

穀類/イネ科 ●学名:*Oryza sativa* L ●英名:rice

●三重県生産量:145,100 t (全国の1.9%) ●全国生産量:7,792,000 t ●全国での順位:—

栄養特性

主成分はでんぷんで約75%、たんぱく質約6~8%、水分約15%である。これらの組成は精白度により異なる。必須アミノ酸のリジン¹は少なく、無機質、ビタミン類は玄米には多いが精白すると減少する。

三重県での食習・歴史

原産地はインド、東海岸、日本へは中国、朝鮮半島を経て、また、フィリピンからも直接入ったとされており、すでに縄文時代の晩期には栽培が始まっている。

稲はアジアモンスーン地帯の高温多湿な気候に適しており、大部分はアジア地域で生産されている。水田で栽培する水稲、畑地で栽培される陸稲²があるが、わが国では大部分が水稲である。また、うるち(粳)、もち(糯)の両種があり、日本の生産の約90%はうるちで飯米に用いられている。

昔から米には神秘的な霊力があると信じられてきた。米がその力を人間に貸してくれると言う信仰から生まれた風習が数多くみられる。「内撒き」のように、水をまいて邪気やけがれを払おうとするものもあれば、かつては「振る米」と言って、米を竹筒に入れ、重病人の枕元で振って聞かせて病気を治そうとする風習もあった。人生の中で大切な儀式である誕生・結婚・葬式の折、それぞれ、産飯、婚礼の高盛飯、枕飯と呼ばれる白米の高盛飯を用いる習慣があるのも米の霊力ではないかと言える。現在、結婚式では三三九度の杯が交わされるが、かつては高盛飯を夫婦で分けて食べる風習もあった。独特なものでは日光の強飯式³があり、また、米の粥で行う粥占いは、その年の豊作占いとして利用されてきた。本県でもこの粥占いは員弁郡北勢町、四日市市小古曾、三重郡桶町、鈴鹿市稲生町、鈴鹿市

国分町、鈴鹿市郡山町、鈴鹿市山本町、松阪市北黒田地域の神社で執り行われている。

米は、伊勢市に幕末から明治にかけて稲の新品種が三種、民間で育成され、「伊勢の三種」と呼ばれ栽培されてきた。その1つに岡山友清が選抜した「伊勢錦」がある。この品種は酒米として用いられたり、お伊勢参りの特産品のわらざうりの原料としていたが、昭和40年頃から見かけることがなくなった。平成3年から地域特産醸造米として復活をしたが三重県内では少量の作付けである。他の2種は佐々木惣吉による「関取」、松岡直石衛門により「竹成」が推進された品種で1穂300粒という実りある品種である。

現在では伊勢平坦地帯は「コシヒカリ」が7割以上を占めている。なお、その一つに地域名を冠して「一志米」と呼ぶおいしい米が開発されている。その他に「初星」「チヨニシキ」「キヌヒカリ」などの早生品種が作付けされている。また、伊賀盆地では「コシヒカリ」「キヌヒカリ」「ヤマヒカリ」「うこん錦」「黄金晴」などの早生および中生品種が作付けされている。平成11年には「みえのえみ」が発売され、「早場米」「伊賀米」ともにブランド化が推進されている。また三重県産のコシヒカリを使って、とがずに炊ける便利なお米として、無洗米も売り出されている。

(文責：岡野節子)

参考文献

- 1) 四日市市史誌編集室編:四日市市 第5巻, p.528~530(1995)
- 2) 河芸町教育委員会編:河芸町郷土史, p.393~396(1978)
- 3) 三重県教育委員会編:三重県の祭り 行事, p.67~68(1997)
- 4) 山本隆行:椿神社2000年史, p.133~135, たま出版(1997)
- 5) 三重県神職会編:三重県の特異神事, p.10.65.69(1938)
- 6) 河野友美:食品辞典, 穀物・豆, p.118, 真珠書院(1994)
- 7) <http://www.003.upp.so-wet.me.jp/s:8/kome/semishiki.html>
- 8) <http://www.geocities.co.jp/Heart-Land-Gaien/5236/takenari.html>
- 9) <http://www.pref.mie.jp/TANBO/BUNKA/mieb21.htm>



むぎ [麦]

穀類/イネ科

大麦 ●学名: *Hordeum vulgare L* ●英名: barley
 小麦 ●学名: *Triticum aestivum L* ●英名: common bread wheat [古牟岐、未牟岐]
 ライ麦 ●学名: *Secale cereale L* ●英名: rye

