

みやぎ米のはなし



宮城米マーケティング推進機構

<http://www.foodkingdom-miyagi.jp/miyagimai/>

宮城のお米の特徴

稲作に適した気候と豊かな水資源を活かし、米づくりに力を注いでいる宮城県。仙台藩祖・伊達政宗の時代から今日に至るまで、全国有数の米どころとして日本の食卓を支えてきました。

長年つくられている「ササニシキ」や人気銘柄「ひとめぼれ」のほか、プレミアムブランド米「だて正夢」や玄米食向け「金のいぶき」も誕生しました。また、食の安全・安心と環境保全に配慮し、農薬や化学肥料を半分以下に減らして栽培するJAグループ宮城の「環境保全米づくり運動」も活発。「おいしい」に「安心・安全」をプラスした環境にやさしい米作りが行われています。



風土に恵まれた日本屈指の米どころ

宮城県の夏は、昼は十分な日照に恵まれながらも夜には比較的涼しいという特徴があります。これが、稲の成長期から開花期において、健全な生育を促す好条件となっています。また、この昼夜の寒暖の差は、米の甘さを引き出すことにもつながっています。

このような豊かな環境により、「ひとめぼれ」や「ササニシキ」などが良質に育つのです。

宮城県では、二千年前には米作りが行われていたといわれ、最初は水の引きやすい比較的低い土地を利用し、水田にしました。江戸時代は沼や池が多かったことから、仙台藩祖・伊達政宗が、北上川や阿武隈川などの河川から安全な水を引ける堰をつくり、積極的な新田開発を進めました。そのおかげで、仙台藩は62万石の実質石高を超え、江戸時代には江戸に流通された米の3分の1が「仙台米」だったといわれています。

みやぎ米のはなし

もくじ

宮城のお米の特徴 表紙裏

I 宮城のお米いろいろ

- みやぎから。お米の新提案! 2
- みやぎ米主要銘柄ラインナップ 3
 - ・ひとめぼれ 4~5
 - ・ササニシキ 6~7
 - ・だて正夢 8~9
 - ・金のいぶき 10~11
- その他のみやぎ米 12~13

II お米の生産と流通

- お米はこうして作られる 14~15
- 全国のお米の作付状況 16
- 宮城県内の水稻奨励品種の作付面積 17
- みやぎの環境保全米 18~19
- お米が消費者に届くまで 20
- 宮城のお米の流通状況 21

III お米と私たちの食生活

- お米(ご飯)の栄養 22
- ご飯茶碗1杯の値段 23
- 様々なニーズに応えるお米について 24~25
- お米からできる食品 26
- お米をおいしく食べるワンポイント 27~28

IV 宮城米マーケティング推進機構の活動

- ホームページ・フェイスブックのご紹介 29
- 宮城米PR動画のご紹介 30
- おいしい“宮城米”米飯提供店 31
- 宮城米キャンペーンキャラクター 31

仙台藩・食の開拓史 32~裏表紙裏

I 宮城のお米いろいろ

みやぎから。
お米の **新** 提案！

お米は食べわける時代。
だから、みやぎ米。

お米のおいしさは、ひとつじゃない。

様々に魅力的なブランド米が食卓をいどり、
ひとりの人、ひとつの家族が気分やシーンによって食べたいお米を選び
「食べわける」ことが普通のことになってきている、いまという時代。
だからこそ「みやぎ米」は4つの個性あふれるとびきりの味覚で、
すべてのあなたの舌とからだにこたえたいと思います。

毎日のしあわせ、特別な日のぜいたく、外食での舌鼓、健康への心がけ…。
あらゆる「お米との出会い」を、食材王国みやぎが生んだ「4つのみやぎ米」が、
すばらしいひと時に高めてくれる。

歴史ある、そして未来へのびる「米どころ」の誇りを、ぜひお試しください。



◆◆◆◆ みやぎ米主要銘柄ラインナップ ◆◆◆◆

お米は食べわける時代。だから、みやぎ米。



ササニシキ

ひとめぼれ

だて正夢

金のいぶき

食卓シーン

和食ならではの
繊細なあじわいを
愉しむ食卓。

毎日の
おいしいしあわせを
つなぐ食卓。

ゆったりと
贅沢な時間を
味わう食卓。

手軽においしく
健康を無理なく
叶える食卓。

銘柄

ササニシキ

ひとめぼれ

だて正夢

金のいぶき

特徴

このお米は、
まさに和食のふるさと。
さらりと、口の中でほ
どけるおだやかな味
わいで、お寿司や刺
身、四季折々の旬の
食材など、和食との
相性が良い。

ひと口食べたら、
みんな惚れ惚れ。
粘り、つや、うまみ、香
りのトータルバランス
が良く、どんな料理
にも合う優等生。飽
きない味で毎日の食
卓に最適。

みやぎ米の夢をかなえた、
これぞ天下をとる旨さ。
噛むほどに、一粒一
粒からじゅわっとあ
ふれだすお米本来の
甘みと旨味で、特別
な日の贅沢な時間
に、上品なもちもち
食感。

宮城の風土が生んだ、輝く玄米。
手軽に炊けて、「金」のおいしさ。
プチプチとした独特
の食感で、かみしめる
度に甘みが広がる。
胚芽は通常の3倍大
きく栄養が豊富。白米
モードで炊飯ができる
ため、手軽に健康習
慣を取り入れられる。

食材との相性が抜群
(あっさりした味わい)

お米そのものを味わう
(もちもちした食感)

