ごはんを食べる、これは鉄則です。

庄司 今のように日本代表のシェフがお米を持って行く訳ではないので、永島 はい、私の時代は、シェフも、食材もないので、現地のレストラン、ホテルで出るものを食べてました。私は世界中あちこち行きましたが、お米はやっぱ日本のものがいちばんおいしい。もう、比べものにならないぐらい、最高ですね。今、私は海外にはいつもレトルトパックのごはんを持っています。

庄司 いとうさんは、自分でお米を作っておられるそうですね。
いとう 「まいまい田んぼ」と名付けて、奈良で田んぼをお借りして作ってます。田原地区と言ってます。この山の中で、以前、石川県の能登半島にある千枚田を取材したときに、

美しく感動して、何年か田植えと稲刈りに通ってました。お米ってパランス食で、すばらしい食材だと思ってます。それを、もっと多くの人に知ってほしいというのと、田植えとか、稲刈りとか、子どもたちに体験してもらいたく。田植えだけじゃなくてたくさんの人を集めて、ホテルを見に行く企画を立てたり、コスモスをあぜ道に植えたりしたいなど。とれたお米は高齢者施設などに寄附していて、話を聞いた別の地域の方も、うちでもやって欲しいという人など、すごく広めたなと思ってます。

**酒米、飼料用、新技術、新品種で
お米の世界が広がる**

次官 お米の1人当たりの消費量が減っているの、我々も政策を変えて、食べていただくような新しい取り組みをしています。最近では、お酒でも。日本酒外販でものすごく評価が高くて、かなり高級なワイン1本と同じぐらいの値段で売れています。その原料用の酒米だとか、他には畜産物の飼料用です。牛、豚や鶏の飼料は日本では輸入に頼つ

ています。普通のお米よりも、量が多くなれる品種がありますから、この取り組みを進めたいですね。

いとう お米の飼料って、生の便いまま、食べるんですか？

次官 硬いまま、加工するケースもありますが、むしろ生で食べますね。例えば豚肉だと、肉にオレイン酸というまみ成分が増えたり、卵の黄身の色がより濃くなるものもあります。せっかく農家の方が丹精して育てた田んぼをもとに使ってもらって、当然主食のお米もどろんどろん食べていただきたいんですが、それ



お米の新しい加工技術や、和食のユネスコ無形文化遺産登録をアピールして、消費を伸ばしていきたい。今年5月からのミラノ万博に向けて和食を海外にも発信していきます



以外でもね。お米は日本の気候にも合っていると思うので、しっかりと作っていきましようという取り組みを始めたところです。

庄司 私の父が山形出身の関係で、「や姫」というお米のブランド戦略委員をさせていただいております。最近では、山形の「や姫」、福島の「天のつぶ」など、個性的なお米が多くなって、消費者のお米の選択肢が増えてきたと思います。

次官 西日本の方は、「森のくまさん」というお米もありますね。北海道の「なつぽし」とか「ゆめぴりか」とか。コシヒカリだけじゃなくて、新しい米の品種を競って作っ

国内でも「つや姫」や「天のつぶ」など、個性的なお米が多くなつて、消費者の選択肢も増えましたよね

う、さらに質にこだわって。そういうお米は必ず評価されると思うんですよね。

ごはんの消費量の減少を止めるには

庄司 他にお米の消費量の右肩下がりを止めるためのアイデアはおありになりますか。

次官 今の日本の食生活の中でも、食材としてお米を活用できるのが、例えば天ぷら粉、米粉を使った方が油を吸いません。パンも、アレグギーがあつてクルンとかが摂取できない方がおられます。先日、新技術で、炊いたお米を高速で攪拌してゲル状にして、それを使ったおいしいシュークリームを試食しました。そういったお米の新しい加工技術とかは、消費を伸ばしていく可能性があると思います。もう一つは、昨年の12月に和食がユネスコの無形文化遺産に登録されたので、これをアピールすること、普通のごはんの食べ方も、新しい活用も、伸びていくと面白いと思いますね。今年5月からは、イタリヤ・ミラノで食を



サッカー日本代表の選手たちも海外でプレーしながら、お米のよさを、日本のよさをPRしてもらいたいですね

いますよ。

子どもたちの食習慣や、お米のよさを身近な年

次官 今、小さい頃からの食生活が乱れていると言われます。脳が活動するためのエネルギー源として「めさまじこ」と言いますが、朝にごはんを食べる習慣がないと、学校で一生懸命教えても、頭に入らないですね。今年は、お子さんの食習慣、家族と一緒に食卓を囲むことが、大事にする年になつてくるといいなと思いますね。

いとう ごはんって

家庭でも、あたたかいごはん、食卓を囲むようにすれば、ごはんのよさが、見直されるんじゃないかなと思います



と、私は玄米で食べるのがすごく好きです。栄養価も高くなるし、食物繊維もとれるし、総合食で本当にいいと思うんです。たまにはゆづりごはんを炊いて、ほかほかのごはんを食べていただく時間を持つてもらいたい。私も仕事柄、どうしても外食が多くなつてしまっていますが、そういう人たちが、おいしいごはんを食べて元気になつてもいいですね

海外に向けてごはんの、おいさをPRしていきたい

庄司 今後、東京オリンピック・パラリンピックに向けて、海外の人たちにも、もつと白いごはんのPRを考えたいですね。チャールズ・パエリア、お寿司はありますね。去年は、海外からの旅行者数が1000万人を超えました。去

テーマにした万博も開催されますので、和食を海外にも発信していきたいですね。

永島 国内のオリンピック選手の合宿所では、ピッツェスライで食事が出るんですが、みんな、ごはんをたくさん食べるんですね。2020年に向けて、オリンピックをめざす子たちにも、日頃からそういうことを知ってもらい、まねしてもらいたい



作るのに時間がかかるでしょ。みんな働いているから、簡単にできるものに移行して、お米の消費も進まないのかなと思うんです。忙しくてもあたたかいごはんを食べるために輪になるような時間を持つてもらいたい。キャンペーンを張れば、ごはんのよさが見直されるんじゃないかなと思いますよ。

永島 海外で活躍するサッカーの代表選手クラスの人たちも、ごはんを炊飯器で炊いたりして、お米のよさを、PRしていただければ、ごはんのPRしていただければいいですね。

庄司 日本人として、お米は誇りですからね。今年はそれを皆さんに見直していただける年になつていいですね。本日はありがとうございます。