



おいずもしょくぼう
奥出雲食房
okuizumoshokubo.com



はじめてみよう！美味しい玄米生活
玄米生活 完全ガイド

はじめまして...ありがとうございます。

わたしたちは、島根県奥出雲町から無農薬玄米をお届けしている、
【奥出雲食房】(おくいずもしょくぼう)と申します。

最近、ちまたでは玄米が話題です。
でも、「健康のため」とガマンして玄米を食べている人も多いのでは...?

ほんとうは、玄米ってとっても美味しいのです!
ちゃんと良い玄米を選び、上手に炊いてあげれば、白米以上の美味しさなのです。

何年も玄米食を続けているわたしたちは、心がほっとするような、この「玄米の美味しさ」
を皆様に知っていただきたく、
今回の小冊子を作ることにいたしました。

美味しく、楽しく続けてこそ健康です。
一人でも多くの人に、玄米の美味しさ、良さを知っていただければ、幸いです。

心よりの感謝をこめて...
【奥出雲食房】一同より。

～もくじ～

はじめまして...ありがとうございます / もくじ...2

玄米の力...3

伝授します 玄米のおいしい炊きかた

圧力鍋で炊いてみよう...4

応用 無圧で炊いてみよう...6

おすすめ圧力鍋...6

おいしく炊くコツ、3つ...7

目からウロコ おいしいお米の選びかた

おいしいお米の選び方...8

おいしいお米はどうやって手に入れるの?...9

自信を持っておすすめします 奥出雲食房のお米たち

渡部悦義さんのお米...10

奥出雲食房の田んぼのお米～田植えから収穫まで...14

もっと手軽に玄米食 「おもち」を食べよう!

玄米もちのクイックレシピ...17

玄米もちのアイデアレシピ...18

つぶつぶ玄米もちと「奥出雲食房」誕生秘話...21

玄米の力

健康に良い、美容に良い、といわれている玄米。
玄米には具体的にはどんな力があるのでしょうか？

【奥出雲食房】でいただいた感想は...

お通じがよくなり、肌荒れがなくなった
慢性の下痢(腸過敏症)が治った
血糖値が下がった
体重が自然に落ちた



などなどです。

- ・玄米に含まれる食物繊維などが、毒素の排出をうながし、便通を良くしてくれる。
- ・また、白米に比べて血糖値がゆるやかに上昇、維持されるため、少しの食事で満足できる。
- ・洋風の脂っこい食事より和食が似合うので、自然に食生活が健康になる。
- ・ぬかに含まれる栄養分がそのまま摂取でき、サプリメントなどがなくても栄養やミネラルが摂取できる。

といった理由が考えられます。

ストレスや毒素がたまりやすく、栄養不足におちいりやすい、現代人の生活には、理想的な食べ物と言えるのではないのでしょうか。

玄米で、あなたも健康な毎日を過ごしてみませんか？

伝授します 玄米のおいしい炊きかた

玄米はかたくて、ボソボソして、まずい...世間でよく聞かれる声です。

うーん、悲しいなあ、もったいないなあ。って思います。

おいしいお米を選び、ちゃんと手間をかければ、必ずおいしい玄米が炊けるんです。

一度ぜひ、圧力鍋を使って炊いてみてください。

玄米がおいしく炊けると、ピンと角が立ってつやつや、おこわのようにもちもちの食感、

そして白米よりも深い生命力のある味わいと甘みを楽しむことができます

圧力鍋は怖いという方...大丈夫!最近の圧力鍋は進化してます

おもりのないタイプもありますし、安全装置もちゃんと付いているので、扱いやすいですよ。

安いものなら 5000 円くらいからありますので、玄米を食べたい人は

ぜひ思い切って入手してみてくださいね。

圧力鍋で炊いてみよう

用意するもの

- ・圧力鍋
- ・玄米
- ・自然塩 少々
- ・お水 (お米の 1.25 ~ 1.8 倍の分量)

1.玄米をバットやお皿に移してもみがらやごみを取り除きます。(気になる場合のみ)