健康意識の高い玄米食

みやぎ

米

ひとめぼれ



ひと口食べたら、みんな惚れ惚れ。
いつもの食卓を彩る、みやぎ米の代名詞。

平成3年に鮮烈デビューを果たし、今では宮城を代表する主力品種。宮城県だけでなく、全国各地で作付けされ、品種別作付割合は第2位の品種（平成28年産）です。

粘り、つや、うまみ、香りのトータルバランスがとても良いのが特徴。どんな料理とも相性が良く、毎日の食卓にぴったりのお米といえるでしょう。

宮城県産ひとめぼれのシンボルはパッケージに描かれた「踊る天女」です。収穫の喜びと美味しい米に出会った感激を表現しています。

ひとめぼれの特長

特長

1

バランスの良い 優等生米

親であるコシヒカリの食味の良さを受け継ぎ、甘味、粘り、口当たりのバランスが絶妙。それゆえ、どんな料理にも合わせやすいお米として、多くの人に愛されています。

特長

2

程良い粘りで あらゆる年代の方に

程良い粘りの「ひとめぼれ」は、小さな子どもからお年寄りまで“食べやすい”のが特長です。料理の幅だけでなく、あらゆる年代にも好まれるオールマイティなお米です。

特長

3

お米界きっての 優良児

宮城県の気候と風土に合わせて開発された米でしたが、その後評価され、全国に作付けが広がりました。変わらぬおいしさを毎日の食卓にお届けします。



プレミアムひとめぼれ みやぎ吟撰米

ワンランク上のプレミアム米
「プレミアムひとめぼれ みやぎ吟撰米」は、
生産と品質、ふたつの認定基準を満たした特別なお米。

生産では、農薬や化学肥料を減らした特別栽培米であることが絶対条件。厳しい品質基準をクリアしたものが名乗ることができる最高の「ひとめぼれ」。

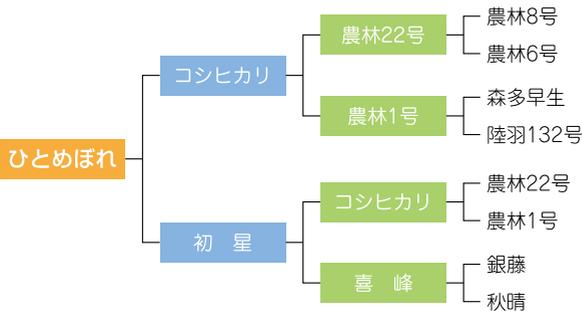
このプロジェクトが立ち上がったのは、2005年。開発のコンセプトは、環境にやさしい生産方法で、手間を掛けて作ったお米。そして、高い基準で厳選された、甘さとツヤが最高のお米。米どころの威信をかけた、ミッションのスタートです。

あれから10年以上の時を経て、土壌や気候条件の合う限られた内陸の3地域で生産されている「プレミアムひとめぼれ みやぎ吟撰米」。年によってはまったく収穫できない可能性もある、まさに自然の恵みの米。

この希少な、極上米を、ぜひみなさまの食卓へ。

ひとめぼれの系譜

つやと粘りのバランスがよい、毎日の食卓にぴったりのお米
初星をお父さんに、コシヒカリをお母さんに持つひとめぼれ。
宮城の気候風土に合わせて育成された品種で、つやがあり、
適度な粘りと口当たりの良さが特徴です。宮城の主要品種と
して、大手量販店での家庭用米のほか、コンビニエンスス
トアなどの需要もあり、幅広く販売されています。



そのつやと味に
“ひとめぼれ”する

平成3年6月、全国から寄せられた、38,000件以上の応募の中から選ばれました。出会ったとたん、おいしさに“ひとめぼれ”してしまうことが、その名の由来。また、全国のみなさんに愛してほしいとの願いもその名に込められています。

みやぎ

米 ササニシキ



このお米は、まさに和食のふるさと。
あっさり美味で、四季の旬によりそう。

昭和38年（1963）に誕生して以来、50年以上にわたって日本を代表する品種。今やその味の良さが伝説となった幻のコメ“ササシグレ”を父に持ち、その食味を引き継いだお米界のサラブレッドでもあります。

程良い固さと上品でさっぱりとした食感、そして飽きの来ないおいしさは、今でも多くの根強いファンを持っています。

あっさりとした食感が酢飯に合うことから、今でもお寿司屋さんなどの和食専門店では「シャリと言ったらササニシキ」というところも。

全国の食通たちに認められた「ササニシキ」があなたの和の食卓を彩ります。

ササニシキの特長

特長

1

**さっぱり食感で
シャリには最高!**

口の中に入れるとほどけていくような食感で、特に酢飯との相性が抜群。お寿司屋さんなどでシャリに使われることが多く、魚の味を活かす上品な優しいお米です。

特長

2

**和食との相性が
ぴったり**

「ササニシキ」は、粘り気が少なく飽きが来ないのが特長。また淡い味付けが多い和食との相性が良く、高級割烹などで使用されることもあります。

特長

3

**手間と真心がぎっしり
詰まっている**

「ササニシキ」は、平成5年の冷害によって作付面積が激減しました。手間のかかるお米だけに、生産者の丁寧な作業と真心込めてつくったこだわりのお米です。



亀壽司

料理人の声

おいしい寿司は、シャリの美味さで決まる

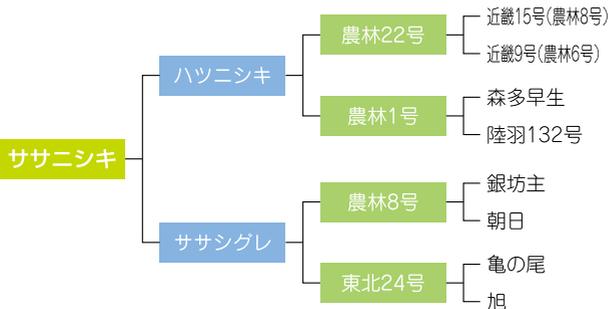
「シャリに合う」と、多くの寿司店でササニシキが重宝されています。うちの店でも、昔から使う米は、ササニシキと決めています。粘りの強い米では、酢が入りにくいので、冷めて固くなった時の口当たりがよくないのです。その点、ササニシキは冷めてもふっくらしていて、握ったときにほどよい空気を含むのです。だから、口の中に入れるとスツとほどけていって、しかもあっさりしているからネタの味を邪魔しない。

おいしい寿司は、シャリで決まる。いいネタにはいいシャリが必要不可欠なんです。ササニシキのシャリが引き立てる、最高の寿司をぜひ味わってください。

ササニシキの系譜

根強い人気を持つ、みやぎのお米

ハツニシキを母に、ササングレを父に持つササニシキは、1963年に育成されました。1989年には20万haを超えるまでに普及しましたが、栽培に手間がかかることから、現在は強い信念を持つ生産者のもとで、丁寧に育てられています。炊き上がりの香りとさっぱりした食味に根強い人気を誇ります。



父と母の名を 受け継ぐ正統派

お父さんのササングレの「ササ」とお母さんのハツニシキの「ニシキ」を組み合わせで命名。ちなみに、ササングレは、宮城の民謡「さんさしぐれ」から命名されたといわれ、「ササニシキ」も宮城生まれならではの名前を受け継いでいることとなります。

みやぎ 米 だて正夢



ゆったり贅沢な時間を味わう食卓

みやぎ米の夢をかなえた。これぞ天下をとる旨さ。

「この新しいお米で、おいしさの天下を取ってみせる」。江戸時代から日本屈指の米どころとして、ひとびとの食生活を支えてきた宮城。そこで米づくりに励む人たちの長年の想い、そしてこの土地の復興への祈りをのせて、次世代のプレミアムブランド米「だて正夢」が誕生しました。

伝説の名将・伊達政宗公のようなカリスマ性で、日本中の食卓を牽引していく、とびきりのおいしさを。宮城が生んだササニシキ、ひとめぼれと同じように、皆様から愛されつづける極みの品質を。

生産者が抱いた夢が今、「正夢」となりました。

だて正夢の特長

特長
1

みやぎ米の夢を叶える 期待の新品種

「ササニシキ」「ひとめぼれ」という2大品種を開発した宮城県が満を持して全国にお届けする期待の新人。天下取りを目指して平成30年秋に本格デビュー。

特長
2

低アミロースで もちりおいしい!

