くらしの良品研究所の活動

「あそびとまなびの種(たね)展」を開催中です。

遊びと学びはシームレス。人が育ち生きていく過程において、衣食住と等しく大切なことです。人は全力で遊び学ぶ時、大人は子どもにかえり、子どもは少し大人になります。年齢や性別など属性にとらわれず、日々の暮らしの中で自ら向き合い、人と人が出逢い、つながる場を提案します。
歴史家のホイジンガは、“生物の種としての人間”について遊ぶことに本質的機能を認め、「ホモ・ルーデンス」（遊ぶ人）を提唱しています。遊びは、ものやひとを結びつけ、解き放ち、私たちを魅了します。この営みは、学びにも通じていそうです。人はみな、遊びと学びの種を持って、この世界に生まれてきたのではないでしょうか。創造する身体、想像するこころを架け橋に、有楽町の小さなスペースに生まれる持続可能なコミュニティという芽を、みなさまと一緒に遊びながら学びながら育みたいと考えています。



会期：2015年08月30日（日）まで
時間：10:00−21:00 入場無料
会場：ATELIER MUJI（無印良品 有楽町2階）

くらしの良品研究所とは

「くりかえし原点、くりかえし未来。」を合言葉に、これからの時代に求められる良品像を、みなさんと一緒に探っていく“ラボラトリー”です。店舗とインターネットを介して、生活者であるお客さまと対話しながら、既存商品を点検し、新しい商品を育て、世界のより多くの人々に「これでいい」と共感していただける、感じいい暮らしのかたちを考えていきます。

◇この小冊子は、背表紙に付いた2つのリングをファイルの穴に通して、ストックすることができます。

くらしの良品研究所 編集発行 2015.08

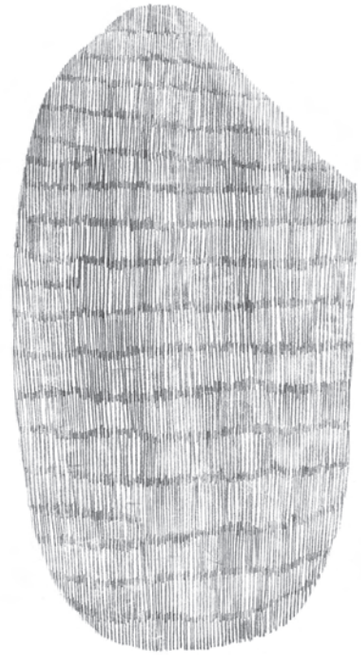
facebookを利用して、読者のみなさんからのコメントやご意見を公開。ユーザー同士のご意見交換も可能になり、たくさんのご意見を共有できるようになりました。

www.muji.net/lab

くらし中心

no.15

コメの力

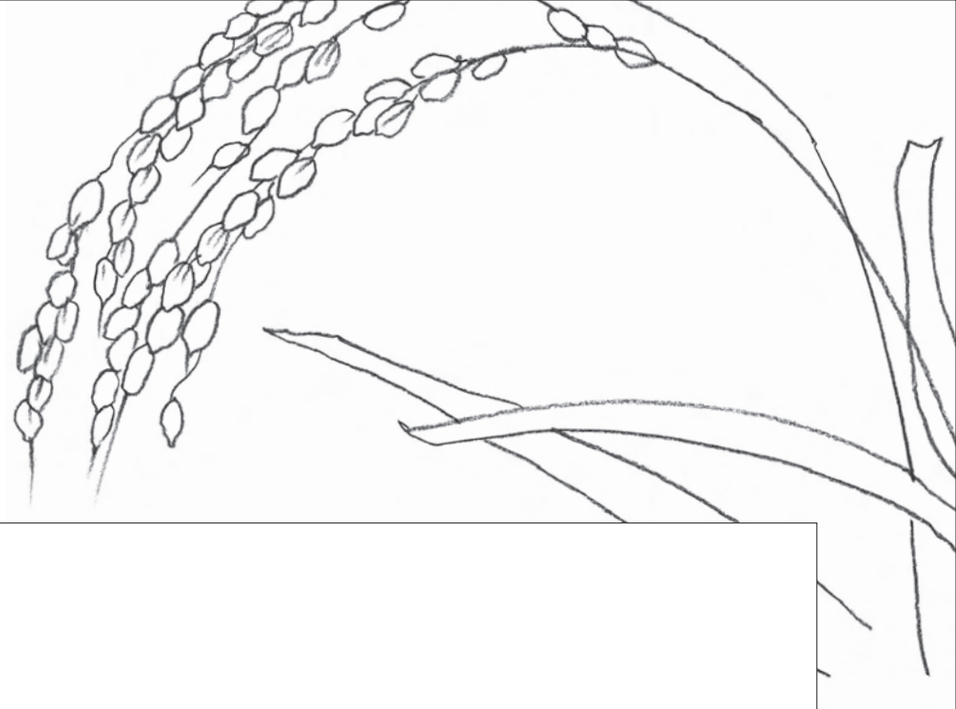


無印良品

第15回
研究テーマ

コメの力

「瑞穂（みずほ）の国」の美称をもつ日本。私たち日本人は、米を主食としながら食文化を深め、稲作農耕のなかからさまざまな文化を紡いできました。そして、水田は多様な生命の生態系を受け容れ育む揺りかごでもありました。コメと共にあったそれらのものが、米離れと共に失われつつある今。コメを考えることは、日本の来し方と行く末を考えることなのかもしれません。今号では、忘れかけていたコメの力を、もう一度掘り起してみたいと思います。