黒くなったお米は虫がくっついた後なんだそう。食べても問題ないけれど、気になる人はより分けてね。

もみごらは消化に悪いので分けたほうがよいです。

2.お米をボウルに入れてやさしく水を注ぎ、そっと手で混ぜて洗います。



白米と違って、「研ぐ」という感覚ではなく表面のごみを取り除くために「洗う」つもりで。

お米に傷がつくとそこから酸化がはじまるので、できるだけやさしく、「おいしくな~れ」と心をこめて、1、2回水を替えて洗いましょう。

ゴシゴシ洗って表面に傷を付け、短い浸水時間で済ませる「拌み洗い」という方法もあります。

3. 洗い終わった玄米はいったんざるに上げ、しばらく置いてしっかり水を切ります。その後、圧力鍋に入れ、分量の水を入れて4時間～半日程度浸水させます。



冬場は長めに、夏場は短めに。また、新米を使う場合は短く、古いお米を使う場合は、より長く浸水させます。浸水させる時間がない場合は、お水を多めに、圧をかける時間を長くしたりして工夫し、そのまま炊いても大丈夫です。

4. 浸水させた玄米を火にかけます。



まずはなべのフタをあけたまま 10 分間中火にかけます。それから、自然塩をひとつまみ入れ、なべのフタを閉じ、圧がかかるまで強火にします。圧がしっかりかかったら、25 分～35 分、弱火にかけ、火を止めます。

火にかける時間は、なべの圧が高い場合、また、軽い食感にしたい場合は短めに、なべの圧が低い場合や、もちりした食感にしたい場合は長めにします。

5. 圧力なべをコンロから下ろし、自然に圧が落ちるのを待ちます。圧がおちたらふたを開け、しゃもじでごはんを天地返しします。

すぐに取り分けられない場合は、おひつに移すか、なべとフタの間にふきんをかませて置いておくと、おいしさが長続きします。



応用 無圧で炊いてみよう

4. のところで、なべのフタをあけたまま 10 分間中火にかけ、沸騰したら、50 分間、圧をかけずに弱火にかけ、火を止めてから 10 分以上蒸らし、天地返しします。
春～夏向きのパラっとした仕上がりになります。

圧力鍋などの底の厚いお鍋、ル・クルーゼなどの重いお鍋、土鍋など保温効果の高いお鍋で炊くとおいしいです。水加減は、圧をかける場合と同じくらいで良いですが、鍋によってクセがあります。お好みの加減になるように調整してくださいね。

おすすめ圧力鍋

圧力鍋にはいろ～んなタイプがあり、人によって好みも分かります。

選び方としては、アルミのお鍋は、中のものにアルミが溶け出すと言われているのでご飯を直接入れて炊かず、内鍋を入れて炊くと良いです。

ステンレスやほうろう、セラミックなどのものが安心です。

少々高くても、10 年くらいは持ちますから、いいもの、保証のしっかりしたものがおすすめです。

～おすすめお鍋～

Fissler 社の圧力鍋



ドイツのトップブランド、フィスラーの圧力鍋です。料理のプロでも愛用者が多いです。ステンレス製。圧が高めなのでかなりもちり仕上がります。おもりが無く、音が静かです。

ワンダーシェフの圧力鍋



伊藤アルミニウムの圧力鍋。

フィスラーより圧は低めですが、そこがちょうど良いという人もいます。

ステンレス製。リーズナブルですが、美味しく炊けますよ～。

おいしく炊くコツ、3つ

コツ・その1:圧力鍋を使う。

最近では圧力タイプの玄米用炊飯器なども登場していますが、やっぱり圧力鍋で火にかけた玄米はおこわのようにもちもちになって一番おいしいんです。玄米はボソボソしておいしくないという人には、特におすすめ。一度でいいから、ぜひ試してみてくださいね。圧力鍋が怖いという人、最近はおもりのないタイプなどが出ていますよ。

コツ・その2:ちゃんと浸水させる。

お米をちゃんと浸水させてから炊きましょう。夜洗った玄米を朝使うか、朝洗った玄米を夜使うくらいがベストです。夏場はすぐに発酵、発芽してしまうので、4・5時間で大丈夫。冬場は半日置けたらベストです。ただし、新米は水分量が多いので注意しましょう。

