

伊豆食べる通信

2021年

10月号



清水町より愛を米て

駿東郡清水町

緑米

緑米のことを聞いてみました

取材先…わたなべ農園

渡辺祐一さん



特集 緑米

富士山の湧水が流れる清らかな土地

伊豆半島の付け根に位置する駿東郡清水町。周りを急峻な山々に抱かれた平野部には田畑が広がり、稲作が盛んな地域である。町の中心地域には富士山の雪解け水が湧き出す日本一短い一級河川「柿田川」が流れる。東洋一とも謳われる一日に110万トンもの湧水が湧き出す姿はまた壮大で、町内にある「柿田川公園」の第二展望台から見下ろすと、その青く輝く湧き出し口に吸い寄せられしばし視線が離せなくなる。美しさもさることながら、水の質も非常に高い。鉄やマンガン等の金属成分やアンモニア性窒素などが極めて少なく、飲料水としての美味しさも有名だ。

また柿田川湧水群の水質は、地下水が湧出したものにも関わらず酸素を多く含んでいるという大きな特徴がある(地下水は地表に流れる水と比べて酸素含有量が少ないのが一般的)。農業に使用する水の酸素含有量は、実は作物の生育を大きく左右する。昨今では様々な研究が進み、人為的に農業用水に酸素を含ませるための技術も開発されている。しかしこの地区は、天然で酸素たっぷりの柿田川の湧水を活用することができる。そんな恵まれた環境も、稲作がさかんになった理由の一つなのではないだろうか。

周りから慕われる農家になりたい

さんさんと照り付ける太陽が肌を痛いくらいに焼き付ける真夏。緑米が育つ田んぼを訪れた我々を迎え入れてくれたのは、100年続くわたなべ農園を受け継いだ渡辺祐一

さん。日に焼けた逞しい体と人懐っこそうな笑顔が印象的だ。

実は祐一さん、伝統ある農家の長男として生まれ育ったが、家業の後を継ぐことを強制されたことはないという。しかし幼いころから働く姿を見続けるうちに、ご両親を慕って農業のことをわざわざ聞きに来る人たちが、わたなべ農園のお米や野菜を選んで買いに来てくれるお客様がとて多いということに気づいた。お客様とのコミュニケーションを大切に生産者直売を基本としたその姿に想いは募り、「自分も将来こんな周りの人たちから慕われる農家になりたい！」と農業大学への進学を決めた。現在は農家として立派に後を継ぎ、先代から技術や手法を受け継ぎながら日々の情報収集や試行錯誤を繰り返している。

主張：農業は「自然」から遠くかけ離れた存在である

大学生を送っていた当時はちょうど、有機野菜や自然栽培がもてはやされ始めた頃である。同時にインターネットも急速に発展し、農家も消費者も様々な情報を手に入れやすくなっていた。大学で学ぶことやインターネットで様々な情報を調べるうちに湧き出て来た疑問がある。「本当に、有機栽培や自然栽培は、環境にもよく健康にもよく、普通に育てるより美味しい農産物が栽培できるような、完璧な栽培方法なのだろうか？」

学べば学ぶほど、調べれば調べるほどにそうではないことが徐々に分かってきた。もちろん、有機栽培や自然栽培から学ぶべき点はたくさんある。しかしそのデメリットも多いため、複数の栽培方法を組み合わせ



せて最適な栽培方法を追求することが、本来の農業の姿であるというのが祐一さんの考えだ。そもそも、農業という営み自体が本来の「自然」とは遠くかけ離れた存在なのである。自然界には、単一の植物だけが生育する環境など存在しない。農業こそ、人類が最初に自然を大きく改変した大事件だ。昔話に出てくる懐かしい農村風景も、自然に手を加えて切り開き自然と対話し時には闘いながら長い年月をかけて作り上げられたものということを忘れてはならない。

辿り着いた答えは『極』低農薬栽培

そんな祐一さんが試行錯誤の末に辿り着いたのが、一般的な栽培方法に比べて農薬使用回数を70～90%も減らした栽培方法、名付けて『極』低農薬栽培だ。多品目を栽培するわたなべ農園では、作物によって多少

の違いはあるが、中には化学農薬を全く使わずに栽培できるものもあるのだそう。

緑米の生産においては栽培初期に除草剤を1回使用するのみで、その後の雑草は全て手作業で除草するのだという。取材時も確かに、稲穂の間には雑草がところどころ生えていた。「ちょっと最近忙しかったんで、雑草増えちゃってますけどね。」と笑いながら話す祐一さん。しかしさらに聞いていくと、稲の状態を確実に把握し生育には問題ないということもすっかり分かった上でのこと。日々、稲の状態に目を光らせ、葉や稲穂の変化を把握した上での許容範囲なのだろう。田んぼの中には、稲とよく似た雑草もあった。我々取材班にはその違いが全く分からなかったのだが、祐一さんにかかればお手の物。見分け方を教えて頂いたが、素人目には一目では判別できない。目の付け所が違うのだなと感心しきりであった。

