

長野の高峰高原に出かける予定があり、その足慣らしに裏高尾の日影沢林道から小仏城山に登ってきました。暑さを避けて早朝 6 時 30 分からの歩き出し。スタートして直ぐ、誰もいない林道でヒキガエルが出迎えてくれました。10 cm 以上ある大きいカエルで可愛かったです。このコースでカエルとの出会いは今年の 2 月に出合ったタゴガエル以来です。

紅葉台



新聞

第 253 号

2026 年

9 月 26 日

発行人：関谷 孝

つや姫おにぎり最高の相棒を見付けよう

山形郷土料理クッキング

山形県の名産と言えば、「サクランボ・ラフランス・米沢牛・リンゴ・尾花沢のスイカ」が浮かぶことでしょう。毎日飽きずに食べる主食のお米「つや姫・雪若丸」も有名です。高齢になって、お米ぐらいは美味しく好きな銘柄を食べたいと思い「有機栽培米 つや姫」のおいしさに惚れ込んでいます。

7 月 25 日土曜日立川の女性総合センターアイムで生協主催のイベント「つや姫おにぎりの最高の相棒を見つけよう。山形調理クッキング」JA 山形置賜の米生産者部会の方たちとの交流会に参加し、美味しいお米の理由がよく分かりました。



1. 豊かな水源。山形県沖町区は日本でも有数の豪雪地域。春が訪れ、ミネラルを多く含む水は清らかな川となって流

れ大地を潤し、たくさんの命をはぐくみます。古来よりこの豊富な水を利用して、おいしいお米を育ててきました。置賜地域は、四方を 2000 メートル級の山々に囲まれた典型的な盆地型気候。日中の高い気温が稲の成長を促し、夜間の低い気温で稲を休ませ、登熟がじっくりと進み、甘みが際立ち粘張の良いおいしい米に仕上がります。（夏は寒暖差が 10 度以上）

2. 愛情。真面目、素朴、実直な県民の人柄は何事にも一生懸命。つや姫を作付け出来るのは、「つや姫栽培適地」だけ。山形県から認定を受けた生産者のみが栽培します。栽培講習に参加し栽培基準と品質基準に適したものが出荷されます。**特に驚いたのは除草剤に頼らないため夏の暑い中でも手作業による草刈りをしています。**

このようにつや姫は「亀の尾」の DNA を受け継いだ正統派。2010 年、山形県が 10 年の歳月をかけて開発した待望の銘柄米です。香りと甘みが強く・粘りと弾力性・粒ぞろいが良く光沢と白度が高い特徴があります。美食米として料理のうまさを際立たせ、高級料亭にも選ばれています。美味しい理由がここに



あります。交流会ではお米の話と共に「芋煮」を作って食べました。材料は里芋・コンニャク・大根・きのこ・ネギ・そして最高級の米沢牛。鍋を囲んでみんなで食べる芋煮は最高♡。山形県人が愛する芋煮は心も温かくなります。

さて、肝心のおにぎりは、手につかないようにキッチンペーパーで握り、郷土食のお惣菜を付けて食べました。玉コンニャク・シソの葉味噌・牛そぼろ味噌・小芋揚げ煮・シソ巻き揚げ・納豆麹等、どれも手作りの郷土料理に舌鼓を打ちました。作ってくださった方々の真心

がこもっていました。つや姫と雪若丸を食べ比べましたが、あっさりしているのが雪若丸。カレーにあいそうですね。記念に写真を撮って「パルモ」に投稿しました。



生協との繋がりは 50 年前から。今では米だけでなく、2014 年「のがわデンデン」として豊かな水を利用した水力発電から電気の供給もしています。生協は、生産者を支援し安定した生産を支えています。私たち消費者もお米を食べることを通して米作りの現状や生産者の人たちの思いや苦勞を知り「食べること」で支えていくことが出来ます。交流した人たちの顔を思い浮かべながらこれからもお米を食べることでしょう。**おにぎりの最高の相棒は人との交流にあるのかもしれませんが。**これからも美味しくお米を食べていきたいと思わせるとても有意義な交流会でした。

追伸：昨年、米不足が問題になりお米の値段が高騰しました。古古米の放出がありました。図らずも、改めて私たちの主食の大切さや農家の人達の労働と価格が見合わない現状を知る機会になりました。人口減になり、パンや麺類等小麦の消費が進み**お米の消費が落ち込んで**います。年々米離れが進みそれも減反政策に拍車をかけています。きつい労働の為か後継者問題もあります。米は唯一食料自給が 100%。日本は瑞穂の国と言われるように米を守ることは国民の命を守ることに繋がっているのではと思います。「**米は国の宝**」。私たちが美味しく米を食べることが生産者を支えることになります。生産者と「**顔の見える関係**」は安心してお米を食べること。安心して米を作ることに繋がります。生産者の顔を思い浮かべて食べるともっと米を食べて応援したい気持ちになります。生産者の方たちも生協が買い取ることで安定した価格が維持でき、安心して米作りが出来ます。お互いがウィンウィンの関係になるのです。それだけではありません。米作は、豊かな田んぼを維持し、緑のダムとして様々な生きものを育みます。また、産直交流で消費者が援農体験をすることで生産者の苦勞を知り、環境を保護する大切さに気が付きます。子供たちも田植えや生き物と触れ合います。その経験は豊かな自然環境を次世代につなぐことを実感するでしょう。逆に田んぼがなくなってしまうたら、環境破壊が進み地球温暖化や災害も増えると思います。**米作りは食べるためだけでなく人や環境をつなぐ大切な役目があることに気づかされるのではないのでしょうか。**そんなことを感じた交流会でもありました。山形の女性部会の方が「自分たちには当たり前の田舎生活が都会から来た人たちにとっては最高の環境で食べ物がとてもおいしいと感動してくれるのです」と。生協の果たす役割の大切さにも期待したいです。

紅葉台新聞は、「高尾フモト同盟」の HP に公開されています。高尾の情報や働く人たちが紹介されています。興味を持った方は、覗いてみてください。また、皆様からの情報や投稿もお待ちしています。