

食を究めた
スペシャリストが教えます

達人 レシピ。

日本各地、旬の食材を提供する農家や漁師など、食のスペシャリストたちが、専門家だからこそ知っている秘伝のレシピを紹介。食材の味や、栄養を引き出し尽くす！達人ならではのレシピをお見逃しなく！



第10回 米

主食として根付いている米は、8月から10月頃にかけて収穫されます。新潟県南部に位置し、日本有数の米どころである魚沼地方は、四方を山に囲まれた豪雪地帯で、ミネラルを豊富に含む雪解け水が田んぼの水源となります。また、昼夜の寒暖差が大きく、夜冷えると昼間に光合成で作られたでんぷんの消費が抑えられるため、甘味のある米に育ちます。米の栽培に最適な条件が揃っている魚沼地方で生産されたコシヒカリは「魚沼産コシヒカリ」と呼ばれ、高級ブランド米として全国的に有名です。

米栽培の達人



「魚沼の山の 棚田で育てた有機米」

うおぬま小岩農園
小岩 孝徳さん(新潟県魚沼市)

小岩さんが米農家を継ぐにあたって、有機栽培にチャレンジをしようと思ったのは、会社員時代に体調を崩し食の大切さを痛感したことがきっかけ。

「最初の3年は苦労の連続でした。病害虫が発生したり、稲より雑草の方が多く繁殖して草だらけになってしまったりしたことも。でも、周囲の人達の励ましに支えられて、勉強や試行錯誤を続けたことで、徐々に高品質の米を育てられるようになりました。その米を育てるため田んぼには炭を撒いて、肥料にはミネラルたっぷりの自家製発酵肥料を使用。除草剤を使わず手作業で除草を行うなど、中山間地での有機栽培は大変な手間がかかりますが、一方で山のきれいな水を利用できるなどのメリットもあります。そして何より、7代受け継いできた棚田(山の斜面などにある稲作地)を続けていきたいという想いがあります」

こうして小岩さんが作った米は、化学肥料を使用しないで作った「有機栽培米」として、国の「有機JAS」に認証されています。農薬を減らしているため、エサとなる虫が増えるのか、初夏になるとその虫を求めてツバメたちが小岩さんの田んぼの上を優雅に飛び交うそうです。



うおぬま小岩農園の
詳細はこちらから

栄養バランスの
良質なエネルギー源！

米の主な成分はでんぷんを中心とする炭水化物。脳や身体のエネルギー源となります。また、アミノ酸、脂質、ビタミンなどの栄養素もバランスよく含んでいます。(監修:管理栄養士・国際中医薬膳師 清水 加奈子さん)



食のスペシャリストが教える！

達人レシピ

白米オムライス

米のおいしさを感じられるオムライスです。一度ボウルに移して混ぜることで、とろふわな卵になります。



用意するもの(1人分)

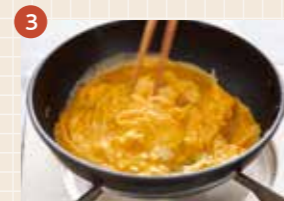
- ごはん…150グラム
- ハーブ塩、ガーリックオイル…各適量
- 卵…2個
- サラダ油…小さじ1
- 黒こしょう、パセリ…各適量



1 卵をボウルに割り入れ、菜箸で溶きほぐします。



2 ごはんを皿に盛り、ハーブ塩とガーリックオイルをかけます。



3 フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、1を入れて固まりはじめたら菜箸でかき混ぜます。



4 3を一度ボウルに移し、菜箸で軽く混ぜます。



5 4をフライパンに戻し、中火で少し加熱します。



6 5を2の上にそっと乗せ、黒こしょうとパセリをかけて出来上がりです。



ここがポイント！

ごはんは、ふわっと盛った方が、食感が良く、調味料の味もしっかり出ます。



なくそう！
食品ロス

半年ほど保存できる玄米と違い、精米された白米は生鮮食品です。冷蔵庫の野菜室に保存して、1カ月程度で食べるようにしてください。