コツ・その3:良い材料を使う。

水はかならず浄水器のお水か、軟水のミネラルウォーター(日本のものがベスト)を使います。お水で結構味が変わるので、色々試してみてください。

そして、何といてもできばえを左右するのが、お米そのものの質。良いお米はお米の中の水分量が多く、浸水時間が短くてもかたくなりにくいのです。また、食味成分も濃く、初心者でも簡単においしい玄米が炊けるんです。玄米はぬかまでいただくせいか、本当にお米の質がものをいいます。

毎日食事の中心になるものだから、ぜひコストパフォーマンスが良く、おいしいものを選んで玄米食を長く続けてほしいな。

目からウロコ おいしいお米の選びかた

玄米をおいしく食べるには、おいしい玄米を選ぶのが一番です。
よいお米は米自体に水分量が多く、浸水時間が少なくても炊けます。
炊き上がりもボソボソしにくく、扱いやすいので、初心者でもかんたんにおいしく炊けます。
でも、おいしいお米ってどうやって選ぶのか、なかなか消費者には見えてこないですね
....

おいしいお米の選び方

無農薬、JAS 認定、マルチ農法、アイガモ農法...お米に関する情報が氾濫しています。
わたしも自然食品店などで農薬の少ないお米を色々買って食べてみるのですが、
それなりにお金も出しているし、よさそうなものを選んでいないはずなのに、
どうしても満足できない時も多く、不思議に思っていました。

ところが...おいしいお米に出会って、生産者さんのサイドからおいしいお米のひみつを伺って、わかりました...

結論から言えば、おいしいお米の決め手は、「お米が育つ環境が良いこと」!
これしかないんです。

環境が悪ければ、農薬が散布されてなくても、JAS 認定が下りていても、お米は美味しくならなかったり、安全でもない可能性があるんです。

イネが24時間さらされている田んぼの周りの空気が、そしてやがてはイネに吸い上げられる水田の水が
生活廃水や上流の農薬、はては環境ホルモンで汚染されていたら...農薬以上に味と安全性を
損ねる可能性だってあるわけです。

植物は水と空気と太陽のひかりによって育ちます。ですから、お米にとってよい環境とは

きれいな水
きれいな空気
じゅうぶんな日光

さらに美味しいお米になるには

適度な昼夜の寒暖差のある気候
農薬の使用を抑えること
土壌の質が良いこと
田んぼとその周辺の生態系が豊かなこと

という条件が必要となります。

この条件が備える地域...見えてきましたね。

そう、「環境の汚染が少ない、水のきれいな山間部」なんです。

古くから米どころと呼ばれるところは、こういう地域ばかりです。

お米の食味コンクールでノミネート、受賞しているお米の田んぼも、この条件を満たすところばかり。

そういうわけで、「環境の汚染が少ない、水のきれいな山間部」の「低農薬・無農薬」のお米を選べば

おいしいお米に当たる可能性が高いと思います。

さらに、標高(標高が高すぎると温度が低すぎてお米がおいしくなりません)、日照、土壌の良い田んぼで、

こまやかに愛情こめてお米を育てているところなら、なお良いです。

食味コンクールで賞を受賞するような農家は、そんなところばかり。

おいしいお米はどうやって手に入れるの？

さてさて、おいしいお米は、どうやって手に入れたらいいんでしょうか。
低農薬のお米は、デパートや通販、宅配、こだわりのお米屋さん、自然食品店やスーパーでの入手が一般的ですね。

「環境の汚染が少ない、水のきれいな山間部」の「低農薬・無農薬」のお米って条件で、考えて、産地で選べばいいと思います。

大体、昔から米どころといわれているところを選ぶと間違いありません。

最近はいろいろなお米の通販サイトもありますよね。

その中でも、**田んぼの環境についても情報があるところがあれば安心でしょう。**

価格とも相談して、いろいろ食べてみて、「ウチの定番！」ってお米が見つかるといいですよ
ね。

気をつけたいのが、「JAS 有機認定」。

実は JAS 有機認定のお米には、農薬がたくさん使用されている可能性があります。

JAS が「天然系」と認定した農薬なら、何度使用しても JAS 認定が下りるんです。

つまり、JAS 認定だからと安心してしていると、使用された農薬量が不透明なお米を食べている可能性があるんです。

また、この認定は、認定員さんに何度も足を運んでもらったり使っているものを報告したり、

結構めんどろなプロセスを踏みます。

ですから、本当にお米に愛情をかけたい小規模農家さんでは、この認定の手間を嫌う人も多いのです。

毎日食べるお米ですから、がんばっている農家さんを応援してあげたいもの。



【奥出雲食房】では、そうした小規模農家さんのお米を主に取り扱っています。

(写真は、渡部悦義さんの田んぼです)