でんぷん質の一種であるアミロースの含有量が少ないため、もちりした“粘り強さ”と“食味の良さ”を持ちます。炊きたてがおいしいのはもちろん、冷めてからも甘みや舌触りがいいのです。

特長
3

厳しい基準に 合格したものだけを

生産要件に基づいて栽培する農家が生産し、さらに出荷段階で品質基準の検査を行い、合格した米を厳選しています。新しいプレミアムブランド米にふさわしい感動の味わいをお届けします。

噛むほどに、一粒一粒からじゅわっとあふれだすお米本来の甘みと旨味は、豊かな自然に囲まれた食材王国だからこそうまれた、天と地からの贈り物です。さあ、いまこそ、お米の歴史が大きく動く瞬間。

あなたのその舌で、体験してください。

■ パッケージロゴ

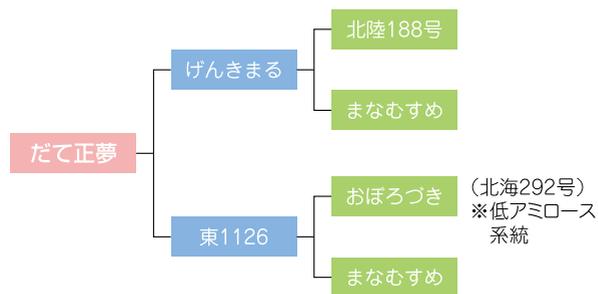
「だて正夢」のカラフルなロゴは、五穀豊穡を表す米俵がモチーフとなっています。その米俵を4つの色に分けて大地、恵みの雨、収穫、祝祭の意味と、このサイクルが未来永劫続くようにとの願いを込められています。また、中心に向かって色を濃くすることで、この「だて正夢」が持つ“求心力”が表されています。



だて正夢の系譜

みやぎの新しいプレミアムブランド米、誕生！

2016年に宮城県水稲奨励品種に採用された極良食味品種。冷害や病気に強く、低アミロースで食味もプレミアム級。平成30年秋に本格デビュー。



宮城の新たなブランド米として、ひとめぼれ、ササニシキとともに「みやぎ米」を牽引し、「米どころ宮城復権」の願いを込めて、コピーライターの谷山雅計さんが命名。仙台藩祖・伊達政宗公を彷彿とさせる名前には、「宮城らしさ」と、このお米でみやぎ米のブランド価値を高め、「食卓の天下を取る」という願いが込められています。

みやぎ

米

金のいぶき



手軽においしく健康的な食生活を支える食卓

宮城の風土が生んだ、輝く玄米。手軽に炊けて、「金」のおいしさ。

全国有数の米どころみやぎから、待望の玄米ブランドが登場しました。

2011年の春、東日本大震災直後の水田に作付けされ、たくましく生き抜いた姿は東北・宮城の希望となり、その一粒一粒の輝きから「金のいぶき」と名づけられました。

寒暖差の大きな宮城の風土のもとで、ぎゅぎゅっと濃縮された玄米本来の旨味。一口ごとにプチプチとした独特の食感が楽しめ、かみしめる度に甘みがふわっと広がります。

通常の玄米の3倍もの大きさを誇る胚芽部分には、GABAやビタミンEなどの栄養成分がたっぷりと含まれ、からだに優しい食生活を心がけたい方にもぴったり。しかも、白米とまったく同じ方法で炊くことができるので、いつでも手軽に召しあがっていただける。

玄米の新時代は、ここ宮城からはじまります。

金のいぶき3つの特長

特長
1

栄養豊富で 美容と健康に◎

「金のいぶき」は、胚芽部分が通常玄米の約3倍！アミノ酸の一種・GABA(γ-アミノ酪酸)やビタミンEなどの栄養素を豊富に含みます。

特長
2

もちり食感で、 美味しい

アミロースというでんぷん質の含有量が低いので、柔らかく粘りのある炊き上がり・もちり感と玄米ならではの胚芽のプチプチした食感が楽しめます。

特長
3

炊飯器で 手間いらず

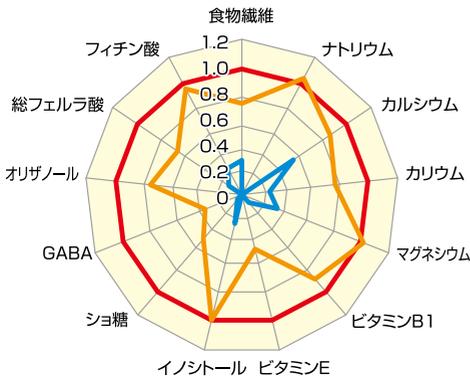
玄米の難点は、炊飯に手間がかかること。でも、この「金のいぶき」は白米と同様に家庭の炊飯器で普通に炊いておいしくいただけます。

「金のいぶき」には 栄養素が豊富に含まれています。

金のいぶきは胚芽の大きさが3倍

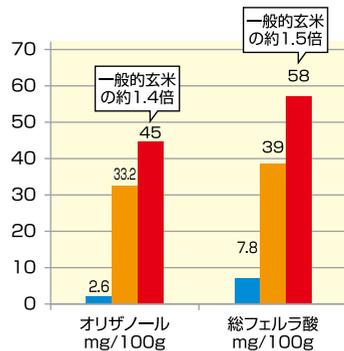
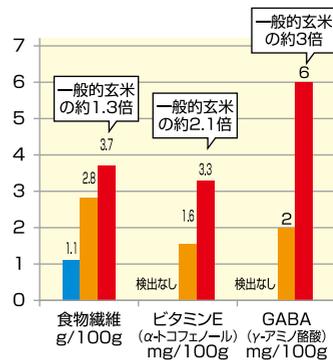


金のいぶき ひとめぼれ



- 金のいぶき 玄米
- 一般的な玄米
- 一般的な白米

※比較対象品種:ひとめぼれ精白米・玄米



「金のいぶき」玄米を1とした比較(平成28年度)宮城県調べ

みやぎ

米

その他のみやぎ米



■ つや姫

「つや姫」は、お隣の山形県で「山形70号」を母に、「東北164号」を父に育成された品種で、宮城県でも平成21年に奨励品種に指定しました。炊飯米は、光沢、白さが優れ、粒が揃っているのが特徴で、良食味です。コシヒカリと比べて粘りが少なく、あっさりした食感です。生協・量販店等における家庭用途向けに販売されております。



みやぎのもち米

■ みやこがねもち

他県の「こがねもち」と同一品種ですが、本県で奨励品種に採用する際、他県の「こがねもち」と区別するため、本県だけ特に「みやこがねもち」と命名したものです。栽培特性が、本県の土壌・気候・環境等に特に合致することもあり、白くなめらかで、粘り・コシが強く、主食用はもちろん、和菓子・あられ等の原材料にも全国的にご愛用いただいております。