コメの力　日本は稲の国、米の文化の国です。

富山 和子

一粒の種籾から

一粒の種籾からどれほどの米が実るか考えたことがありますか。1年で2000粒、2年で400万、3年で80億、4年で16兆。こんな作物は他にありません。しかも米は栄養価にもそのバランスにも優れ、馬鈴薯などに比べ保存もでき輸送しやすく、おいしい。

それゆえ西欧でもあこがれの的でした。が、水の条件などアジアに適し、稲は中国から東へ東へと移動して日本が終着駅。日本列島は稲にとっても最高のパートナーでした。

日本人はその稲を国土に根付かせ、米を基盤とする文化の王国を作りあげたのです。米によって子孫を増やし、稲が育ちやすいよう山も川も作り替えていきました。古墳も米の文化なら、奈良も京都も米の文化の都です。例えば古代、米は給料の代わり、金の代わり、貨幣の代わりであり、税金として集められた米は國の倉庫に収められました。例えばまた加賀百万石という風に、大名の力や国の大きさも石高で表され、尺貫法のように現代なお暮らしの中にそれは生きています。

山も川も平野も米が作った

日本列島は2度にわたる大改造の結果です。最初の大改造は弥生時代から中世まで。小さな川を堰き止め水を引き、溜池を作り、水田を作っていきました。今ある日本中の池の殆どは溜池です。2度目の大改造は、江戸時代の大河川の治水と新田開発です。江戸湾に注いでいた利根川を、今のように銚子の海に向かわせたのが一例です。日本中の川がつけ替えられ、河口の氾濫原を豊かな穀倉に変えていきました。かくて山国日本に平野が作られ、今の日本列島が実現するのです。

森林も水も米が作っています。日本は木を植える文化の国。木を切っては植えて土壌絶やさなかった文明国。これは世界の奇跡です。その秘密も米でした。川の水を確保するため山に木を植え、水田が洪水に流されぬようまた木を植えました。森林を払うことで穀倉に変え、文明を築いてきた西欧とは、違うのです。

水田はダム

山の斜面の棚田を見て下さい。小さなダム群が張り付いている、という姿ではないですか。水田は治水と利水の多目的ダムです。水田がつぶされればそれだけ洪水が増え、水資源が失われます。

日本は火山国、地震国です。日本人はその崩れやすい国土と向き合い、米作りを通して自然とのつきあい方を学んできたのでした。日本人の細やかな感性も優しさも辛抱強さも、米作りによって養われたのでした。

究極の資源、土壌

稲刈りの後の藁の行方を考えて見て下さい。稲は自己完結型の作物です。米作りを通して日本人は世界一の土壌を作りました。すでに江戸時代、西欧で1人養う面積があれば日本では15人養うことができたのです。それが、この狭い国土に稠密な人口を養って、高度な文化を育てて来ることのできた秘密でした。陸地の生命にとって究極の資源は土。土は地球の財産です。その財産を自らつぶし、他国の土壌を略奪している、これが残念ながら今の日本です。

21世紀は飢えの世紀。どんな異常気象に見舞われるかも知れぬと警告されています。ちなみに日本の穀物自給率は20%台。他の先進諸国と較べてみて下さい。

考えてみれば神社も祭りも相撲も、トンボもドジョウもメダカも米の文化。日本人が米作りを放棄すれば、私たちはこの国土とつきあうことで受け継いできた感性も、「もの作り日本」の技術も失い、アイデンティティも失って、地球の根なし草になってしまいます。

稲は命の根なり

「稲は命の根なり」とは江戸時代の辞書の言葉です。日本人の命の根、日本という国の命の根、緑の列島の命の根、日本文化の命の根。米とは、なんと偉大な力の持ち主だったことでしょう。

日本文化が見直されている今、改めて私たちは「米」のもつ意味を見直し、先祖たちから受け継いできた知恵や技術を、この豊かな国土とともに、次世代へとつなげねばなりません。それには、日本農業の基本が家族労働という小さな循環であることをふまえ、今も頑張っている零細な農業者を守ること、そして私たち自身も、わずかでもそれを体験し、大地とのつきあいの厳しさと喜びを肌で学ぶこと。更には、兼業でもいい、家族の誰か一人は米作り農家であるような、そんな社会を作っていくことができないかと思うのです。



