

米は どこから

稲から米へ。一粒5〜6mmの小さな粒は

その形を崩すことなく表面をまんべんなく磨かれ、

白米となって私たちのもとに届きます。

今回は米の産地と消費者の間にある「精米」の話。

そこには、田んぼと向き合うありがたい姿がありました。



田んぼも 見つめて 食卓へつなぐ

マゴメの代表・馬込和明さん（73歳・左）と北斗会の生産者、石坂寿浩さん（53歳・右）。「馬込さんは有機米にいち早く取り組んだ第一人者、名付けるなら『有機の仙人』かな」と、石坂さん。3町から始めた有機米の圃場は20年弱で20町（東京ドーム約4コ分）に。畔にはシロツメクサが青々と茂ります。



米に寄り添う 精米の仕事

精米とは、玄米の表面を覆うぬかの層を削り取る工程をいいます。古くから「米搗き」と呼ばれるのは、杵で搗いて行っていた原始の精米の名残りで、3分づきとは3割、7分づきなら7割搗く（取り除く）という精米の割合を示します。

大地を守る会で扱う米は、約8割を東京都八王子市の「マゴメ」が手掛けています。そのつながりは1980年、大地を守る会が米の販売を

始めたころに遡り、まだ有機米の概念がない時代から一緒に米農家に足を運び、安全な米作りを広げてきました。扱うのは有機米と減農薬米のみという数少ない精米所です。

米が実る秋。産地の多くは稲刈りと脱穀の後、米のまわりのかたい籾殻を除く籾すりまでを行い、玄米の状態を出荷。この後をマゴメが担い、温度管理された貯蔵庫で保管し、それぞれの歩合に精米します。

「北海道の米は皮が厚くて、新潟のは薄いよ。曇りが多いと厚くなって、暖かいと薄いこともある。洋服みただよね」と話すのは、代表を務める馬込和明さん。

この日は馬込さん、小雨混じりの北海道の道央をまわり、生産者グループ・北斗会の産地を訪ねました。有機栽培に挑戦中の生産者3カ所を含め、1日で7カ所です。

東京との気温差約20℃という寒さの中、馬込さんが洋服にたとえる「皮」とは、籾殻や玄米のぬか層のこと。気温に応じて厚着や薄着になるのかと聞くと、「今年みたいにくらんと暑いと逆に籾殻が厚いこともある。暑さから身を守る、というのもあるかもしれないよ」と、米を深く考えた答えが返ってきます。

精米は単に機械を通すだけではありせん。その年、その土地の気温や湿度で変わる米の状態を見て、圧力や回数を加減して行われます。

「玄米の色も、北海道のは黒っぽいよ。人間だって色白な人がいるようにさ。米もそれぞれだよ」と言い、馬込さんが見ているのは、「米の個性」。初夏の田植えに秋の稲刈りと、産地をまわり、苗を見て稲穂に触れ、精米に生かします。米を見守る目線で、「やわらかければゆるく2回、かたければ強くね」と言うように、個性に合わせて精米を調整します。

農家さんが がんばってるから

八王子市に有機と減農薬の2カ所あるマゴメの精米所。中に入ると、天井近くまで米袋が積み上げられています。隣の部屋では、精米中の機械音と空気がいっぱいに満ちたぬかの香り。壁を隔てて隣では精米したての米が袋に詰められています。

マゴメで扱う米は産地と品種で50以上。分づき米や胚芽米にも精米するため相当な数になります。種類は

今年から農業に頼らない栽培に挑戦している北斗会の金田修一さん（58歳・左）。籾米の様子を2人で確かめます。



1 奥に見えるのが「フレコン」と呼ばれる1トン単位の袋。精米所では30kgずつの袋約34本にばらします。これもまた力仕事。
2 有機米の精米所内、選別機の奥にある精米機。管を継ぎ足して今の形になりました。
3 米袋をおろして玄米を投入します。足元の床に四角い穴があり、そこが精米の入口。