受け継ぐことと変えていくこと

吹き抜ける風が、収穫にはまだ早い稲たちをさわさわ揺る様子に後ろ髪をひかれながらも田んぼを後にし、直売所へとお邪魔した。そこには祐一さんのお母様とお祖母様。小ぢんまりとした直売所の前には、何とも暖かで素敵なチョコレート店の看板が置かれていた。聞けば、お母さまの手書きのこと。田畑に立つ祐一さんやお父様だけではなく家族みんなで作り上げる農園とその作物たちを求めて、多くのお客様がいらしているのだらうということが容易に想像される。お庭では奥様と娘さんがビニールプールで涼し気に遊んでいた。そんな様子を眺める祐一さんの横顔は、田んぼで稲を見つめていた時の少しピリリとした緊張感のある笑顔とはまた違ったやわらかな笑顔だ。

ふと祐一さんが身に付ける新しい装具などに興味湧き、他愛もない質問をしていたら、「新しい機械も使い始めたけど、父はどうしても古い方の機械を使いたがるんですよね。」と置かれた農機を眺めながらぼろりと話してくれた。遠慮のいらぬ家族同士で営むわたなべ農園。先代もまだまだ現役で田畑に出ているのだそう。これまで先代が積み重ねてきたものに新しい要素も加えながら進んでいく祐一さん。きっと時には意見がぶつかることもあるだろう。古代から今なお栽培され続ける緑米の様に、環境や時代の変化に揺さぶられながらも受け継ぐことと変えていくことを繰り返し、わたなべ農園はこれからも進化し続けるのである。



米一粒汗一粒。ひたむきな努力で、理想の「慕われる農家」へ邁進する。

1	2	3	
4	5	6	
7	8	9	
10	12	13	14
11		15	

1. 緑米の苗。緑が美しい。 2. 苗を田植え機にセットする。 3. 手際よく田植えをする渡辺さん。 4. 8月下旬の緑米。まだ普通の稲と見分けがつかない。
 5. ウンカと呼ばれる害虫。 6. 9月上旬の緑米。稲穂が実り始めた。 7. 紫色に色づき、普通の田んぼとの区別ができる。 8. 10月中旬。収穫前の緑米。
 9. 芒(のぎ・のげ)と呼ばれる、の先端にある棘状の突起。古代米の特徴とも言われる。 10. 実り具合を確認する。 11. 渡辺さんのお父さん。2人で切磋琢磨し農業と向き合っている。 12. 緑米の稲穂を抱える渡辺さん。 13. 脱穀された緑米がコンバインから出てくる。 14. 収穫されたての緑米 15. 緑米の玄米

【緑米はなんで緑なのか？】

古代米の中でも皆さん黒米や赤米は聞いたことがあってもあまり耳にしたことがない緑米。名前にある通り緑米は緑色をしているのですが、なぜ緑色になるのでしょうか？それは、葉緑素(クロロフィル)が玄米の表面の糠(ヌカ)層に含まれているからなのです。赤米や黒米は、緑米と異なり、でんぷんの部分にワインと同じ赤色の成分「ポリフェノール」を多く含むため、炊いたときに赤く色が付きますが、緑米は炊いても色移りはしないため、炊いたときの見た目は普通の玄米ご飯とほとんど変わりません。

【そもそも古代米ってなに？】

緑米を含む古代米たち。それはどこから来てどのように広まったのでしょうか？古代米は古くは中国から伝わってきたとされています。そして現在、古代米と呼ばれる米たちは我々の祖先たちが生きていた時代の稲の特徴を濃く残した品種達なのです。古代米は古くから神様への貢物として使われてきました。それは現在でも変わらず、今なお緑米を供物として使っているところもあります。

緑米は、株ごとに熟す時期がバラバラなので未熟率が高く、粒も小さいため、機械で選別する際、ゴミやくず米として跳ばされてしまう割合が高いです。普通のうるち米が同じ面積で収穫できる量を10割とすると、緑米は6割程度の収量になってしまうので、とても貴重です。

【緑米にはどんな栄養が含まれているの？】

緑米には多くの栄養が含まれています。前述したクロロフィルはコレステロール値の抑制、貧血予防、成長作用などの効果が期待できます。また亜鉛やマグネシウム、繊維、G A B Aも多く含まれています。これらは血液浄化や精神安定に効果があります。その他、タンパク質、ビタミン、ミネラルも白米より多く含まれているので現代人に足りない栄養を補ってくれて、美容効果も期待できます。

現在では緑米は給食にも使用されており、その美味しさから、町の子供たちに大人気の食材となっています。



緑米甘酒

材料

- ・緑米……………1合
- ・米麴……………500g
(塊があればほぐしておく)