⇒ P65

[H14年度] ●全国生産量: 104万7千 t ●三重県生産量: 17,800 t (全国の11位)
 ●種類別全国生産量: 小麦 82万8千 t 六条大麦 6万1千 t はだか麦 2万 t 二条大麦 13万6千 t (ビール麦はこの中に含まれる)

生物学的特性

大麦は、麦粒の付き方によって、六条種と二条種に分かれる。六条種はふのついたままの皮麦と、脱穀で簡単にふが取れる裸麦がある。食用にするのは六条種である(二条種は麦芽やビール製造用である)。栄養成分は米と似ており、でんぷん質が多い。食物繊維は精白米の10倍以上なので、ガンの予防、整腸作用、血脂質や血糖値の改善に役立つ。

大麦の食べ方は、精麦し、圧扁して押し麦にしたり切断麦にしたりして、米に混ぜたりして食用する。また煎って粉にした麦焦がし(はったい粉、香煎ともいう)を湯で練っておやつとして食べたりする。

小麦は、ふつうの小麦をパン小麦と呼び、その他にパスタ用のデュラム小麦、菓子用のクラブ小麦など10種ぐらいある。粒質の性質により、硬質(ガラス質)小麦、中間質小麦、軟質(粉状質)小麦に分かれる。これはたんぱく質含有量の違いによる。栄養成分は糖質70%で、大部分でんぷんである。またたんぱく質は10%から13%程度である。小麦は製粉して小麦粉として利用される。粉になったときには硬質小麦は強力粉、中間質小麦は中力粉、軟質小麦は薄力粉と呼ばれる。また灰分の混入度(ふすま量)によって、特等粉、一等粉、二等粉、三等粉、末粉と呼ばれる。パンや麺類に加工される。その他醤油や味噌に加工される。

三重県での食習・歴史

大麦は戦前から戦後30年頃までは一般的な日常食で、米に混ぜて麦飯を炊いて食べていた。米との比率は4分6や、5分5分、6分4分で、米の生産量が増えるに従って、さらに3割位に減っていった。戦後米は食管法に基づき、配給制度によってしか入手できなかったもので、麦は必需であった。炊くとき米との比重が異なるので、大体上に固まって炊きあがる。弁当には、下の米の多い部分を詰めたものである。なお、麦は固いので1晩水に浸漬せねばならず、これをよまし麦と言った。

小麦は製粉して調理・加工した。今では小麦粉と言うが、昔はメリケン粉とか天ぷら粉と呼んでいた。小麦粉で作るめん(粉に水を入れてこねて作ったもの)に

は、うどん、そうめん、ひやむぎ、きしめん、ほうとう、ラーメン、だんご汁の身などがある。三重県ではこれら一般的な麺以外に、地域麺として、大矢知のソーメン・ひやむぎ、伊勢うどんが作られている。なお、伊勢うどんに適した品種「あやひかり」が平成11年に開発された。

また米を初め、大麦・とうもろこし・ソルガム(たかきびの一種)など一般の多くの穀物にはうるち系だけでなく、もち系が存在する。うるち系はそのでんぷんにアミロースを約25%含むが、もち系はアミロースを含まず、全てアミロペクチンで出来たでんぷんである。これらもち系はアミロース合成に関与する遺伝子が突然変異を起こして、アミロース合成できなくなった結果、もち系になるのである。しかし小麦にはもち系は見いだされていなかった。それは小麦のアミロース合成遺伝子は稲の3倍の複雑な構成をしており、3組の遺伝子が同時に突然変異を起こす確率は非常に低いため、自然界に存在しなかったが、1995年、農水省と東北農業研究センターでほぼ同時に交配によってモチ小麦の創出に成功した。そのうち農水省が創出したモチ小麦は1996年「あげぼのもち」として品種登録されたのを受けて、元三重短期大学藤田教授の努力により、津市で試験栽培されるようになった。元々小麦は寒冷・乾燥を好むので、三重県のような温暖な地域での栽培特性についてまだ検討が望まれる。モチ小麦はそのでんぷんの粘りや老化しにくい等の特性を生かして製粉性・調理加工性が今後ますます期待される食材である。

また、平成12年から14年にかけてたんぱく質含有量の多い「ニシノカオリ」と「タマイズミ」が奨励され、栽培されるようになってきたことから、近い将来、三重県産パスタが普及するのも夢ではないだろう。ちなみに、平成17年度の硬質小麦の生産量は北海道を除いて全国一である。