膨大でも1回ごとの精米量が少ないため、人力の作業が多くなります。精米の工程は、機械に玄米を投入する「張り込み」から始まりますが、その重さは1袋30kg。コツをつかむまでは「腰がやられるよ」と言う重労働です。張り込まれた米はふるいにかけられるように何段階もの選別機を通ります。形や色で基準外の粒がはじかれるしくみ。途中で精米機を通り、袋詰めに進みます。

複雑にパイプが入り組んだ精米所の中で馬込さんは話します。

「農家さんたちがみんな、有機、減農薬ってがんばってるのに、使えないよ」と語るのは、精米所の消毒用薬剤のこと。一般的な精米所では、燻蒸と呼ばれる消毒が行われることがありますが。それは害虫を駆除するための薬剤を、煙で機器に行きわたらせる方法です。代わりにマゴメで行うのは、米の粉塵を風圧で飛ばして布で拭う毎日の掃除。「ぬかのいい香りに虫が寄らないようにね」。人間がおいしいと思うものには、ほかの生き物も集まります。米農家が安全な米を届けるために、草取りや虫退治に動しむように、精米の現場でも、同様に奮闘しています。

稲刈り直前の北斗会の圃場。手前の稲が倒れています。トラクターで稲を起こしながら収穫しますが、倒れている方向にしか刈れないうえに、泥が詰まって難航する作業です。



4 金田さんの粳米。天日干しで乾燥させる稲架掛けの自然さを目指して、低温乾燥に挑戦しています。通常よりも低い30℃の風をゆっくり2〜3日送り続けます。

5 ごはんおかわりOKのカフェも営む高橋さんの新米、ゆめぴりかは甘くもちり。粳穀を炭化させて土壌改良に取り組んでいます。

6 有機認証取得に向け家族でがんばる安田さん一家。左から長男・幸市さん（39歳）、次男・直幸さん（37歳）、父・伸幸さん（68歳）。

C O L U M N

暑かった夏 新米への影響は？



今年の夏の猛暑が新米に影響しています。通常、精米後の白米の色は白っぽい半透明ですが、今年は例年に比べ白濁した米が多く見られます。もち米のような白い色というお分かりいただけるでしょうか。これは「シラタ」と呼ばれ、米が成熟する段階で天候の影響を受けると発生するといわれます。大地を守る会で食味検査を行ったところ、味に影響はありませんでしたが、炊き上がりが少しやわらかめになりました。米を研ぐ際はやさしく、水加減を通常より少なめに調整してください。今年は異例の天候状況とご理解いただけますと幸いです。

炊飯のコツ

*炊く際はやさしく洗米し、浸水時間は30分程度にしてください。
*水の量は通常より10%程度少なめにしてください。

気持ちまで でっかく持つ

遠く山々を望む田んぼの稲が一面倒伏しています。北海道東神楽町、北斗会の圃場での様子です。これは初夏の低温で下部が生育不良となり、夏の高温で上部が育ちすぎたことが原因。頭が重くなった稲が台風で倒れてしまったのだそうです。

新潟県では、高温で発生する米の白濁が多く、「新潟コシヒカリ7割が3等米」と言う衝撃的なニュースが届いています。カメムシの被害も見られ、養分を吸われて粒が黒く変色。馬込さんの精米作業でも、1俵に2kgの被害米を取り除きました。「昼間暑くて夜涼しいのが稲にはちょうどいい。でも今年は夜も暑かったよね。人間はクーラーかけて寝たけどさ、稲はクーラー使えないもん。農家さんたちはぬるくなった田んぼに水を入れたり、早めに刈り取ったり、やることをやった。それでもひどいところは規格外もある。聞いたことがないよ」と馬込さん。

今年7月、日本の平均気温が統計開始以降で1位になるなど大変暑い夏を過ごしました。異常気象といわ

ほどよい甘みと粘りで
和食の箸がすすみます
北海道ななつぼし **新米**

1161 白米
1.5kg 970円 (税込1,048円)

1164 胚芽米
5kg 3,030円 (税込3,272円)

1165 玄米
5kg 2,750円 (税込2,970円)

