

自然米のススメ

ずいうんの自然米

私たちは日本各地で農業や化学肥料に頼らずに栽培された、こだわりのお米を取り扱っています。農業や化学肥料に頼らないという事は、その土地の個性に合わせて、伝統と経験、技術と知恵を駆使し、その土地の力を最大限に生かすことが大切です。そうやって育てられた特別なお米は、一般的なお米に比べ扱い方に少しだけポイントがあります。また、お米の正しい知識は、自然米をより一層美味しく、楽しく食べることができる大切な要素です。私たちは皆様の自然食ライフスタイルを心から応援しています。

様々なお米の栽培方法

特別栽培米

化学的に合成された農薬と化学肥料を通常の半分以下に節減して栽培されたお米の事を言います。

有機栽培米

化学的に合成された農薬と化学肥料を使用せず、有機肥料を活用して栽培されたお米の事を言います。また、有機栽培米は年に一回、第三者機関による検査を受け、認証を得る（更新）必要があります。

自然農法米

化学的に合成された農薬と化学肥料を使用せずに、植物性たい肥か、完熟発酵させた動物性たい肥を少量使用して栽培するお米の事を言います。

無施肥自然米

化学的に合成された農薬と化学肥料・有機肥料を使用せず、雑草や稲の残さ程度しか土に入れないお米の事を呼びます。

※農薬には化学合成だけでなく、天然由来のものや、菌類を活用したものなど、環境にも農家にも、もちろん農産物にも害が無いので、有機認証で使用することを認められた資材が一部あります。ただし天然由来であっても、登録上は農薬に該当するので、農薬使用の履歴が残ります。

私たちは有機米、自然農法米、無施肥自然米を、総称として「自然米」と呼んでいます。



食べ方のポイント

一か月で食べきれぬ量ずつ購入することをお勧めします。
玄米で購入し食べる直前に精米すると、より新鮮な状態でお米を食べることができます。
玄米の栄養と白米の食べやすさの中間という意味で、七分米をお勧めしています。
自宅で精米し、発生したぬかを乾煎りしてヨーグルトなどと一緒に食べるのもお勧め。



白米

七分米

玄米

ススめ

害虫や天候等による着色粒

斑点米

カメムシが穂を吸った時に黒い斑点が発生してしまいます。

褐色米

糸状菌などの影響で褐色に変色してしまうお米です。

乳白色

高温や日照不足により、デンプン粒の発達不完全でお米が乳白色になります。

未熟米

成熟が劣るお米は濃い緑色になります。

活青米

透明感のある緑色のお米。穂の実る期間が長引くことで混入します。食味はむしろ良いとされています。

着色粒は、色選機にかけることで一定量を除去することができますが、混入をゼロにすることはできません。



お米の産地を訪れて

私たちは年に1回、すべての自然米出荷農家を訪問しています。北は北海道から南は熊本まで、全16道県11品種のお米を扱っています。毎年訪問して感じてくるとは、異常気象が通常気象になってきている事です。お米の王様コシヒカリが誕生して70年以上が経過し、今でも消費者の間では一番人気の銘柄ですが、温暖化に伴い、生産者にとっては非常に作り難い品種となってきました。多くの産地で新しい品種の開発に力を入れているのも、いよいよ日本がコシヒカリ適正地でなくなっているからでもあります。

そんな難しい状況の日本の稲作ですが、毎年農家を訪問して感じるもう一つの事は、自然米は異常気象に強いのかもしれない、という事です。決して大量には収穫できませんが、記録的な高温でも全滅してしまう事はあまりありません。逆に、記録的な冷夏の年にお米が穫れた自然米農家や、台風で地域全体の稲が倒れてしまった折にも、自然米の稲だけ立ち上がったという話等、産地では様々なエピソードを耳にします。

また、自然米の田んぼには、無数の生き物が生息しています。目に見えない微生物が多い土地にはミズなどの小さな生き物が発生し、それを捕食する動物を次々と呼びよせ、生物多様性がより高まります。結果的に絶滅危惧種のコウノトリの貴重な餌場にもなります。自然環境の保全は今や世界中で取り組まれています。私たちが自然米を選ぶことは、環境保全活動に参加していることにもつながっていると思います。大自然の営みの中では人の力とはいかに小さいものかと思われ知られますが、その大自然に即した農業には、未来の可能性が詰まっているように感じます。

美味しいお米を食べて、より良い自然環境を未来に繋げることは、消費者と生産者の大切な共同作業なのだなぁと、産地に赴くたびに感じます。

虫の発生について

お米は一定の温度・湿度の条件で虫が発生します。梅雨から夏にかけては特に発生しやすい時期になります。「お米に虫が湧いている」というお問合せをよくいただきますが、基本的に、虫の発生をゼロにすることはできません。農薬を使用しない自然米ではそのリスクは更に高まります。虫が発生することを大前提で取り扱う必要があります。



お米の保管方法

お米は乾燥が進めば割れやすく、外部の湿気により酸化してしまう、とてもデリケートな食材です。湿気の多いキッチン下や気温が高い場所になどに保管するのはやめましょう。精米したお米は特に酸化しやすいので、密閉容器に入れ冷蔵庫の野菜室で保管しましょう。ペットボトル容器などもおすすめです。また唐辛子やにんにくと一緒に入れておくことで虫の発生を抑制できます。