自信を持っておすすめします 【奥出雲食房】のお米たち

渡部悦義さんのお米

「えっちゃん」こと、渡部悦義さんは、**無農薬のお米を追求して20年**、なんと2005年、えっちゃんの田んぼのお米は、ほんとうにたまたま出したという米食味コンクールで金賞を受賞しました。つまり、お米のソムリエたちに、日本一おいしいお米のひとつと認定されたのです。さらにこの田んぼは、2006年には、**環境のすばらしい田に贈られる、環境特A認定も受けました。**

そんなえっちゃんの田んぼは、奥出雲地域でも山深い阿井(あい)地区の、一番奥にあります。中でも、金賞にかがやいたお米の田んぼはの田んぼは、周りを山で囲まれた、本当に奥の奥の田んぼです。周囲の環境はといえば、もちろん、空気も景色もめちゃくちゃきれい!



そして、なんと、田んぼの脇には、湧き水が湧きでていて、わさびが自生するほどの水の美しさ。人間がそのまま飲める美味しい、きれいな湧き水です。それがそのまま田んぼに張られています。一番上流なので汚染物質や農薬が入り込む隙なんてありません。

...どうです、これって、おいしいお米の条件そのままでしょ!?

こんな田んぼで、生態系に影響しないよう、農薬、はてはマルチやアイガモなどにすら頼らず、手作業で草取りしながら丹精こめて育てられているお米ですから、それはそれは、山の気の満ちたスピリチュアルな感じのするおいしさ。

えっちゃん自身も...超がつくほど、バイタリティあふれる、すごい人です。フットワークが軽くて、顔も広くて...。二十年前、環境問題への興味をきっかけに無農薬の米づくりを始めたというその先見の明にもおどろかされます。味はもちろん、そのお人柄に惹かれてお米を買っている人も多いんじゃないかしら。そんなえっちゃんに、インタビューでいろいろとうかがってきました。

「えっちゃん」にインタビュー



無農薬の米づくりに挑戦することになったきっかけは何だったんですか？

20年ほど前にね、(鳥取県の)倉吉で、温暖化とか、森林伐採とか、酸性雨とかで、「地球が大変だ」という講演会を聞いたのがきっかけでね。それから、環境のことに興味を持って、(奥出雲町佐白の)多根の自然博物館なんかで一生懸命地球のことを勉強してね。

長い地球の歴史から言えば、人類はほんの針でついたくらいの時間しか生きちゃらんのに、その間に地球の環境をすっかりダメにしようとしちよる。これじゃあいけん、と思って、安全なものを作って、持続可能な農業をしようと思ったんだわ。

それに、その頃出会った本で、普通の市場原理に巻き込まれると、ごく普通の人間は必ず行きづまるようになっている、というのを読んでね。自分の生活を成立させるのは難しいけど、人が本当に喜ぶことをしていくようにすれば、自分に共感してくれる人が現れて、だんだん楽しくなってくる、っていう風を書いてあって、自分はそういう道を選ぼうと思ったんだわね。

それから、色々と苦労をされたとききました。

そうそう、最初はね、周りにも笑われてね、だいぶ失敗したがね。アイガモを飼ったら、キツネに取られてしまったり。安全でおいしいお米にしようと、土壤改良のために、かなりお金もつぎこんでね。(鳥取の)境港までわざわざ行って、カニの殻をもらってきたり、ヤシガラ活性炭を試したり。無農薬だと、収量も少なくなるし、採算は度外視だわね。

金賞を受賞したのは、どんな秘密があるんですか？

近年は、ミネラルと微生物で土壤改良に取り組んでいるけど、それがよかったのかな。でも正直言って、今までの何がどう効いておいしいお米になったのかはわからんね(笑)

だいたい、おいしいお米の条件として言われてるのは、昼夜の温度差、まさ土(花崗岩質)を通ったミネラル水、日照時間、水環境がいいことだわね。同じ仁多米でも、ちょっと標高が高すぎるとあんまりおいしくなくなったりすーらしいね。

