

北区商工通信

# 新しい風

特集

ほんとはもっとおいしい！

五ツ星お米マイスターが教える

うん<sup>マイ</sup>米LIFE



CONTENTS

北区 INFORMATION





# 五ツ星お米マイスターが教える うん米LIFE

## お米の発育周期を知るべし

お米は収穫後も生きています。お米の成長の周期や季節に合わせて保管方法、精米のタイミング、炊く際の水分量の調節などを気をつけると、ごはんの味に差が出ますよ。



高木 謙充さん

3月～5月 発芽期	お米に最もエネルギーが蓄積される時期 / 味は新米よりおすすめ!
6月 梅雨期	湿気と気温が上昇する時期 / 冷蔵庫の野菜室に保管
7月～9月 成長期	高温の時期 / 水分が蒸発しやすいため、精米はこまめに行う(10日おきくらい) / 冷蔵庫の野菜室に保管
10月～11月 収穫期	新米の時期 / 水分量が多いので、炊く時は水の調整を
12月～2月 休眠期	お米の休眠期 / 水分を吸い込みにくいのので、吸水時間を長めに

取材中  
こぼれ話

### 品質チェックは 一粒一粒手作業で!

高木米店では、必ず一度ザルの上で品質確認を行ってから販売。未熟米を一粒一粒取り除く、気の遠くなるような作業に脱帽でした。



### 十条食糧販売 高木米店

お米は保管方法が大事と、品質管理には特に気を配る、北区お米屋さんの重鎮。控えめな態度の奥に、長年の経験と知識が光る。店内にはその時期一押しを厳選したブランド米がならぶ。



上十条2-21-11 高木ビル1F / 営:9時～19時※日曜休 / 問:03(3909)8397

## 型にとられず、新しい 産地や品種を探索すべし

この10年で、お米の新品種がたくさん増えました。有名な産地やブランド米でなくても、その土地の気候風土に合わせ、美味しく育つ品種がたくさんあります。新しい味を探索してください。



本橋 茂さん

### 岩手県 銀河のしずく

今年の秋にデビューする新しいブランド米。岩手県が県を挙げて改良に取り組んだ。ほんのり甘く軽やかな口当たりが特徴。日本穀物検定協会「平成27年産米の食味ランキング」では、参考品種ながら、「特A」の最高評価を獲得。本橋さんも太鼓判。

### 福島県 天のつぶ

香り、粘り気、味、硬さ、どれも「中庸」。尖っていないがどんな料理にも合う、毎日食べるのに適したお米。

### 島根県 きぬむすめ

白く艶やかな炊きあがり。粘りが強くやや柔らかな食感であっさりとした飽きのこない味。生産地は関東から四国にかけてだが、複数の産地の中から、本橋さんが選んだのが島根県産「きぬむすめ」。

### 静岡県 にこまる

九州地方が原産地のお米だが、静岡の土地気候が合っていた。丸みある粒の形で、光沢があり粘り気強いのが特徴。

取材中  
こぼれ話

### お米屋さんの オリジナルグッズ

本橋米店で見つけたお米用のエコバック。お米を買うとなんと初回無料でもらえます。書類などの持ち歩きの際にも重宝されているそうです。



### 本橋米店

全国各地の隠れた米どころ、品種を自ら探してお店で展示販売。店舗の隣には、おにぎり屋さんを併設し、お米を販売するだけでなく、お客さんがお米を食べ比べられるようにしている。



赤羽北3-22-4 / 営:10時～22時※日曜・祝日休 / 問:03(3907)1838

日本人のお米離れが進む昨今、「お米マイスター」の資格を持つお米屋さんが、お米の魅力を伝えるため奮闘しています。今回はお米マイスターの最高峰、五ツ星お米マイスターに、今よりさらにごはんが美味しくなる方法を教えてもらいました!

## お米マイスターとは? WHAT IS OKOME-MEISTER?

日本米穀小売商業組合連合会が主宰するお米の博士号とも言える資格。お米の知識から美味しいコーディネート方法などを筆記や課題試験で試験する。お米の知識が必要な三ツ星と、さらにブレンドや精米の技術力も試される五ツ星の2ランクがあり、三ツ星が約2,600名に対し、五ツ星は約400名。北区では三ツ星15名、五ツ星3名のお米マイスターが活躍している。

## 料理に合わせてお米を 選ぶべし

ごはんは単品で食べる機会は少ないので、大事なことは一緒に食べるおかずや料理との総合バランス。品種の特性を知り、料理に合わせたお米を選んだりブレンドにチャレンジしてみてください。



小林 隆さん

### 基本編 主な料理に合う白米の銘柄

#### お弁当、おにぎり

ごはんが主役。冷めてもおいしいふんわり、もっちり系。  
〈品種、銘柄〉  
こしひかり、秋田小町、ゆめぴりか、龍の瞳

#### カレーライス

ルーがからむように、表面の粘りは少なく、歯ごたえがある。  
〈品種、銘柄〉  
ふさおとめ、つや姫、ひとめぼれ

#### 刺身、寿司

おかずの繊細な味を邪魔せずにひきたてる、控えめ、さっぱり系。  
〈品種、銘柄〉  
ささにしき、みずかがみ、きぬむすめ、あきさかり

#### チャーハン

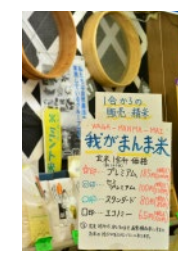
粘りがなく、さっぱりふんわり、かため系。  
〈品種、銘柄〉  
天のつぶ、ひとめぼれ、ふさおとめ、めんこいな