宮城県初の酒造好適米

■ 蔵の華

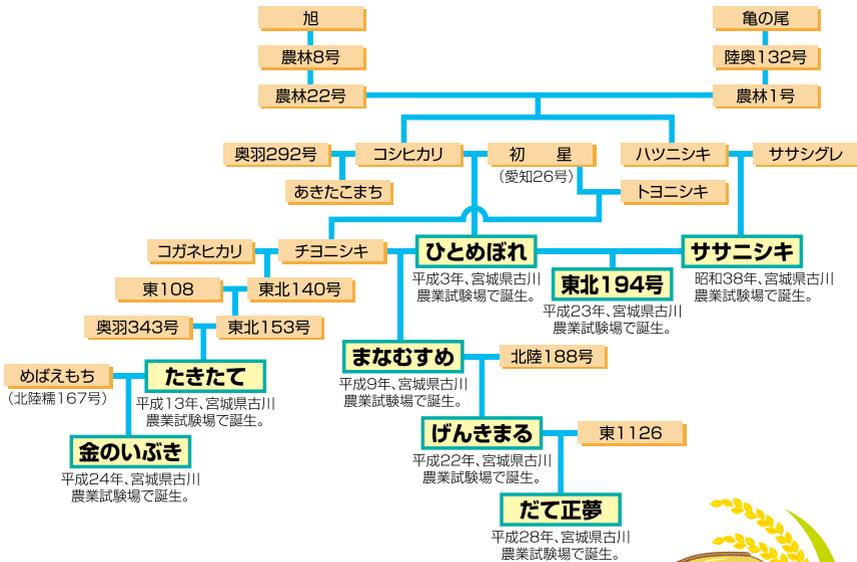
酒造好適米「蔵の華」は、1992年宮城県酒造組合が開催した酒文化フォーラム「宮城・米からはじまる」をきっかけに、蔵元と宮城県古川農業試験場、そして農家の人々との協力で誕生した酒造好適米です。山田錦、東北140号を両親として、交配・適正試験を重ねて誕生しました。

「蔵の華」は山田錦を代表する他の酒造好適米に比べて穂の丈が短いめ倒れにくく、寒さや病気にも強いという特長があります。また、米粒は大粒で、酸度、アミノ酸度も低く、低タンパク質のため雑味のないすっきりとした酒が醸し出されます。「蔵」の中で酒香を漂わせ、人を心地酔わせる「華」になれとの願いを込めて命名されました。

(全農みやぎ「選ぶなら宮城米」パンフレットより)

おいしいお米は、みんな親戚同士

現在作られている多くのお米は、明治時代に作られていた当時のおいしいお米、「旭」と「亀の尾」の血を引く親戚同士です。「ササニシキ」は「コシヒカリ」の甥(姪)にあたります。また、「ひとめぼれ」は「コシヒカリ」の子供、「まなむすめ」は「ひとめぼれ」の子供です。



Ⅱ お米の生産と流通

◆◆◆◆ お米はこうして作られる ◆◆◆◆

おいしいお米は、このように作られています。

●育苗期

田植機を使うため、苗が決まった大きさに揃うよう、育苗箱に土をつめ、種ミをまき、ビニールハウスの中などで苗を育てます。種をまいて約1ヵ月後、葉が3~5枚程度、丈が15cmくらいに育ったところで田植えをします。



●田植え

育苗箱の苗を田植機で水田に植えます。一般的な植え方は、条と条の間（列と列の間）が30cmで、株と株の間が18cm前後です。1株に植える本数は4本前後で、深さは3cm程度に機械で調節します。



田植機による田植え

●^{ぶん}分けつ期

田植えされた苗は、生長するにつれて次々に新しい茎が根元から枝わかれのように増えます。これを「分けつ」といいます。田植えが終わったら分けつを促進し、必要な茎数まで増えたら稲を丈夫に育てるために、田の水をぬいて土を乾かす「中干し」をして土に酸素を取り入れ根を丈夫にしたり、雑草を取ったりします。



●^{ようすいけいせい}幼穂形成期

やがて稲は穂をつけるための準備に入ります。茎の中に小さな穂のもとが作られ、これを「^{ようすい}幼穂」といい、この時期を「^{ようすい}幼穂形成期」といいます。幼穂は寒さ（19℃以下）が続くと、花粉が作られなくなるので、ヤマセが吹き込む低温が心配される時は、水を深くして寒さ対策をとります。

● **出穂・開花期**

7月下旬～8月上旬になるとうす緑色の穂が茎の中からでてきます。これを出穂しゅつすいといいます。一つの穂に約60～80個の花が咲きます。そしてこの花ひとつひとつがお米になります。



● **登熟期**

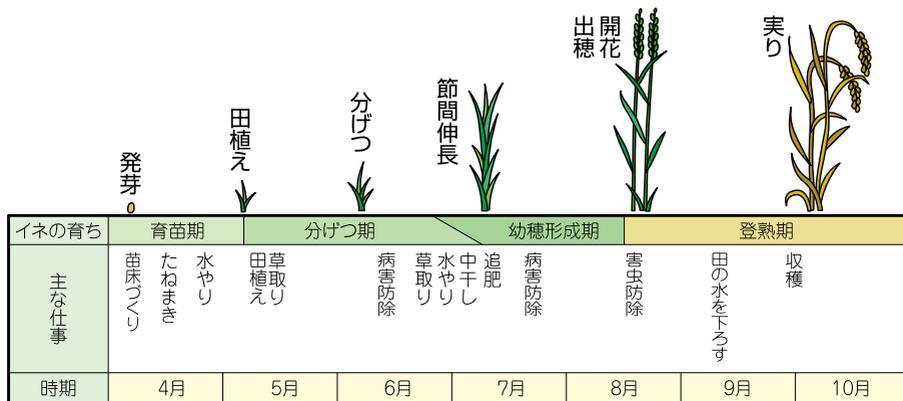
開花・受粉を経て、モミの中にでんぷんが集積され、だんだん穂先がたれてきます。さらに穂を始め、葉や茎が黄色くなり、田んぼが黄金色になります。そして出穂から40～50日後に収穫時期を迎え、コンバインなどで刈り取られた後、モミはカントリーエレベータ（大型乾燥集積施設）などに運ばれ乾燥して、保管されます。



コンバインによる刈り取り

■平成28年のお米の作付面積と収穫量、10アール当たり収量

	作付面積(ha)	収穫量(t)	10アール当たり収量(kg)
全国	1,478,000	8,042,000	531
宮城県	66,600(4.5%)	369,000(4.6%)	542



注:地域によって苗床づくりから収穫にいたる時期が多少異なります。

◆◆◆◆◆ 全国のお米の作付状況 ◆◆◆◆◆

●平成28年産うるち米（醸造用米、もち米を除く）の
品種別作付割合上位20品種

（単位：％）

順位	品 種 名	作付割合	主要産地	前年産 の順位
1	コシヒカリ	36.2	新潟、茨城、栃木	1
2	ひとめぼれ	9.6	宮城、岩手、福島	2
3	ヒノヒカリ	9.1	熊本、大分、鹿児島	3
4	あきたこまち	7.0	秋田、岩手、茨城	4
5	ななつぼし	3.5	北海道	5
6	はえぬき	2.8	山形、香川	6
7	キヌヒカリ	2.5	滋賀、兵庫、和歌山	7
8	まっしぐら	1.8	青森	8
9	あさひの夢	1.6	栃木、群馬	9
10	ゆめぴりか	1.5	北海道	11
上位10品種計		75.6		
11	こしいぶき	1.4	新潟	10
12	きぬむすめ	1.2	島根、鳥取、岡山	12
13	つがるロマン	1.0	青森	13
14	夢つくし	1.0	福岡	14
15	つや姫	1.0	山形、宮城	17
16	あいちのかおり	0.9	愛知、静岡	16
17	きらら397	0.7	北海道	15
18	彩のかがやき	0.7	埼玉	18
19	ハツシモ	0.6	岐阜	19
20	ふさこがね	0.6	千葉	20
上位20品種計		84.7		