使用
道具

- ・炊飯器
- ・温度計
- ※土鍋や圧力鍋でも作れます



作り方

- 1.といだ緑米に1.5合の水で炊く。
- 2.緑米が炊けたらしゃもじで切り少し冷まし、ぬるま湯500ccを加えて70度ぐらいにする。麴を一気に入れ丁寧に混ぜる。
- 3.蓋を開けて布巾をかけて保温モードで8～10時間。
※80度を超えると麴が死滅するので、炊飯器は蓋を開けておく
60度以下だと発酵が進まないで注意
- 4.保温を切り常温まで2～3時間冷ます。
※半日以上常温で放置すると発酵が進み酸味が強くなる
- 5.できあがった甘酒は冷蔵庫で保存。消費期限は1週間なので、長期保存なら冷凍庫へ。
※ジッパーバックで平らに冷凍すると便利

レモン甘酒

出来上がった甘酒に国産レモンの皮をすりおろし、果肉をほぐして入れる。
2～3日冷蔵庫に置いた物が食べごろ♡
それ以降は冷凍へ。シャーベットのように楽しめます。

緑米のサラダ

材料(4人分)

- ・緑米……………1合
- ・ボイルエビ……………8尾
- ・スナップエンドウ……………4本
- ・キュウリ……………1/2本
- ・ミニトマト……………4個
- ・パセリみじん切り……………適量
- ・レモン汁……………大さじ2
- ・オリーブオイル……………大さじ3
- ・塩……………小さじ1
- ・コショウ……………少々



作り方

- 1.鍋にたっぷりの湯を沸かし、緑米を20分ほど茹でてザルに上げて水気を切る。
- 2.スナップエンドウを2分ほど茹で、0.5～1cmの角切りにする。キュウリとミニトマトは生のまま同じく0.5～1cmの角切りにする。
- 3.ボイルエビは4尾を0.5～1cmの角切りにし、残りは飾り用にとっておく。
- 4.茹でた緑米と他の具材をボウルに入れ、塩コショウで下味をつける。
- 5.4にレモン汁を加えて和え、最後にオリーブオイルを加えまぜて全体になじませる
- 6.皿に盛り付けたら上に飾り用のエビを乗せ、パセリのみじん切りを散らしてできあがり。

memo

レモン汁はお酢やワインビネガー等に替えてもOKです。

清水町で緑米を楽しむ

岩崎米穀 しゃり工房

お米屋さん経営のおむすび屋さん。
オーダーしてから握ってくれるので、愛情が伝わってくるおむすびを気軽に楽しむことができます。
おむすびは常時25種類くらいあり、どれも食べたくて目移りすること必至。
緑米のおむすびは、プチプチとした食感が特徴で、中にわさび海苔が入っていてお米との相性抜群でおいしいですよ。



所：〒411-0901
静岡県駿東郡清水町新宿55
問：055-983-2800
休：第2水曜日
HP：<https://www.iwabei.co.jp/store-guide/>



毎日牧場

ステーキとサラダバーが大人気の毎日牧場さん。
サラダバーは栄養バランスを考慮し、30種類以上の料理やサラダ・スープ・デザートがあるため、つい食べすぎてしまうくらい満足ができます。
緑米はサラダバーにあり、おかわりもできますよ。
ステーキやハンバーグなどおいしいお肉料理と一緒に食べるのがおすすめです。



所：静岡県駿東郡清水町湯川10-55
問：055-972-7720
休：毎週火曜日
(祝日の場合は営業)・元旦
HP：<https://www.mai-boku.jp>



わたなべ農園 直売所

わたなべ農園さんが手塩に掛けて育てた、お米や野菜を買うことができる直売所。
祐一さんのお母さまが書いた、素敵な看板が目印です。
農園の方とコミュニケーションを取りながら、新鮮で旬な野菜をお得に購入することができるので、ぜひ立ち寄ってみてください。
もちろん、緑米も購入できますよ。

所：静岡県駿東郡清水町徳倉1559
問：055-931-6316
休：土曜午前中
日曜・祝日・年末年始(1/1~1/7)
HP：<https://cirycle.jimdo.com/about-farm/>



編集後記

この度は、駿東郡清水町、わたなべ農園の渡辺祐一さんが育てた幻のお米「緑米」特集号をご購読いただきまして、誠にありがとうございます。

お届けが11月になり大変お待たせしましたが、柿田川湧水に育まれた美味しい緑米お届けします。緑米が初めての方もいらっしゃると思いますが、渡辺さんが育てた白米も一緒にお送りしますので、普通に白米と一緒に炊いて食べるのもいいですし、6Pのレシピページを参考に料理をして食べるのもいいです。緑米の魅力を思う存分楽しんでみてください。