※お米屋さんの意見です。自分に合うお米を探してみてください。

取材中  
こぼれ話

### 1合から販売の 「我がまんま米」

小倉屋松屋米店では、お米を1合から精米して販売。いろんな銘柄を味見したり、自分好みのブレンド米を作るのにも嬉しいシステムです。



### 小倉屋松屋米店

「パンを買うように気軽にお米を食べて欲しい。」と1合から精米販売。店頭ではお米のチョコやオリジナル雑穀(11穀ブレンド)など、お米にまつわる関連商品も充実。楽しくお米生活を送るアドバイスを丁寧してくれる。



西ヶ原1-27-51 / 営:9時～19時※日曜休 / 問:03(3910)5676

## お米屋さんのお米が 美味しいワケ

お米は、収穫時の「稲」から食卓にあがる「ごはん」になるまで、たくさんの工程が必要な食べ物です。工程ごとの品質管理や、季節やその年の状況に応じてお米のブレンドの調整など、お米屋さんの役割はいわばお米の「ディレクター」。名ディレクターの元だと、お米はさらに美味しくなります。

### 応用編 マイブレンド米のススメ

異なる品種のお米をブレンドして、自分好みの「我がまんま米」を作ってみましょう。

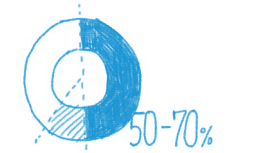
01 ブレンドする品種は  
多くて3種類くらい



02 先にベース米を決め、そこからさらに加えたい要素を考えブレンドする米を決める。



03 ブレンドの配合率は、  
ベース米が50～70%、  
残りをブレンド米  
1～3種類にする。



例1  
スイートブレンド

甘さが濃く、肉料理でも味が負けない?  
ベース米:ゆめしずく 6  
サブ米:ゆめぴりか 3  
かくし味:龍の瞳 1

例2  
さっぱりブレンド

かみごたえがあり、味はさっぱり。魚料理に合う。  
ベース米:みずかがみ 7  
サブ米:ささにしき 3  
or  
きぬむすめ 3



## 北区 INFORMATION

### 2016北区花火会



北区の秋の風物詩になり始めた10月の花火大会。今年は5年目を迎え7,777発の花火が荒川河川敷と岩淵水門を彩ります。商店街の出店も多数予定されており、ご家族皆さんで楽しめるイベントです。

開催日 : 10月8日(土) 11:00~21:00 (花火打ち上げ 18:30~19:30)  
場所 : 東京都北区志茂荒川河川敷・岩淵水門周辺  
JR 京浜東北線赤羽駅東口から徒歩25分  
東京メトロ南北線「赤羽岩淵駅」/「志茂駅」から徒歩20分  
問合せ : 03(6319)3973 北区花火会実行委員会事務局  
<http://www.hanabi-kita.com/>

### 銭湯の日



10月10日は銭湯の日です。区内の公衆浴場では銭湯の日にちなんで、10月9日(日)にラベンダー湯を実施します。心身のリラックスなどに効果が高いと言われるハーブ湯をぜひお試しください。

開催日 : 10月9日(日)  
※銭湯によっては開催日が異なる場合があります。最寄りの銭湯にご確認ください。  
場所 : 区内各所の銭湯

### 北区産業遺産めぐりスタンプラリー



5つの施設をめぐりスタンプラリーを実施します。参加施設のうち2つ以上のスタンプを集めて応募すると、抽選で各施設提供の紙にちなんだ素敵な賞品が当たります。スタンプラリーのエリア内には、北区名物もいっぱい! まち歩きも楽しみつつぜひご参加ください。

開催日 : 9月16日(金)~11月18日(金)  
参加施設およびスタンプ台紙配布場所:  
浪沢史料館、紙の博物館、東書文庫、お札と切手の博物館、国立印刷局東京工場北とびあ11階(産業振興課) ※詳しくは北区ニュース9月10日号をご覧ください。  
問合せ : 03(5390)1234 北区産業振興課産業振興係

### 第24回北区伝統工芸展



伝統の技を継承する職人たちの手さばきを間近で見ることのできる実演、作品展示、即売など、普段身近で触れることのできない熟練の技と日本のものづくりに出会えます。

開催日 : 9月24日(土)~25日(日)  
場所 : 北とびあ 地下1階展示ホール (入場無料)  
※詳しくは北区ニュース9月1日号をご覧ください。  
問合せ : 03(5390)1235 北区産業振興課商工係

### ご存知ですか? 消費生活相談出張講座

申込 : 希望日の1か月前までにお電話で  
申込先 : 北区消費生活センター  
費用 : 無料  
問合せ : 03(5390)1239

点検商法、次々販売、キャッチセールスや架空請求等、消費者トラブルは身近でも起こります。北区消費生活センターでは、悪質商法の手法や契約に必要な知識をお伝えするため、消費生活相談員を講師として派遣いたします。(ご希望のテーマがありましたらご相談ください。)  
区内の10名以上のグループ(自治会・町内会、PTA、商店街、会社の社内教育等)であれば、ご利用いただけます。



※消費生活相談は、北区消費生活センターへ

月~金曜日(祝日・年末年始除く) 9:30~16:00  
北とびあ11階(王子1-11-1) 相談用電話番号: 03(5390)1142

