

恵那のお米で作ってみよう!



ココ! POINT

蒸し器のお湯が減っていたら補充します。

煮汁はとっておいて、あとから混ぜるのがコツ!

市販の山菜ミックスでも大丈夫



山菜おこわ

旬の素材をたっぷり入れて、もっちりしゃきしゃき、食感もおいしい山菜おこわ

材料(5人分)

【調味料】	【具材】
もち米……4合	わらび……100g
だし汁……50cc	たけのこ…小1本
塩……少々	ふき……100g
しょうゆ…30cc	油あげ……1枚
酒……30cc	人参……3cm
みりん……30cc	しいたけ…2個

クッキング START!

- 1 もち米は5~8時間水に浸しておく。
- 2 蒸し器に湯を多めに入れ40~45分蒸す。
- 3 長さを揃えて具材を切る。
油揚げ……横半分に切り、1cmの幅に
たけのこ……細切り
わらび……4cmの長さに
人参……細切り
生椎茸……3mmの厚さに
- 4 【調味料】で具材を煮る。煮汁は50ccとっておく。
- 5 一度火を止め、別の容器に蒸した米をあけ、とっておいた煮汁と具材を混ぜる。
- 6 再度火にかけて10~15分蒸せばできあがり。



伝える! 恵那の食文化

The food culture books in Ena city Vol.08

「コメ」の話



コシヒカリが多く栽培されています



作ろう!

山菜おこわ

知ってる?

お米を使ったおやついろいろ

教えて!

次米ものがたり

中野方町坂折棚田

お米の生産

市内生産量と栽培面積

収穫量 岐阜県内 6位

生産量 6190 t

栽培面積 1230 ha

令和3年度 水稲市町村別収穫量より

恵那農林事務所農業普及課資料

令和5年3月発行

氏名

【取材/協力】NPO 法人 恵那市坂折棚田保存会

発行 恵那市 農政課

〒509-7292 岐阜県恵那市長島町正家一丁目1番地1 ☎0573-26-2111(内線:374)



もっと知ろう恵那の食



恵那食農ポータルサイト たべとる TABETORU



岐阜県恵那市

豊富な水と厳しい気候で育つおいしい恵那の「コメ」



恵那は、奈良時代に朝廷にお米を納めていた記録が残されていたり、数百年続く棚田が点在していたりと、実は由緒ある米作りの里。収穫量は大産地のように多くありませんが、中山間地の気候と清らかな水で育った恵那のお米は、甘みがあり味が濃いと高く評価されています。



中野方 坂折棚田
なかのほう さかおりたなだ

食味ランキング

特A

取得



中野方町坂折棚田

400年続く坂折棚田米づくり

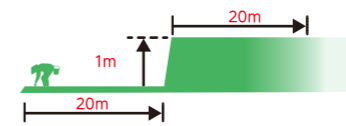
恵那市北端の中野方町にある坂折棚田。自然豊かな山の中腹に広がる美しい景観が魅力で「日本棚田百選」にも選ばれています。優れた石積み技術で築かれた棚田、約400年前から続く美しい景色と栽培方法が地域の人々の手により守られています。

棚田とは

山の斜面にある階段状の田んぼのこと。昔の人たちが、山あいでも米づくりができるよう工夫して作ったものです。

棚田のルール

傾斜度20分の1(水平方向に20m進んだとき1m高くなるかたむき)以上の田んぼが棚田と呼ばれます。



お米づくりだけじゃない。棚田の役割

保水機能

ゆっくりと地下に浸透し水を貯めます

洪水調整機能

「小さな治水ダム」の役割を果たします。

生態系保全機能

多種多様な動植物の生態系を築きます



標高410~610mの山の斜面に並ぶ、だんだん田んぼ

坂折棚田では田植えや稲刈り体験もできるよ!



棚田の米作り

傾斜地に階段状に整備された棚田 昔ながらの丁寧な手作業でおいしいお米が育ちます。

4月

荒越し・代かき

トラクターや耕運機で土を起し、田に水を入れて土を平らにします。

育苗

育苗箱に種もみをまき、田植えまで育苗ハウスで育てます。

5月上旬

田植え

田植え機を使うほか、坂折棚田では手植えも行われています。



6月

水の管理・中ぼし

水の深さを調整します。丈夫な稲に育てるための大事な作業です。

草取り

土の栄養をとられないように草をとります。

病害虫防除

稲の病気や害虫が発生しないか見守ります。

7月~8月

出穂・開花

稲の穂が現れ始め、花が咲きます。



9月

稲刈り

機械を使うほか、手刈りも行われています。

ハザかけ

ハザにかけて天日干しします。



10月

脱穀

ハーベスタや脱穀機を使い、稲からもみを外します。

もみすり・精米

もみ殻を取り除いて玄米にした後、精米して白米にします

登熟 出穂・開花から40~50日が登熟期。もみが発育・肥大していきます。

12月~3月

ほ場の補修

石積みやあぜ、用水路の補修を行います。

土づくり

1年頑張った土をよみがえらせるため、稲わらや堆肥をすき込みます。

荒起こし

土を乾かし、稲がよく育つ団粒組織の土壌に整えていきます。

すきまい

1300年前のロマン「恵那の次米」ものがたり その昔、恵那のお米は、朝廷に献上されていた!

いにしへの恵那のお米ものがたり

平成9年、奈良県明日香村で発掘された木簡。そこには、約1300年前の奈良時代、恵那のお米が、奉納米「次米(すきまい)」として朝廷に献上されていたことが記されていました。

そのことから、豊かな水と土に恵まれた恵那のお米の美味しさをうかがい知ることができます。

「次米」とは?

天皇がその年の収穫を感謝する新嘗祭(にいなめさい)にささげる米のこと。この神事は、宮中行事の中でも重要な儀式とされていました。



次米のりまつり・秋の稲刈りの様子

最も古い献上米の記録「荷札木簡」!

現代記 恵那の五十戸造(集落の代表者)の阿利麻(ありま)の服部衣布に精米させて献上した五十斗(約三千キログラム)入の俵です。

恵那五十戸造 阿利麻 春衣服部衣布五十斗俵



裏面

現代記 丁丑年十二月三野国刀支評次米

これは六七七(天武六年)十二月に美濃国土岐郡から届いた次米。



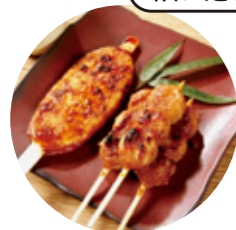
表面

明日香村で発掘された荷札木簡には、天武六年(六七七年)に恵那の里から朝廷に次米(献上米)が献上されたことが書かれ、これは年代の確かな日本最古の荷札木簡です。

お米を使ったおやついろいろ

なじみの味や季節ごとのお菓子にお米や米粉は使われています。

炊いたごはんを使って...



五平餅

米粉を使って...



おはぎ



からすみ



朴葉餅

今は米粉を使ったパンやクッキー、ケーキもたくさんあるよ

