

提携米通信

2014年9月号・黒瀬農舎



お米の低温保管庫の冷蔵装置などの交換工事を行いました。

豪雨災害お見舞申し上げます。

広島市では、豪雨による土石流で多くの人々が被災されました。

また、これより先に高知県を襲った足の遅い台風11号と台風12号の影響による豪雨は、8月1日からの10日間で、多いところでは2000ミリの超えたという驚くべき記録です。

今年の夏は、これ以外にも、北海道や九州、中四国、近畿など各地で、50年に一度とか、観測史上例のない集中豪雨による被害が出ていますが、皆様の所は大丈夫でしょうか。

お見舞申し上げます。

私たちの地域も、何度も大雨警報などが出ましたが、今のところ大事には至らずホッとしているところです。

このように春先以降の好天は、8月には一変し、秋田県では毎日のように雨や曇りの日が続き、日照時間は平年の30%という地域もあると報道されています。

しかし、年明けに予想されていた冷夏には至らず、気温はほぼ平年並みを維持できており、稲には大きな被害は出ていません。

これからの稲が稔る時期の好天を期待しているところです。

今の時期、雑草の種を落とさないように最後の草取りを行いたいのですが、連日の雨で田圃がぬかるんで作業が出来ないことに困っています。

上の写真は、この屋外作業ができない間にと、設置から20年近く経ったお米の低温貯蔵庫のエアコンを交換新調する工事を行っているところです。

ガスの配管は専門家に依頼することにしましたが、予算の余裕がないので、機器の設置は自作です。室内機は大型で重量が100Kgを超え、また、設置する天井高さも8メートルと高く、少々難儀しましたが、色々工夫した結果、「手前味噌」ながら予想以上に上手く取り付けることができました。

当地の稲刈りは、9月末から始まり、新米出荷は10月上旬の予定です。

提携米 黒瀬農舎

〒010-0445

秋田県南秋田郡大潟村西1丁目4の7

黒瀬 正・友基

TEL:0185-45-3088 FAX:45-2887



☆お米が余り気味の時は、減量や一回パスの電話を遠慮無くお願いします。また連絡は早めにお願います。

E-mail: akita@kurose.com Web: [提携米 黒瀬農舎](#)

メールアドレスやパソコン/携帯のメールでご連絡頂いている方へ
黒瀬農舎からの返信メールが自動的に迷惑メールフォルダに分類されていることがあるようです。
返信のメールが届かない場合は迷惑メールフォルダの確認やメールの設定をご確認下さい。

発芽玄米ご飯の作り方



6月に新発売しました無菌パックの「玄米ご飯」は、袋のまま15分ほどお湯で暖めるか、電子レンジで1から2分チンすればよいという手軽が好評。

ご家族の中で一人だけ「玄米」を食べたいとか、賞味期限が1年あり、非常食的に使うのに軽便だ。

市販されている同種の玄米ご飯の製法と異なって、一旦お釜で炊いて容器に詰めているため、柔らかく口当たり、風味が好い。などなど・・・非常に好評を頂き喜んでます。

でも、これを機に、家族全員で「玄米食」がしたいので「家庭での炊き方を教えて欲しい。」という問い合わせが最近増えましたので、次に発芽玄米ご飯のレシピ概要を載せておきます。

普通の玄米ご飯は、炊く時に、圧力釜や土鍋、或いは玄米炊飯モードの付いた炊飯器が必要ですが、発芽玄米に前処理すると、普通の炊飯器で白米と同じように炊けます。

また、玄米食は、始めて2、3ヶ月すると、消化不良で一時的に胃腸が弱ることがありますが、発芽玄米にすると消化がよく、味も口当たりも優れます。

- ①夕食後に、玄米をザルに入れ、ボールを受けて、蛇口から水をザッと一杯に。
- ②指先でかき混ぜて軽く洗い2度ほど水を換え洗米。
- ③玄米が充分浸かるように、ザルを受けたボールに水を張る。



玄米をざるに入れ、ボールに入れて水を張る。

- ④翌朝、玄米を軽く洗い、水を交換。（面倒なら省略も可。）
- ⑤夕食後、玄米を軽く洗い、水を切る。

（そのまま流し台に放置。）

- ⑥玄米の上に水に浸したフキンを掛けて放置。

（発芽がまだでも、この24時間で玄米は飽和給水完了しているので、酸素を多く与えるためにボールには水を入れずに、玄米の表面が乾かないようにフキンを掛ける。）

- ⑦1晩ほど放置すれば、出来上がり。

（この状態で、玄米は発芽準備をスタートさせ、粒も柔らかくなり発芽玄米となり、普通の炊飯器で「白米」と同じように炊けます。）



水を切って発芽を待つ時は、濡れフキンで覆う

また、芽を出す程度は、肉眼でハッキリ芽が判るまで伸ばさず、粒がプツと膨れる程度が理想。）

- ⑧炊く時は、例えば玄米3合（450g）を発芽玄米に前処理すると、水を含んで、容積・升目（マスメ）では、1.4倍弱の4合余り、また、重量では1.3倍余りの600グラム程になります。炊くときの計量は、元の玄米ではなく、このふやけた発芽玄米をカップで計り、白米と同じ水の量にしてスイッチを入れて下さい。

（次回からは、自分好みの堅さに合わせた水の量に加減する。）

【さらにもうヒトワザ】

「簡単に発芽玄米が作れる」と云っても毎回作るのは面倒です。

多目を作って、出来上がった発芽玄米を、一度に使う量、カップに2つとか3つ毎にポリ袋に小分け。これを冷凍保存（1ヶ月程度）使う毎に水で解凍する。

※電機炊飯器などに玄米モードがある場合でも普通の「白米」にセットでOK。

※発芽玄米に前処理すると、白米1合、玄米1合の半々とか、2：1というように、白米と玄米を混ぜて炊くことができ、日によって混合比を変えるなどのバリエーションを愉しむことができます。

※発芽玄米の市販品は、玄米を発芽させた後に、乾かせるなどして貯蔵性を高めています。自家製の発芽玄米はこれと比べものにならないほど美味しいです。

発芽玄米用無農薬玄米2Kg入り小袋あります。ご利用下さい。

第二十二回 ブナ植の集い

今年も私たちの田圃に水を運ぶ、馬場目川上流部の山にブナを植えます。都合のつく方のご参加やブナ券カンパをお待ちしております。

11月3日（文化の日）

9時スタート、現地解散14時半

（当日お帰りの方は17時頃のJR秋田駅発、

18時前後の秋田空港発が利用可能です。）

前日は黒瀬農舎ロッジにて前夜祭。参加希望者は早めにご連絡お願いします。