※葉緑素の残った緑色の玄米
(活青米・いきあおまい)が
多く混じっている場合があります。



イメージ

おもちゃを思わせるような
甘い香りと強い粘り
北海道ゆめぴりか **新米**

1189 白米
5kg 3,050円 (税込3,294円)

1190 七分
5kg 3,050円 (税込3,294円)

⑤減/北斗会、他/北海道

※他にもさまざまな種類のお米があります。
同時配布の『カタログ大地を守る』と
お買い物サイト148号も合わせてご覧ください。



れて久しい昨今ですが、田んぼを見ると特に大きな影響を感じます。馬込さんは言います。「自然ってそういうこと。われわれ人間は、作る方も食べる方も、気持ちをでっかく持っていきたいよね」。

農業は自然相手のもので、計算通りにはいきません。四季の恵みもたらずおいしさは、良いときもあれば、悪いときもあるのが常。生産者の努力だけに頼るのではなく、継続して「食べる」という行為が応援となり、産地を、ひいては日本の食文化を支えることにつながります。

折しも新米の季節。今週はごはんを何膳食べたでしょうか。米一粒が届くまでの手間を思い、感謝しながら味わいたいと感じます。

6

ソーシャルレポート

今年の夏、「古着回収」の支援先であるパキスタンの学校を訪問しました。学校に通い、学ぶ子どもたちの様子をレポートします。

編集後記 ↓ 新米の季節、黄金色に実った稲穂を思い浮かべながら炊き立てのごはんが待ち遠しいですね。そこで、意外と知らないのが精米のこと。私たちが食べるお米になるまでに欠かせない仕事です。精米にとどまらず、日本の田んぼや米農家、ひいては米文化を見つめて、馬込さんは今日も動き続けています。(編集部 大塚)

パキスタンの学校で学ぶ子どもたちに出会ってきました

ゴミ山の中で学ぶ子どもたち

大地を守る会では、パキスタンの子どもたちを支援するNPO法人JFSAの活動に賛同し、「古着回収」を皆さんに呼びかけてご協力いただいています。この夏、スラムにある支援先の学校「アル・カイルアカデミー」を訪問しました。アル・カイルアカデミーができたのは約30年前。現在は、8つの分校ができ(内2校は閉校中)、総勢約

4500人の生徒と約200人の先生が在籍しています。中でも特に貧しい生活を送っている子どもたちが通う第2分校は、大規模なゴミ山の中にあり、ハエが大量に飛び交っている環境で子どもたちは学習しています。校長のムザヒル先生は、「教育を受けることは社会を考えるようになること」と言い、教育の重要性を訴え続けています。

学校初の医者が誕生しようとしています

現地出会った子どもたちは「勉強が楽しい」と言い、将来の夢に向かってモチベーションを高く持ち学校に通っています。本校の卒業生のブシュラさんは、大学へ進学し、現在は病院でインターンシップ中。貧しい環境下でも学び続け、もうすぐ夢を叶え、学校初の医者が誕生しようとしています。パキスタンは人口増加が著しく、

アル・カイルアカデミーの生徒も増え続けています。教室が足りず、外で授業を受けているクラスがあったり、窓がなく吹きさらしの教室で学習する子たちも。年々、環境は改善されてきていますが、課題が多いのも現状です。多くの子どもたちが学びを諦めず、より良い環境で学べるように、古着の回収にご協力をお願いいたします。



1 第2分校周辺の様子。燃やしたゴミの中から、主に金属類を取り出して換金しています。



2 ムザヒル校長先生と学校の卒業生ブシュラさん。学校のすぐ隣の小さな家で育ちました。



3 本校には55教室があります。机と椅子がなく、床で授業を受ける教室もありました。



4 先生や弁護士、警察官などさまざまな夢を持つ子どもたち。楽しく勉強しています。



5 下校途中の生徒たち。徒歩30分圏内に住んでいる子どもたちが通っています。



▲現地訪問レポートや実施中の古着回収2023秋の詳細などはこちら

生産者の素が見える! カジュアルトークが魅力 公式YouTubeで 生産者インタビューを公開中

大地を守る会の社会貢献プロジェクト「おさかな喰楽部」では、海の環境保全や日本の水産業の応援を目的に、これまで様々な活動を行ってきました。コロナ禍以降、今年は生産者の「ショートインタビュー動画」を撮影し、大地を守る会の公式YouTubeで公開しています。生産者がものづくりを通して感じたことや、不漁が続く水産業のことなど、カジュアルトークで語っていただきました。いつもの食べ物、どのような想いで作られているのかわかるインタビューを、ぜひご覧ください!