注）ラウンドの関係で計と内訳が一致しない場合がある。

◆◆ 宮城県内の水稲奨励品種の作付面積 ◆◆

年 次		平成 28 年産		
品 種	項 目	作付面積 (ha)	作付割合	
			A	B
うるち	やまのしずく	46	0.1%	0.1%
	ササニシキ	3,799	6.4%	6.2%
	ひとめぼれ	46,542	78.3%	75.7%
	まなむすめ	3,449	5.8%	5.6%
	げんきまる	882	1.5%	1.4%
	トヨニシキ	140	0.2%	0.2%
	コシヒカリ	716	1.2%	1.2%
	つや姫	3,427	5.8%	5.6%
	東北 194 号	175	0.3%	0.3%
	蔵の華	146	0.2%	0.2%
	ゆきむすめ	48	0.1%	0.1%
	たきたて	63	0.1%	0.1%
	計	59,429	100%	96.7%
も ち	ヒメノモチ	41	2.0%	0.1%
	みやこがねもち	1,955	96.9%	3.2%
	こもちまる	22	1.1%	0.0%
	計	2,018	100%	3.3%
合計		61,446	—	100%

注) 作付割合のAは、うるち又はもち種別内の作付面積割合。Bはうるち及びもち種合計の作付割合。



◆◆◆◆◆ みやぎの環境保全米 ◆◆◆◆◆

「みやぎの環境保全米」とは、農薬や化学肥料を宮城県の普通の栽培方法(慣行栽培)における使用量の半分以下に抑えて作られたお米です。

【みやぎの環境保全米の栽培基準】

化学合成農薬成分使用回数:8成分以下(慣行栽培米:17成分)

化学合成窒素成分量:3.5kg以下/10a(慣行栽培米:7kg/10a)

●環境保全米づくり全県運動

みやぎの豊かな水と土を美しく保ちながら、自然豊かな環境を守るために、農薬や化学肥料の使用量を半分以下に減らし、自然と人間の力を合わせておいしいお米作りを行う、それが「みやぎの環境保全米」です。

環境保全米全県運動は、平成19年度からの運動により「点」から「面」的な取り組みへと拡大し、平成22年度から「作付比率70%」の目標に向かい進めております。

●環境保全米づくり全県運動推進目標

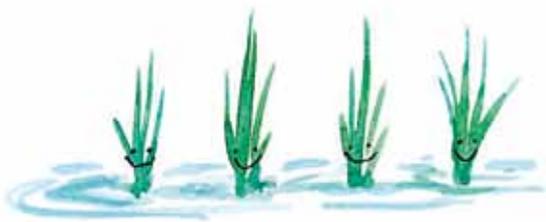
年産	25年産	29年産	将来
県内水田に対する割合	39.2% (実績)	34.1% (実績)	70% (目標)

※環境保全米は、JAS有機栽培米と農林水産省が定める「特別栽培農産物に係る表示ガイドライン」に準拠し、各JAが示す生産基準によって栽培されています。



●「環境保全米づくり」の効用

- 農薬・化学肥料の使用を減らすことで環境への負荷が少なくなり、水生昆虫やそれを食べる鳥などが少しずつ増えていきます。
- 農薬や化学肥料の使用を減らすことは、消費者により安全で安心なお米をお届けできます。



● 様々な活動

【環境保全米栽培指導者を対象とした会議・研修会】

環境保全米の栽培指導にあたるJAの職員を対象に会議や研修会を実施し、栽培基準や技術だけでなく、田んぼの生きものにも目を向けています。



田んぼの生きもの調査研修会



採取した生きものの確認

【みやぎの環境保全米ロゴマーク】

お米と安らかに人の表情を重ね合わせたイメージを表現。一本でつながった線は、自然の循環を意味し、その先のハートは「安心」を表しており、生産者を笑顔で応援するマークでもあります。



お米が消費者に届くまで

●お米の流通

お米の流通ルートは、平成16年4月から流通制度が変わり、必要最小限の規制となり、公正・中立的な市場機能の充実と安定供給の確保が図られました。相対契約など多様な取引となっています。