今回緑米を取材させていただき、強く思ったことは、「お米は偉大で魅力的」ということです。お米は我々日本人の主食です。緑米のように古代からの特徴を色濃く残している品種から、白米のようにその土地や気候に合わせて品種改良され美味しく進化している品種まで、お米があるからこそ、日本人は安定した食生活ができて、命をつなぎ続けることができています。田んぼに苗を植えるのは5月、そして収穫するのは10月中旬。この間、順調に育つ保障なんて何もないのです。今年でいえば、7月は酷暑で、8月頃は長雨で日照不足があり、9月に入っても台風や急激な気温の変化などがありました。このような厳しい気象条件のもと、根を張って踏ん張り、稲穂を実らせてくれます。渡辺さんたち生産者の皆さんが、お米の成長に寄り添ってくださるので、私たちは当たり前のように食卓でお米を食べることができるのです。このことは本当に有難いこと。食事

の時には感謝の気持ちを忘れず、美味しくいただきたいと再認識しました。

緑米の魅力。それは、食材としてのポテンシャルが高いことです。6ページで紹介した緑米のレシピですが、私はどちらも本当に美味しかったので、皆さんには是非チャレンジしてほしいです。

緑米の甘酒は、緑米の香ばしい香りと凝縮された甘みが抜群。レモンの皮のすりおろしとレモン果肉を入れてもさわやかで美味しいです。しかも、凍らせるとシャーベットになるので、そのまま食べても良いですし、フルーツと一緒にミキサーにかけてスムージーにしても美味しいです。

緑米のサラダもおおすすめです。作り方は茹でた緑米に、野菜とオリーブオイル、ピネガー、塩胡椒を和えるだけ。こんなに簡単に作れてしまうのに、プチプチとした食感と緑米が持つ甘みで、つつい手が伸びてしまうほど美味しかったです。

こんなに美味しいのに、残念ながら地元の飲食店では見かけることがあまりありません。是非とも、地産地消で清水町の魅力を伝えるために、清水町界隈の飲食店やレストラン、ホテル等で緑米の料理を採用してほしいと切に願っています。

稲刈りの取材の日。町役場の広報担当者の取材の方や近隣に住む方など、多くの方々が田んぼに足を運んでいる様子が見られました。「緑米」を清水町を代表する名産品として築き

上げた渡辺さんの「ひたむきな姿勢」が、多くの人々の心を動かしているのだと思いました。渡辺さんのポケットマルシェの自己紹介の一文に、「周りの人たちから慕われる農家になりたい」とありますが、私はすでにそのうちの一人になっています。これからも応援し続けたいと思います。



次号の舞台は伊豆の国市南東の山間部に位置する田中山。スイカやトウモロコシなど年間を通して、様々な種類の農産物が作られており、その美味しさ、品質の良さから田中山ブランドとして通っています。たくあん大根の産地でもある田中山は、昼は日当たりが良く夜はぐっと冷え込みます。この寒暖差と、地元では「くろばかな土」と呼ばれるふかふかの土が、たくあん大根のうまみを凝縮させます。そして、全て手作業という昔ながらの作り方で、樽に漬け込まれる「田中山たくあん」は甘み旨みがあり、歯ごたえがよいのが特徴で、代々続く伝統の味として人気があります。今回は、たくあん作りの名人の鈴木英雄さんにフォーカスし、「田中山たくあん」の魅力をお伝えします。是非ご賞味ください。



次号特集

1月8日締め切り

2022年

た なか やま

1 月号 | 田中山たくあん

次号特集の食材
「田中山たくあん」を撮影する
フォトワークショップを開催します

日程:2021年12月開催予定
料金:2,980円
日程が決定次第HPで公表します
<https://dot-tree.com/izu-taberu>

伊豆食べる通信は季刊

情報誌 + 食べもの付き **¥2,980** でお届けします

(税・送料 ¥770込み)

お申し込みは伊豆食べる通信ウェブサイトまで

<https://dot-tree.com/izu-taberu>



伊豆食べる通信 Mail: izu@taberu.me Web: <https://dot-tree.com/izu-taberu> Facebook: <https://www.facebook.com/izutaberu>

発行人:加藤龍 発行元:株式会社アーティスティックス(静岡県沼津市高島町15-5 めましんCOMPASS 1F) ☎ 055-928-6500 平日のみ9:00~17:00
写真:武智一雄、ワークショップ参加者のみなさん 編集:武智一雄、加藤龍、野田康代、水谷慈、大野真理子(ビューティーアドバイザー・醸しにすと)、星野海輝也(静岡大学) Webサイト:株式会社アーティスティックス
協力:わたなべ農園 渡辺祐一さん、岩崎米穀 しゃり工房、毎日牧場 印刷:いさぶや印刷工業株式会社 **ISABUYA CREATIVE**