

VOICE

伝えたい声は、
生産者さんの想い

#11

【ヴォイス】 / #11 / OCTOBER 2009 / www.oisix.com

斉藤力さん【山形県】 ひとめぼれ(新米)



Oisix
おいしくす

VOICE / #11

RECIPES【ひとめぼれ(新米)】



大葉のしょうゆ漬け

作りおきしておけば、いつでも炊きたてのごはんやおにぎりと一緒に楽しめます。大葉の爽やかな香りの成分には防腐作用もあるので、お弁当にもぴったりです。

【2人分】

大葉…2袋(20枚) 塩…小さじ1 《A》しょうゆ…70cc みりん・ごま油…各大さじ1

- ① 大葉に塩をまぶして10分ほどおき、しぼってアクをぬく。
- ② ①を水で洗い、キッチンペーパーの上に破れないように丁寧に広げて乾かす。
- ③ ②を保存容器に入れて《A》を注ぎ、大葉が出ないように浸す。(※出る場合は《A》を足す)

「若草色で香りが強い 大葉(茨城県産)」(税込155円/1袋(10枚))

2〜3日で食べきる場合、①の工程は省略してもOK。
豆腐にのせたり、チャーハンに加えたりと、ごはん以外にも色々活用できます。

レシピ提供: Oisix レシピエ 立原瑞穂



しょうが ポン酢

味がしっかりしている「奄美しょうが」は、シンプルな味付けでも立派なおかず。しょうがの風味と香りが、ごはんの甘みを引き立てます。

【2人分】

しょうが…1袋(約100g) ポン酢…適量

- ① しょうがを千切りにする。
- ② ポン酢をかける。

「鮮やかな色と香り 奄美しょうが」(税込218円/1袋(約100g))

お好みで黒酢を加えると、味に深みが出てまるやかに。
ポン酢の代わりにしょうゆとかつお節でも、おいしく召し上がれます。

レシピ提供: Oisix



【おいしいごはんの炊き方】

【2人分】※1合(お茶碗約2杯分)

- ① 分量は正確に
お米を計量カップにすりきりで正確に量る。
- ② 大きめの容器で手早くとぐ
最初は、たっぷりの水を入れ1〜2回程軽くかき混ぜ、すぐ水を捨てる。
軽くとぎ、水を入れ替える(これを2〜3回程繰り返す)
- ③ 浸水は1時間以上
夏場は最低30分以上、冬場は最低1時間以上(最適は2時間)が目安。
- ④ しゅりきり*をする
炊飯・蒸らしが終わったら、すぐに底から上下を入れ替えるようにふんわり混ぜる。

*ごはんを切るようにして混ぜること

お米は指の腹を使って、やさしくとぎます。
炊く時はミネラルウォーターなどの軟水を使うと、よりふっくら仕上がります。

ACTIVITY REPORT【OisixのVOICE】



Oisixの玄米：お早めにお召し上がりください

精米直後から新鮮さが失われる白米はもちろんですが、精米しない玄米にも早く召し上がっていただきたい理由があります。まず第一に玄米には虫が好む糠層(表面の栄養豊富な部分)が残っていること。そして農薬や化学肥料をできる限り使用せずに作られたOisixの玄米が一般的なものより虫に少し弱い点があるからです。ぜひ次の注意点をお守りください。 ①しっかりと封をして風通しの良い冷暗所で保存する ②保存容器はこまめに洗って清潔な状態を保つ ③古いお米と新しいお米を一緒に入れず、必ず使い切ってから足す
また、穴のあいた袋などに鷹の爪(匂いが出るように割る)を二つ程入れ、保存容器のフタの裏側に付けておくと防虫効果があります。

お客様のVOICE(声)募集中です。アンケートにご協力ください。 <http://www.oisix.com/voice>

発行/オイシックス株式会社 写真/木村文吾 スタイル/近藤由里子 レシピ/Oisix(<http://oisix.jp/>)

<http://www.oisix.com>

斉藤力さん【山形県】



「新米」ごはんが主役の季節です



甘味と香りが強い「ひとめぼれ」。特に新米は、そのおいしさをより感じられます。口あたりなめらかで、ふっくらとしたごはんをぜひ、炊きたてでお楽しみください。

Oisixは精米した次の日の出荷をお約束します（年末年始など一部の時期、また一部商品を除く）。お手元に届くのは、精米後2～3日（月曜～水曜到着の場合は3～5日）の新鮮なお米です。

そしてその生物たちもやがて土にかえり稲を育みます。この豊かな自然の循環こそが、お米に生命力を与えているのです。

今年も食卓を笑顔に

これから行う稲刈は今年の出来を左右する最後の大事な仕事。そのベストタイミングを逃さないよう、斉藤さんは毎日の見回りを欠かしません。

「稲を見極めるのはもちろんだけど、単純に自分が育てたお米がかわいいんですよ」

じっくり一年かけて育てるお米たち。特に今年は多くの苦難を共に乗り越えてきました。斉藤さんの愛情もひとしおです。

「手がかるから、かわいいんです。自分がまだ会ったことのない人達をこの子たちが幸せにすると、嬉しく思うんですよ」

斉藤さんのお米は、今年も食卓を笑顔にしてくれます。

RICE【ひとめぼれ(新米)】



自然と一緒に作るお米

実りのとき

深く頭を垂れた稲穂が稲刈時期が近いことを知らせてくれます。山形県庄内平野。日本の原風景ともいべき心安らぐ田んぼの中、斉藤さんの「ひとめぼれ」は、黄金色に輝いています。しかしこの立派に実る稲穂からは全く想像がつかないほど、今年のお米作りは「本当に大変だった」そうです。

不安で過ぎた一年

春。近くの月山から流れてくる雪解け水を受けて始まる田植え。本来は温かい気候で苗がすくすく育つはずなのですが、今年はとても気温が低く、植えた苗が思うように育ちませんでした。もともと斉藤さんの田んぼは、苗ひとつひとつに栄養を集中させるため、植える数を多くしないという特徴があります。いつも見慣れているはずの田んぼも、この時ばかりは寂しく見えたそうです。

夏になると、日照不足が稲たちに更なる追い打ちをかけます。斉藤さんは不安な毎日のなか、それでも自分の稲たちを信じ、希望を捨てずにお米の世話が続けました。

しかし九月中旬になっても、気候は相変わらず不安定のまま。

「もっ今年は難しいかもしれない」と、諦めかけた時、なんと奇跡的に天候が回復。それから一週間程で稲たちは見事に挽回したのです。これは「稲たちのおかげ」だと、斉藤さんは言います。

地域ぐるみで農業を減らす活動をしている斉藤さんの田んぼは、虫やメダカなど多くの生物を育み、