●お米の販売

年間20精米トン以上の米穀を出荷・販売する米穀取扱事業者は、農林水産大臣への届出が義務づけられています。

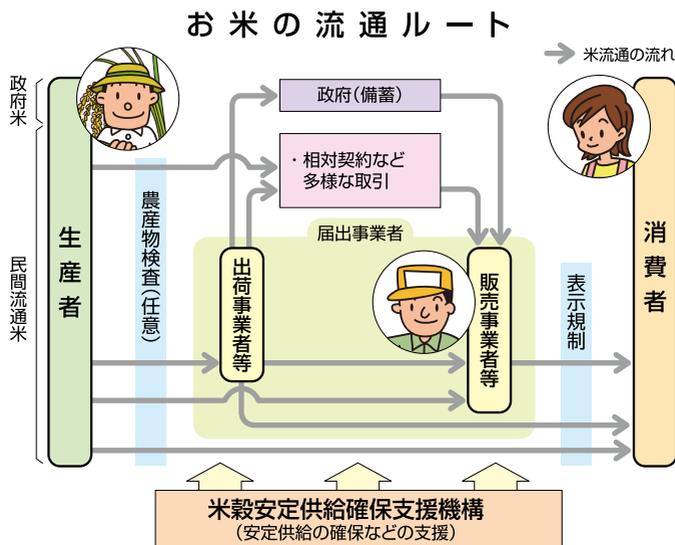
●お米の表示

包装されたお米には、JAS法に基づく表示が義務づけられています。

表示をみることで、使用された原料玄米の産地、品種、産年、内容量、精米年月日や表示に責任を持つ販売者名がわかります。

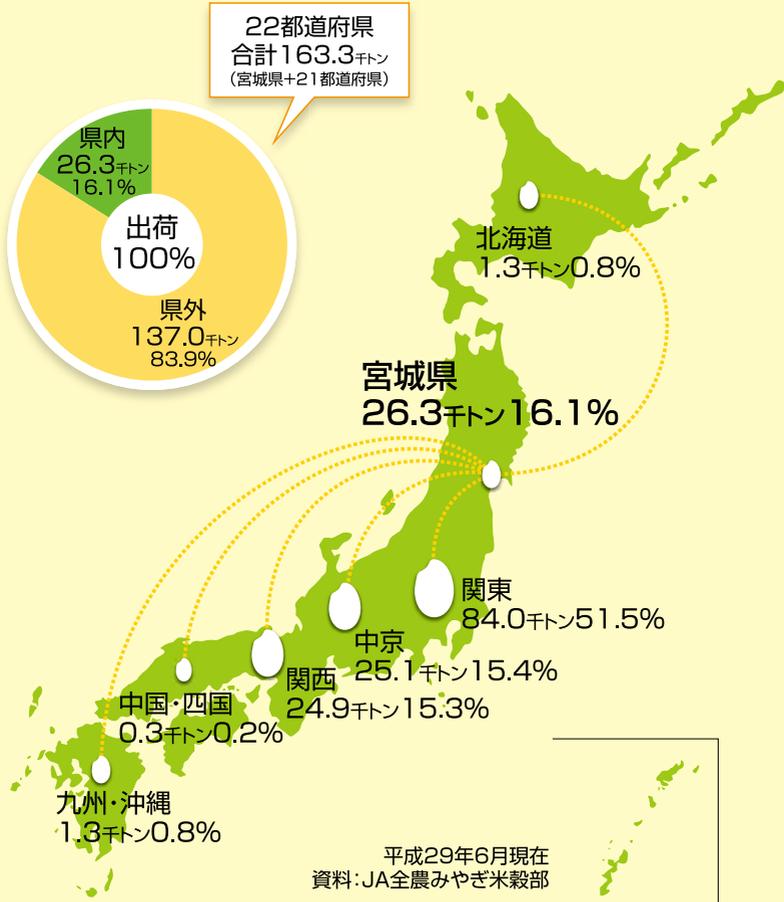
●お米の取引の記録・保存・産地情報の伝達

米穀事業者間の取引についての記録の作成・保存は平成22年10月から、米穀事業者間と一般消費者への産地情報の伝達は平成23年7月から義務づけられています（米トレーサビリティ法）。



◆◆◆◆ 宮城のお米の流通状況 ◆◆◆◆

平成28年産 宮城米販売状況



Ⅲ お米と私たちの食生活

◆◆◆◆◆ お米(ご飯)の栄養 ◆◆◆◆◆

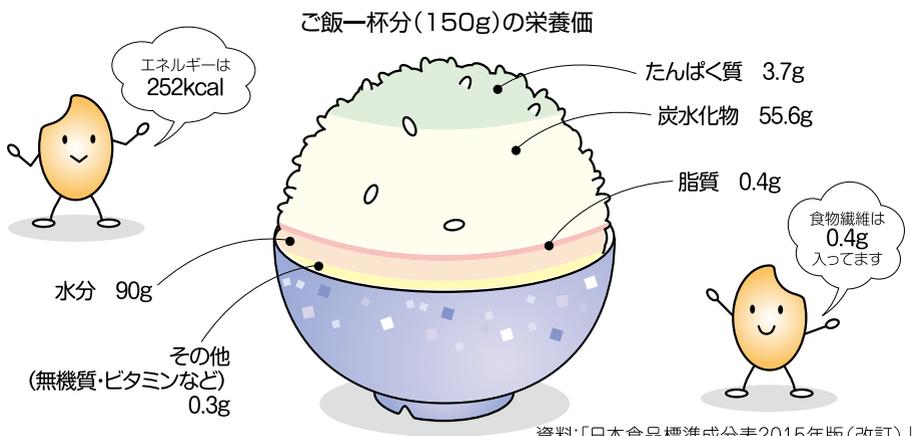
●ご飯の栄養

ご飯の主な栄養は炭水化物（エネルギー源）ですが、そのほかにも、たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などいろいろな栄養素が含まれています。

●ご飯はどんな食材・料理にも相性抜群！

ご飯は、どんな食材、料理とも相性がよく、魚や肉、野菜、果物、海藻、豆類など多彩な食品を組み合わせることで、栄養バランスが優れた「日本型食生活」が実践できます。

また、ご飯は粒で食べるため、よく噛むことが必要で、消化・吸収が穏やかです。



ご飯茶碗1杯の値段

- 茶わん1杯のごはんを炊く前のお米(精米)の重さは **65g** くらいです。5kgの精米は約77杯になりますので、2千円のお米を買ってごはんを炊いた場合、1杯当たりのお米の値段は **約26円** となります。*



※茶わん1杯のごはんは、精米65g使用、5kg当たり1,963円(POSデータによるコメの平均小売価格(平成28年12月))で算出。



ミネラルウォーター
(2リットル)103円

=



缶コーヒー 120円

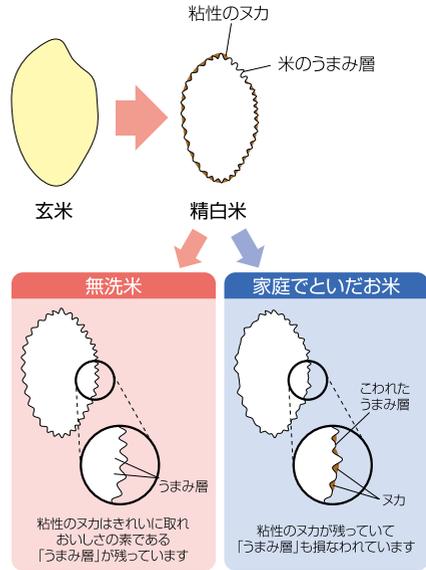
=



◆◆ 様々なニーズに応えるお米について ◆◆

最近では食べる皆さんの要望に合わせて、炊きやすいお米(無洗米)や、栄養価の高いお米(発芽玄米)など、さまざまなお米が登場しています。

無洗米と通常の精米の違い



● 無洗米について

無洗米とは、その名前のとおり、とがず(洗わず)に炊くことができるお米です。ぬかだけを取り除き、米のうまみは残っていますのでおいしく炊き上がります。また、米のとぎ汁も出ませんので環境にもやさしいお米といえます。

お米は水洗いする際に、水を吸水しています。無洗米は洗わないので、少し多目に水を入れて炊飯すると、おいしく炊き上がります。

発芽玄米



● 発芽玄米について

発芽玄米とは、玄米を水につけてわずかに発芽させたものです。普通の玄米に比べて消化吸収が良く、白米と比べてギャバ※(ガンマーアミノ酪酸)が多く含まれています。ほかにも、ビタミン類や無機質、食物繊維も含まれています。

そのまま炊いても良いのですが、普通の米に混ぜて炊くと食べやすくなります。

※ ギャバとは?