悦義さんの田んぼでは、田植えから収穫までは、どんな流れなんですか？

まず、5月の後半、20日ころに田植えをする。

除草剤は、まく田んぼとまかない田んぼがある（**奥出雲食房で取り扱っているお米は無農薬のみです**）まく場合は、田植えから10日か15日以内に1回だけまく。そうすると、まだ小さい雑草は全部きれいに溶けてなくなってしまう。こわいね～。大きくなった草には効かないんだけどね。イネが伸びると、雑草は日陰になって生えにくくなるけん、この1回でかなり雑草を防げるんだわ。うちの田んぼは、風が強いから、マルチなんかの横着なことはできんけん、無農薬だと、地元のシルバー人材サービスで、お年寄りを頼んだりしてひたすら草取りをすーよ。

収穫は、年によってちがうけど、去年は9月。はで干し(天日干し)の場合は、20日間干しておくので、10月に出荷だったね。

はで干しにもコツがあってね。晴れの日を狙ってイネを刈って、ハデに干す前に、一度土の上で乾かしておいて、それからハデに干すと、イネ自体が軽くなって扱いやすいよ。

普通の農法では、だいたい、どんな感じで農薬を使うんですか？

まず種もみの時にね、立ち枯れ防止剤をかける。何回か使う人もおられーよ。それから、田植えの時に、イモチ病、モンガレ病、害虫防止の混合剤を入れる。それから田植えの前後には、除草剤もまくね。これも、2、3回使う人もおられーね。秋にも出水前後に混合剤を2、3回使うね。

うわー、そんなに使うんですね～。

では、いまの農業のスタイルで、いいことはどんなことですか？

いまは、お米は、収量が少なかったりで、普通に農協に買ってもらってると、とてもじゃないけど採算が合わんけん、多少高くても納得して買ってくれる人に、自分ができる範囲で売ってるよ。この方法だと、お客さんと直接顔の見える関係になって、信頼関係が築けるのがうれしいね～。時間はかかるけど、だんだん口コミでお客さんが増えてきてね。

本物を追求していくことは、勉強に終わりがいいけん、本当に面白いよ～。

奥出雲食房の田んぼのお米～田植えから収穫まで～

2006年、奥出雲食房で無農薬米に挑戦してみました。場所はもちろん、米どころ、奥出雲町の横田です。また、周りから農薬が入ってくる心配の少ない場所です。

斐伊川上流のきれいな水、丁度良い標高で、びっくりするくらい甘いお米になりました。

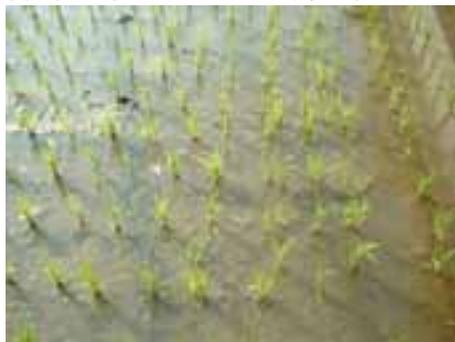
渡部さんにコツを教えてもらい、米作りの大ベテラン、武義おじいちゃんに世話をしてもらいました。

5月

田植え。微生物による土壌改良に取り組みました。

田んぼにカエルの卵がちらほら。生きものが、のびのび生きる田んぼになりました。

何気なく使われている農薬が、どれだけ環境に影響を与えているか、考えさせられました。



6月

除草剤を使わないように、田車(草とりに使う手動の機械)を使用して小さい草を取りました。

田車を使用すると、空気と土が混ぜられて、土に良い効果があるようです。

田ぐるま(たぐるま)



8月



こんなに大きくなりました。あぜでは「あぜまめ」と言い、小豆や大豆を作っています。あぜは豆の生育に適した場所なんだそうです。農薬を使用しないので、地道に手で草取りをします。

9月

9月20日ころ、無事収穫が済みました。

いまではすっかり少なくなった、「稲はで」に干す、昔ながらの天日乾燥でじっくり仕上げます。

機械乾燥のものとは、甘味が全然違います。





こちらが稲はで。手前は大豆です。大豆も収穫したら、はでにかけて乾燥させます。

こうして育ったお米を、「奥出雲食房のお米」として販売させていただいています。
天と大地の恵み、お客様に感謝です。

もっと手軽に玄米食 「おもち」を食べよう!