▲前号でご紹介した「境港3生産者」のインタビューを随時公開中!

1 左から小倉水産食品・小倉雅司さん、日本食品工業・中西和夫さん、福栄・岩田謙二郎さん。鳥取・境港の仲良し3人組。
2 トップバッターは小倉水産食品の小倉さん。「最初にやります!」と小倉さんが手を挙げて、動画撮影もスタートしました。

イベント

ネイチャークラフト作家・長野修平さんと丹沢農場のコラボ企画
たき火料理と天然木のへら作り
2023.12.2(土) 10:00~16:00

たき火料理の達人で、自然素材を使ったクラフト作家の長野修平さん。長野さん自ら伐採に関わった天然木で、台所で重宝するへら作りを体験します。お昼は隣町の丹沢農場の豚肉製品を使ったたき火料理。自然素材の道具は使うほどに味わいが増し、愛着あるものになります。余計なものを加えないハム・ソーセージ作りでおなじみ、丹沢農場の豚肉料理も味わえる貴重な一日を楽しみましょう。

DATA

会場……… 長野さんのアトリエ (神奈川県相模原市) ※「橋本駅」よりバスで約30分
講師……… クラフト作家・長野修平さん、丹沢農場のスタッフ
参加費…… 4,000円 ※へら作りの材料代、食事代を含みます。
定員……… 20名
申込締切… 11月19日(日)まで
主催……… 大地を守る会 森と木の住まいづくりフォーラム



長野修平

ネイチャークラフト作家、アウトドア料理人。自然素材を使った生活具の制作、山菜・たき火料理を得意とし、雑誌・ウェブでの連載やワークショップの講師などで活躍中。



※当日のご案内、抽選の場合の抽選結果は、開催日の1週間前までに電子メールまたはハガキにてお送りいたします。



1 使いやすいように削って、世界に一つだけの自分だけの木べらを作りましょう。
2 昨年はスペアリブを使ったスープが大好評。今年はどんなたき火料理ができるのかお楽しみに。

『NEWS大地を守る』はWEBでもご覧いただけます。イベントの詳細・お申込みもWEBからどうぞ。
<https://www.daichi-m.co.jp/>

お問合せ

大地を守る会サポートセンター TEL●0120-158-183
受付時間●月~金・午前9:00~午後5:00/土・午前9:00~午後1:00
お問い合わせフォーム●<https://takuwai.daichi-m.co.jp/support>
E-mail●support@takuwai.daichi-m.co.jp

●『NEWS大地を守る』に掲載している取り組みは、主に大地を守る会の宅配サービスの年会費・利用料で運営されています。



イベントは左記WEBサイト内の「イベント情報」へ。

注意事項

当社は、大地を守る会のイベント及び大地を守る会が告知する他団体のイベントにお申込みいただく際、ご記入いただく個人情報を、お申込み内容に関する確認、参加者への連絡、抽選、抽選結果連絡、お問合せに対する回答、非常時に関する対応、イベントの質向上管理のために利用させていただきます。なお当社は、イベント等を旅行者に業務委託する場合があります。この場合、個

人情報を開示することがあります。業務委託にあたっては、個人情報の保護に関する契約を締結し、業務委託先が契約を遵守するよう必要かつ適切な管理及び監督を行います。上記に同意の上お申込みください。個人情報の取扱いに関するその他の条件については、当社ウェブサイトの個人情報保護方針をご確認ください。
<https://takuwai.daichi-m.co.jp/Information/8>



発行 オイシックス・ラ・大地株式会社
東京都品川区大崎1-11-2 ゲートシティ大崎イーストタワー5階
TEL 050-5306-8513