アミノ酸の一種で、血圧を下げる・中性脂肪を抑える・肝臓や腎臓のはたらきを高めるなどの効果があるといわれています。

●**アルファ米とは**

お米は70～80%がデンプンでできています。生のお米のデンプンは「ベータ化デンプン」で、これに水分と熱を加えると消化しやすく美味しいデンプンに変わります。これを「アルファ化（糊化）デンプン」と言います。このアルファ化デンプンは不安定で、そのまま放置しておく、またベータ化デンプンに戻ってしまいます。しかし、再度熱を加えると、またアルファ化デンプンになり、美味しいご飯に戻ります。

この特性を活かし、アルファ化デンプンを特殊な技術で乾燥させるとベータ化デンプンに戻らず、アルファ化デンプンの状態を保つことが出来ます。この状態のお米をアルファ米といい、これに水やお湯を加えると煮炊きしなくとも美味しいご飯となります。

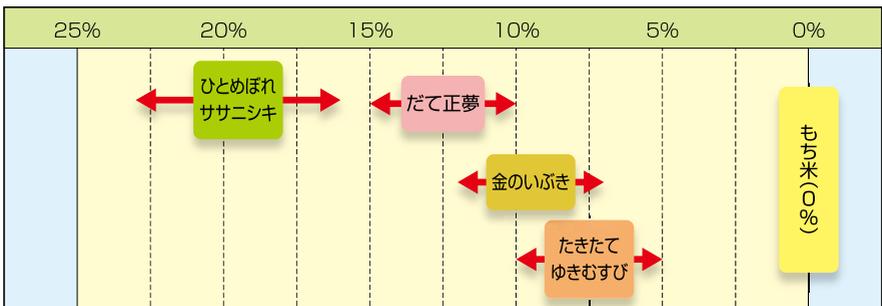
似たものとして、古くは糰（ほしい、ほしいい）があり、戦（いくさ）等の際の非常食として武士が携帯しました。江戸時代には伊達政宗が、兵糧にするため道明寺糰を参考にし、『仙台糰』を作らせ、仙台の特産品として朝廷に献上もされました。現在は、仙台駄菓子子の「干切」として残っています。

●**低アミロース米とは**

うるち米に含まれているデンプンは、アミロースとアミロペクチンの2種類あります。アミロースが少ないと粘りの強い食感となります。一般的なうるち米はアミロースが17%～23%位含まれていますが（もち米はアミロースが0%）、低アミロース米はアミロースの含まれる割合が3%～17%と少ないことから、普通のうるち米より粘りが強く、つやつやして柔らかくおいしいご飯になります。

低アミロース米のご飯は、冷めても硬くなりにくい特徴があり、お弁当やおにぎり等に適しています。宮城の低アミロース米の品種は、「だて正夢」、「たきたて」、「ゆきむすび」、「金のいぶき」があります。

＜品種別でんぷん中のアミロース含量＞



お米からできる食品

●お米からできる食品

<ごはんとして>

レンジで温めて食べる無菌パックごはん、
水やお湯で戻して食べるアルファ米、
即席おかゆ、即席雑炊など。

<お菓子として>

せんべい、スナック菓子、
だんご、アイスクリームなど。

<醸造して>

酒、みりん、酢など。

<お米の粉から>

パン、ピーフン、うどん、お好み焼きなど。

<飲みものとして>

甘酒、ライスマルクなど。



●^{こめこ}米粉食品について

最近、お米の消費拡大や食糧自給率の向上を目的とした「米粉」の生産や「米粉」からできる食品が注目されています。

米粉を利用した食品は、パンやめん類が代表的ですが、その他、洋菓子（ケーキなど）、和菓子、お好み焼き、餃子、ピザにも利用されています。

宮城県の学校給食では平成18年度から米粉パンの取り扱いが始まりました。

米粉を使った食材は、小麦粉にはない食感（しっとり感、モチモチ感）が特徴で、新しいタイプの食品や料理の素材として期待されています。



米粉パン



米粉めん

◆◆ お米をおいしく食べるワンポイント ◆◆

お いしいご飯の炊き方

- 1 洗う** きれいな水(水道水でかまいません。)を使い素早くかき回し、お米がこぼれないように注意し、すぐに水を捨てましょう。硬度の高いミネラルウォーターを使うと、ご飯の風味を損みます。
- 2 ひたす** さっと洗ったら、3回繰り返して洗います。(水道水でかまいません。)にごりがまったくなくなるまで研ぐ(とぐ)必要はありません。ごしごし力強く研がないで下さい。お米がわれたり、碎けます。また、研ぎすぎるとお米にひびが入ってしまうので気をつけましょう。1~2時間、水につけて下さい。水道水でかまいません。(硬度の高いミネラルウォーターはご飯の風味を損みます。)長時間、水につけても吸水率30~40%で止まります。
- 3 炊く** お米の二割増しの水で炊くというのが一般的ですが、新米は水分を吸収しやすいので、水洗時(研いでいる時)に水をたくさん吸収し、やわらかくなりやすいので注意して下さい。
- 4 蒸らす** 最近の電子炊飯ジャーは蒸らしまで自動にできる機能のものがほとんどです。
保温の状態になったら、あまり時間をおかずに、すぐにふたをあけて、しゃもじで上下を返すようにまんべんなく混ぜて下さい。力強くすると、ご飯が潰れるので注意して下さい。



ごはんの保存方法

ごはながあつあつのうちに、茶わん一杯分ずつ小分けしてふんわりとラップに包むか、フリーザーバックに入れ、冷ましてから冷凍庫に保存します。こうすると解凍時間が短く済むだけでなく、熱が均一に伝わるためおいしく仕上がります。必要な分だけ電子レンジで加熱して食べることができます。冷凍保存の場合、3週間ぐらいはもちますが、早めに食べましょう。冷蔵庫で保管すると、ご飯は乾燥し固くなり、風味を損います。

また、炊飯器で保温するのは半日程度が限界です。それ以上保存すると、味が落ちてしまいます。



お米の賞味期限、保存方法

精米後、風味が持続するのは、気温20度で2ヵ月間です。冬季は2ヵ月、春は1ヵ月、夏は半月を目安に、買すぎないように注意しましょう。

保存場所は、高温・湿気・直射日光をさけることがポイントです。できれば厚手のビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室に保存するのが理想的です。

匂いが移るので、保存場所には香りの強いものを一緒にしないようにして下さい。

米びつを使っている場合は、家庭内の比較的涼しいところにしましょう。日ごろから中を清潔しておく必要があります。容器の中も定期的に拭いて乾燥させましょう。継ぎ足しは避け、中を拭いてから新しいお米を入れるようにしましょう。



IV

宮城米マーケティング 推進機構の活動

宮城米マーケティング推進機構
ホームページ・フェイスブックのご紹介

みやぎのお米

宮城米マーケティング推進機構



ホームページアドレス：<https://www.foodkingdom-miyagi.jp/miyagimai/index.html>
 フェイスブックアドレス：<https://www.facebook.com/miyaginookome/>
 QRコードを読み取ることで、簡単にアクセスができます。

ホームページは
こちらの
QRコードから



フェイスブックは
こちらの
QRコードから



◆◆◆◆ 宮城米PR動画のご紹介 ◆◆◆◆

みやぎ米と四姉妹 ものがたり。

*Miyagi Rice and Four Sisters
Stories*



長女 きさ

次女 ひとめ

三女 ゆめ

四女 いぶき

みやぎ米PR動画「みやぎ米と四姉妹ものがたり。」は、みやぎ米の4品種「ササニシキ」「ひとめぼれ」「だて正夢」「金のいぶき」をイメージした個性豊かな4人姉妹が登場し、それぞれの視点で描いた物語が展開されます。