玄米を炊き忘れた日、忙しい日、小腹がすいたときは、玄米のおもちがおすすめ
オーブントースターで、チーン!すれば、インスタントラーメン並みにすぐに食べられます。
お子様からお年寄りまで、添加物のない、自然、安全、安心なおやつになります。
実際にうちの「つぶつぶ発芽玄米もち」をご愛用の方の声をご参考ください。

玄米もちのクイックレシピ

【奥出雲食房】の「つぶつぶ発芽玄米もち」のご愛用のお客様の声

玄米はなかなか上手に炊けないんだけど、これはおいしい。食感がいいだけでなく、もち自体が甘い。
仁多米のものでも、特においしい気がする。

職場で大人気で、みんなで買っています。つぶつぶが残っているところがすごく好きです。

市販の玄米もちでワッフルを作ったが、固くなり、満足できる味にならなかった。このおちはフレッシュで、やわらかいのでおいしくできる。つぶつぶ感も味のアクセントになっていい。

お客様からいただいたクイックレシピのアイデア



つぶつぶ発芽玄米もち。つぶつぶした食感、フレッシュさと米自体のよさが自慢です。

おもち + お味噌汁でおじや風

忙しい日の夕食や、夜食には、朝の残りのお味噌汁におもちを入れています。お雑煮にしてもいいんだけど、完全に煮溶かしても、つぶつぶ感が残っているので、おじや風になります。玄米なのに、消化に良いのもうれしいです。

トースターで焼き餅

オーブントースターで3、4分焼いて焼き餅にします。

お昼やおやつにすぐ食べられて食いしん坊な私にぴったり...。おもち自体が甘い(お米が良いから?)ので味付けは控えめにしています。

ゆでもち + きなこで安心おやつ

弱火で2、3分ゆでたおもちにきなこをまぶしてきな粉もちにしたものは子供が大好きです。カンタンなのに、添加物などの心配がいらなくて親としても安心。

即席ごましろこ

すりごま(黒ゴマ) + 米あめ(てんさい糖などで可) + 練



おもちなら5分で消化の良いおじやに。

りゴマを熱湯で適度に溶いて、トースターで焼いたおもちを入れると即席ごましろこになります。

いったんトースターで焼いたおもちを熱湯にくぐらせるとふやけて食べやすいですよ!

揚げ餅

食べやすい大きさにカットしたおもちを180度くらいの油で揚げます。外はカリッと、中はもちもちで不思議なおいしさです。

玄米もちのアイディアレシピ

玄米もちワッフル

おもちでワッフル?って思われるかもしれませんが、玄米もちだととっても美味しいんです。おしゃれに仕上げることもできて、楽しい一品です。

1.ワッフルメーカーを熱する。

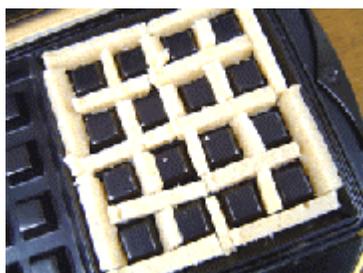
パウルー(直火にかけるタイプのワッフルメーカー)か、電気のワッフルメーカーを用意します。

電気の場合は、ワッフルメーカーをあらかじめ熱しておいてね。

2.玄米もちを細長く切りそろえる。



3.ワッフルメーカーの溝にならべる。



おもちをそのままワッフルメーカーに乗せてはさんでもワッフルはできますが、こうして切ってならべると、よりカリッと軽い仕上がりに。

4. 余ったもちを上のにせる。



つぶつぶ発芽玄米もちは、市販の乾燥もちよりふくらみにくいので、余ったおもちを上のにせておくと良いです。

5. ワッフルメーカーのフタをして1、2分～様子を見ながら好みの硬さまで焼く。



カリっとかために仕上げで軽い食感にしても、やわらかい食感を楽しんでも。

6. できあがり。あったかいうちに召し上がれ



つぶつぶ発芽玄米もちは、市販の乾燥もちより冷めても固くなりにくいですがぜひあったかいうちにお召し上がりください。

メープルシロップ、米あめ、きなこ、季節のフルーツなど、甘味を添えてもいいし
ねぎ味噌や、高菜漬け、なっとう、しょうゆなどで和風ワッフルも楽しいです。
オススメはクランチタイプのピーナツバター+メープルシロップです