(文責：成田美代、広瀬元久、谷口水穂)

参考文献

- 1) 『雑穀のきた道』NHKブックス 阪本寅男 昭和63年3月20日
- 2) 聞き書き 三重の食事 農山漁村文化協会
- 3) 三重の伝統料理 三重フィールド研究会編
- 4) 郷土料理とおいしい旅11 朝日新聞社編
- 5) 三重県の味 三重県



もちごめ [糯米]

穀類/イネ科 学名: *Oryza sativa* L

栄養特性

主成分はでんぷんで約75%、たんぱく質約6~8%、水分約15%である。これらの組成は精白度により異なる。必須アミノ酸のリジンは少なく、無機質、ビタミン類は玄米には多いが精白すると減少する。

三重県での食習・歴史

もち米はうるち米と異なり、概観は白色で不透明である。アミロペクチンだけから構成されているため、膨潤しやすく、粘性が強く、老化しやすいのが特徴である。したがって、製粉にして菓子材料として用いられている。

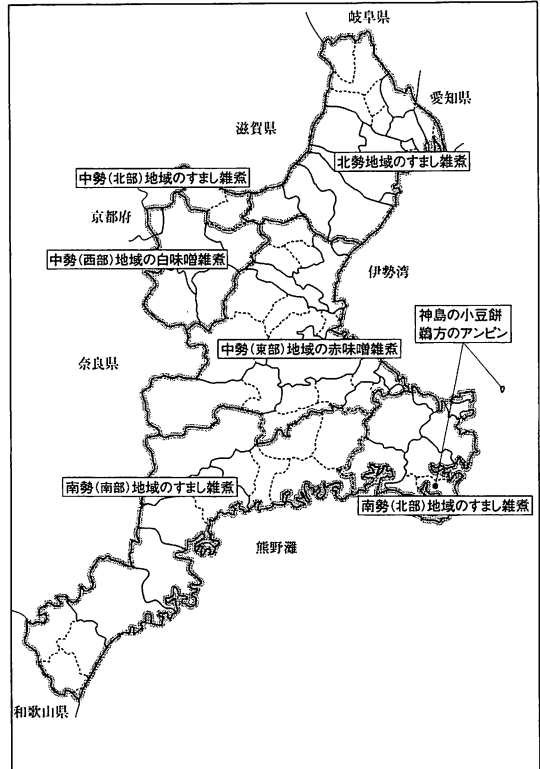
もち米を餅として食べる文化は稲作の伝来とともに東南アジアから伝来されたと考えられている。「延喜式」には平安時代のもち米産地として滋賀県、福井県、岐阜県が記されている。

もち米は古くからハレの日の食べ物として用いられ、現在でも正月、節句の祝い菓子として広く利用されている。そのひとつに雑煮がある。雑煮は地方色豊かで、汁の仕立て方(すまし仕立て、味噌仕立て)、雑煮の具、餅の形などがさまざまである。三重県の雑煮分布の特徴を調査した結果下記の回答が得られた。それらを表と図に示した。

【表】雑煮の餅形と具

地域区分	餅形	汁(味)	具
北勢地域のすまし雑煮	切り餅	すまし汁	餅菜、油揚げ、かまぼこ、鶏肉
中勢(東部)地域の赤味噌雑煮	切り餅	赤味噌	大根、里芋、人参、鶏肉、厚揚げ
中勢(西部)地域の白味噌雑煮	丸餅	白味噌	大根、人参、里芋
中勢(北部)南勢(北部)のすまし雑煮	丸餅	すまし汁	もちな、花かつお、油揚げ
神島の小豆餅、鵜方のアンピン	丸餅	ぜんざい	(小豆餡)
南勢(南部)地域のすまし雑煮	切り餅	すまし汁	ねぎ、こんにゃく、豆腐

以上、表から雑煮分布は6地域に分別できる。餅の形は丸形と切り餅、汁はすまし汁と赤味噌、白味噌、ぜんざい、雑煮の中身は地域により異なる。



【図】三重県下の雑煮分布

郷土の加工品いろいろ

- おこし →P165参照
- 花びら餅
- かきもち

もちを薄く切って干したものの。本来は鏡開きの時に切ることを忌み、手でかき砕いた。そのためこの呼称が残っている。今ではほとんど調理されていないが、以前は子どものおやつとして作られていた。