「みやぎ米と四姉妹ものがたり。」の登場人物



専業主婦	アパレルメーカー勤務	商社勤務1年目	高校生
夫・息子(4歳)と娘(2歳)の4人暮らし。	夫・娘(4歳)と3人暮らし。	社宅で1人暮らし。	両親と同居。
落ち着いたある性格。	自由奔放を絵に描いたような性格。	粘り強く頑張り屋。口癖は「プレミアム!」	天真爛漫な末っ子。
宮城県仙台市在住。	神奈川県横浜市在住。	東京都在住。	宮城県大崎市在住。

「みやぎ米と四姉妹ものがたり。」イメージソング



今回、PR動画「みやぎ米と四姉妹ものがたり。」のイメージソングを“泣き歌の女王”として、多くの女性から支持されている藤田麻衣子さんがつくりました。

曲のタイトルは『思い続ければ』。“みやぎ米の夢をかなえる期待の新品種”「だて正夢」をテーマに、女性たちの「夢を思い続ける気持ち」や「夢を叶えたい気持ち」が歌で表現されています。

◆◆◆ おいしい“宮城米”米飯提供店 ◆◆◆

県内外の飲食店やホテルなどで宮城米を使用している店舗を「おいしい“宮城米”米飯提供店」として指定しています。

指定店は、約260店舗あり、全国各地で宮城米を使ったごはんを味わっていただくことができます。

また、指定店でお食事をされたお客様を対象に、抽選でプレゼントが当たる「おいしい“宮城米”米飯提供店」キャンペーンを毎年実施しています。

(指定店は当機構ホームページよりご確認くださいませ)



提供店の指定プレート

◆◆◆ 宮城米キャンペーンキャラクター ◆◆◆

消費者の皆様の宮城米に対するイメージアップを図るため、宮城米の様々なイベントを盛り上げているのが「宮城米キャンペーンキャラクター」です。

毎年、多くの方からご応募いただき、その中から選ばれた宮城米をこよなく愛する3名に、1年間活動いただいています。

宮城県内、東京、大阪など全国各地のイベント会場では、明るく、笑顔で、多くの方々に宮城米のおいしさと魅力を伝えています。



仙台藩・食の開拓史

仙台藩は早くから新田開発や治水事業に取り組んだ。
稲作に適した広大な仙台平野を擁していたため、
領内の石高は年を追うごとにぐんぐん伸びていった。
仙台藩の表高六十二万石は、実質百万石をゆうに越えていたという。

新田開発には報酬が 仙台米は江戸へ

政宗公が仙台に築城を始めたのは慶長五年(1600年)のこと。その頃の仙台平野は、現在からは想像のつかない低湿地帯の原野だった。

つまりは北部の北上川、中部の鳴瀬川、城に近い広瀬川や名取川、南部の阿武隈川など、それぞれの流域がきわめて水田に適した野谷地だったのだ。

藩ではさっそくこの野谷地の開発を各領主に命じ、その分を知行高に組み入れる方式をとった。おかげで新田開発は意欲的に進められていった。いわば仙台藩の高度成長期である。

寛永五年(1628年)には、白石城主片倉重長が桃生郡の広瀬、赤井、蛇田(現在の矢本町から石巻市にかけての水田地帯)など九ヶ所に広大な野谷地を拝領して、片平平太左衛門など二十余人の家中を各地に配して開拓に当たらせている。これで二百貫文(二千石)の知行を増加されたという記録が残っている。

さらに米の生産に拍車をかけたのは、江戸が急激な人口増加で米不足になり、関東だけでは供給不能の状態だった。そこにいち早く目をつけた政宗公は、仙台領の米を江戸に積み出し、藩の財政基盤を堅固なものにしていった。



藩直営の新田開発と大規模な河川改修

二代忠宗公の代になり、ますます活発な開拓が進められ、新田開発を望む者は後を絶たなかった。

三代綱宗公の代にはかなり余裕が出てきたため、従来三年ないし五年の開発期間を延長して、万治三年(1660年)五月の通告では「只今より己来野谷地下され候衆は、七年間荒野、八年目御手入、九年目より御役召し上げ申すべき事」とされた。

そうして仙台開府から60~70年の間に領内の米の生産体制は最高潮に達し、伊達騒動が起こる寛文時代になると藩直営による新田開発も行なわれるようになった。

それにともなって河川改修や用水路の開鑿(かいさく)など、大規模な治水事業も展開された。特に北上川は流路を変える大工事を施して、本流を石巻港に注ぐようにした。そうすることで大崎地方(東北内陸部の大水田地帯)の米を船で運び、石巻港から穀船で江戸へと効率的に搬出できるようになった。

元和八年(1622年)には石巻に藩の米蔵が建てられ、石巻港は奥州随一の港として多くの船が出入りするようになる。現在、日和山公園(石巻市)の高台から北上川河口を眺めると、往時の繁栄がよみがえってくるようだ。



藩直営の新田開発と大規模な河川改修

五代吉村公の代、享保十三年(1728年)頃には、買米制を強化して領内の米を藩が買い取り、江戸や他領へ売るようにした。買米の費用が調達できない時でも家臣や農民・町人から借金をして買米を行ない、その売払い利益で返済したという。

さらには享保十四年から五年間、全家臣から五分一の役金を徴収して金十万両の基金を作った。たいへんな倹約と徴税である。これはいわば仙台藩の「享保の改革」といえるだろう。

買米制は家臣の知行米や農民の余剰米まで買い上げて、前渡し金を与えるという柔和政策でもあったため、「御恵金」として有り難がられ、大きな反発の騒動は起こらなかった。

その結果、江戸廻米高は加速度的に増大し、最盛期には二十万石もの仙台米が江戸へと運ばれていった。享保十七年(1732年)の記録には、「西国(近畿・中国地方・九州など)で蝗害(イナゴの大群による稲作被害)あり」のため、江戸の米価が暴騰し、仙台米は例年の倍以上出荷されて約五十万両もの莫大な利益を上げている。この好景気で仙台藩は長年の財政難から脱することができたのである。

自然条件に左右される稲作のこと、もちろん冷害や早魃(かんばつ)、洪水などで不作の年が幾度もあった。飢饉の年には餓死者が多数出て、北上川などには累々と水死体が流れたという。

そうした困難を乗り越えて、政宗公が開始した新田開発から400年、宮城米はササニシキ・ひとめぼれという人気ブランドで、いままも江戸=東京はもちろん、全国の食卓を賑わせているわけである。





みやぎ米のはなし

編集・発行

宮城米マーケティング推進機構(事務局:宮城県農林水産部食産業振興課内)

電話 (022) 211-2815

〒980-8570 仙台市青葉区本町三丁目8番1号



この印刷物は環境に優しい植物油インキと再生紙を使用しています