「つぶつぶ発芽玄米もち」は水分が多いフレッシュなおもちなので
市販の乾燥玄米もちよりも、表面はカリッと、中はふわっとした仕上がりになります。

～もちワッフルに関するお客様の声～

市販の玄米もちでワッフルを作ったが、固くなり、満足できる味にならなかった。
ここのおもちはフレッシュで、やわらかいのでおいしくできる。
つぶつぶ感も味のアクセントになっていい。

パンがやめられなくて困っていたけど、玄米ワッフルならよりパンのような満足感があ
って、体にはよりマイルドかな。

甘いものがほしいときは、ワッフル+ジャムにしています。玄米甘酒をかけてもおいしい。

ワッフルを作って納豆をはさむのが子供のお気に入り。朝「うっめー!」と言って平らげて
から学校に行きます。

「つぶつぶ発芽玄米もち」と【奥出雲食房】誕生秘話

写真は加工所にお邪魔したときに撮影したものです。

奥出雲町の農産加工所で20年以上働いていたSさんが独立したのは2004年の冬でした。

ずっと現場の担当だった彼女は、おもち、味噌、漬物など、さまざまな農産物の加工にしっかりと知識があり、そのキャリアを生かして、自分のおもちの加工所を持つことにしたのです。



かきもちをたくさんご馳走になりました。

彼女はおもち作りの名人。彼女の作る丸もちが絹のような上品な舌触り。とにかく絶品で、初めて食べてすぐ、店長もとりになりました。それからすぐ、地元の間でも評判に。奥出雲町は米どころ。農産加工所はもちろん、大小さまざまなグループがおもち作りをしています。その中でも彼女のおもちはことにおいしいことが広まったのですが...中々、他と明らかな差別化をはかるのがむずかしくもありました。

そして、おもちは、お雑煮の時期以外は、あまりまとまった量の需要も見込めません。



杵つきの機械を使っています。

そこで、わたしたちが「玄米もち」のアイデアを提案しました。年中食べてもらえるおもちが目標です。

Sさんは色々と試作してくださいました。

玄米では、つぶつぶが残って、どうしても普通のおもちのような食感が出せませんでした。しかし、食べてみると、これが逆に美味しく、さまざまな場面で使いやすいこと

が分かり、「つぶつぶ感」を生かした製品にすることになりました。

また、もち玄米に普通の玄米を混ぜているのですが、この比率も色々と試しました。こうして誕生した「つぶつぶ発芽玄米もち」。店長は、加工所を立ち上げたばかりのSさんを応援したい、奥出雲町の目玉にしたい、と、口コミで色々な方に広めてもらうことにしました。そこでまず、行く先々でお土産にしたところ、大評判となったのです。そしてそれが、【奥出雲食房】の立ち上げのきっかけとなりました。



つきあがったおもちを、枠に入れて乾燥させます。

「つぶつぶ発芽玄米もち」ができるまで

「つぶつぶ発芽玄米もち」は除草剤1回の減農薬の仁多米もち玄米(Sさんのお宅で作っておられます)を一晩水に漬け、ちょっとだけ発芽させ(発芽器を使うような不自然な作りかたはしません)、炊いてから、杵つきの機械でついたものを枠に入れてじっくり乾燥させるという作業を経て完成します。杵つき以外の作業は手作業です。玄米のもち米をやわらかく加工するコツは、「企業秘密」なんだそうです。

最後に・・・ありがとうございます。

最後までお読みいただき、ありがとうございます。
『はじめてみよう!美味しい玄米生活 玄米生活 完全ガイド』
はいかがでしたでしょうか。

こちらでご紹介した、【奥出雲食房】の食材はすべて、
<http://okuizumoshokubo.com> から、
または、カタログをご参照のうえ、
ファックスでもお申し込み頂けます。

皆様のお役に立つことがあれば、幸いです。

今後とも、【奥出雲食房】を、よろしく願い申し上げます。

心よりの感謝をこめて...
【奥出雲食房】一同より、