(文責：岡野節子)

参考文献

- 1) 藤沢和恵:現代調理学, p.63, 医歯薬出版(2001)
- 2) 大川吉嵩:三重民族研究会会報, NO12, p.3~18(1992)
- 3) 全国調理師養成施設協会編:調理用語辞典, p.155(1992)

栄養特性

水分66.7%、炭水化物27.1%、たんぱく質4.5%、灰分1.5%、脂質0.2%である。100g中、ミネラル類はカリウム590mg、リン72mgをはじめナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛など種類が多い、ビタミン類も多種少量だが含む(カロテン、ビタミンE・B₁・B₂・B₆・C、ナイアミン、葉酸、パントテン酸) 他には脂肪酸や食物繊維が少量含まれていることから健康食品、滋養強壮・薬用の効果大きい。

いせいもの扱い方

いせいものは皮を剥きにくい、ぬるま湯(40～45℃)に約2時間ほど浸してから、ナイロンたわしで強く洗うと簡単に皮が剥け、凹部は包丁の先で削れば無駄なく皮がとれる。

いせいものは、料理中でも完成後も褐色に変色することなく乳白色のままであるという特徴をもっている。この芋を生のまますりおろすと粘性の強いとろろと呼ばれるものができ、これに冷めただし汁を加えてすり鉢でよくするととろろ汁になりアミラーゼ(消化酵素ムチンを主成分とするたんぱく質とマンナン(結合体)を含む。

植物学上ナガイモを、統計の面でヤマモと呼ぶこととなり、近年栽培された自然薯も出回っており、文字上で区別がますます難しくなっている。ヤマモ科ヤマモ属のナガイモの塊形種である。中国東南部が原産の栽培種で全国各地で栽培されている。その栽培面積はいせいものはおよそ10%、いちよう芋25%、長芋65%となっている。いもの形状は握りこぶしのようで色は淡黄褐色から黒褐色で外皮は滑らかで首部は細根が生じる。いせいものは粘りが強く甘味もある。食味上、肉色は純白ですりおろしても変色しない。栽培の植え付けは種芋を使って3～4月頃に行う。8～9月になると形や大きさが急速に増大する。秋になり気温が20℃前後になると葉や茎は黄変し、10月下旬から11月上旬頃が収穫期となる。1株に1つの新芋が形成され10a当たりの収穫量はおよそ1000kgほどになるが、種芋として10a当たり300～400kgは貯蔵される。

三重県での食習・歴史

いせいものは、三重県多気町津田地区が原産地である。中世に北畠氏の家臣が大和より伝えたとか、近世江戸時代に紀州藩が持ち込んだ大和芋を多気町津田地区で改良したという伝承がある。

文献上の初見は、江戸時代の中頃(1719年)年忌献立表の中に、山芋一貫目を5文で買ったという記録がある。また1811年の萬覚帳にも山の芋を栽培し販売したと記されている。

明治になって、一般農家に栽培が広がり、内国勸業博覧会や品評会・副業展等に度々出品している。地元では「薯蕷」と書き、ヤマモと呼び、博覧会等へ出品する時もあった。三重県と相談して1900年(明治33年)「伊勢薯」と改称し統一した。

同年津田村の森田松太郎氏等は協同経営を目的として甫松園を設立した。1901年から1917年迄アメリカへ輸出した。1928年の大嘗祭儀用として宮内省が購入した。平成になってから栽培技術の向上に伴って収穫量は次第に増加している。近年地元では種芋の高品質化事業を進めると共に付加価値や商品性の向上を目指してパウダー化に取り組んでいる。

郷土料理

郷土料理については、いせいもの研究家である山口安太郎氏がその著「伊勢芋料理の作り方」と山芋料理レシピを加え59種を紹介している。中には生産農家直伝料理として「麦とろろ」「揚げとろろ」「落とし芋」が紹介されている。平成14年には「とろろ麺」を地元関係者協同で開発した。地元では「子が親を頂く」収穫時形態にあやかって縁起を祝い、結婚などめでたい席にいせいもの「白煮」を添える。

(文責:小坂節子)

参考文献

- 1) 多気町農林商工課作成パンフレット「多気の伊勢いも」
- 2) 小学館「日本大百科全書17」
- 3) 5訂「日本食品標準成分表」
- 4) 三重県立図書館「伊勢いも」についての展示催事の解説資料による