日本の米カレンダー　2016年版より（写真：大塚知則）



富山 和子

立正大学名誉教授、日本福祉大学客員教授

「水と森林」「水田はダム」の理論で知られ、『水と緑と土』（中公新書）は環境問題のバイブルとされ40年のロングセラー。他に『水の文化史』『日本の米』など多数。米カレンダーの制作は27年間続けている。

http://okome.ne.jp/

棚田と生きる

日本の山間の土地に行くと、ときにため息が出るほど美しい棚田を見ることがあります。
自然と人との共作ともいうべきこの見事な景観を支えているのは、
稲作とともに生きてきた農家の人々。NPO法人棚田ネットワーク代表の
中島峰広さんに、日本の棚田の現状や未来についてのお話を伺いました。



佐賀県唐津市相知町蕨野の棚田

棚田を思うことは、日本の来し方、行く末を思うこと。

「棚田というと皆さん、なぜ辺鄙な山間地に苦労して田を作るのだろうと思われるかもしれません。でも、逆なんですね。昔は中山間地の方がむしろ田圃が作りやすかった」という中島さんの意外なひとことから今回の取材は始まりました。「広大な平坦地に田圃を作るには強力な政治権力を駆使した大規模な水利・開発事業が必要でした。大昔の人にはとても無理だったでしょう。広大な平坦地の水田開発は意外に新しく、近世以降のことだと思います」
たとえば、新潟の信濃川下流に亀田郷という平坦地があります。今でこそ広大な水田が広がる大穀倉地になっていますが、昭和20年代前半までは腰まで浸かるぬかるみだったとか。その後大規模な排水機場の設置や圃場整備が行われ、ようやく今の姿になったそうです。私たちにおなじみの平野に広がる田園風景は歴史的にみれば新しく、それまでは中山間地の水田が稲作の主役だったそうです。



写真：本間喜八、所蔵：亀田郷土地改良区

でも、まだ疑問が残ります。なぜ、山の斜面に田を？ その答えは意外なところにありました。「地辷り（じすべり）地」や「土石流跡地」に棚田が拓かれたのだというのです。両者は水の便もよく、地辷り地の緩斜面では棚田が拓きやすく、また土石流跡地では重機もなかった時代巨礫をまじえた大量の礫をよそへ運ぶことはできず、その場で汗を流して石を積み棚田にしたのです。
また、棚田の背後には深い森林があり、そこから流れ出す水は清らかで豊富な栄養分を運んできます。日本は世界的にみても多雨国で、年降水量は1,500ミリにも及びます。「これほど恵まれた環境で稲作をしている国は世界的にみても珍しいでしょう」と中島さんは語ります。



松崎町石部棚田プロジェクト（静岡県松崎町）
2012年より地元の保存会とNPO法人棚田ネットワークの協調で、保全プロジェクトがスタートしています。



無印良品鴨川棚田トラスト（千葉県鴨川市）
都市に住む人に農業体験をしてもらいながら、保全活動を続けて、棚田を次世代へ伝えていきます。

そうはいうものの、今の日本で棚田を維持していくのは並大抵のことではありません。山間の棚田は各圃場ごとに軽トラが横付けできるような農道はなく、また一枚の面積が小さく大型の乗用型機械の使用もできず、さらに法面（のりめん）の草刈という余分の仕事もあります。このため、生産性が低く、一般的には平坦地水田と比べ労力は2倍、収量は60～70%といわれるのが棚田地域における稲作の現状です。
となると、当然棚田を耕作する人は少なくなります。「ことに、米余りによる1970年に始まった生産調整では当初農水省はあろうことか棚田からスギ林への転換という愚策を展開しました。その後生産調整は一段と強化され棚田の耕作放棄は一層進みました。現在の棚田面積が約16万ヘクタール、推測では1970年の時点から考えると当時の棚田の半分は失われたのではないか」と中島さんはおっしゃいます。
棚田は米づくり以外にも保水・洪水調整・地辷り防止などにも役立ちます。用排水兼用の棚田の周りには水場が多く、タガメやゲンゴロウなどの水生昆虫が生息し、それを食べる魚や蛙、それを食べる蛇、それを狙う鳥たちなど、さまざまな生き物の連鎖が生まれます。今風にいえば「生物多様性の保持」にも棚田は役立っているのです。
今後の課題は、棚田を耕作する担い手の確保です。そのためには担い手が生活できる道を見つけなければなりません。林業のほか椎茸の栽培、山菜の採取、獣肉の食料化など背後の林野を活用した術や介護の仕事と組み合わせた兼業化などが考えられます。今はまだ昭和一桁生まれの人たちが頑張ってかろうじて棚田を維持しています。でも高齢化によってそれも限界にきています。棚田を受け継ぐ若い人をいかにして増やすかが喫緊の課題なのです。
わずかですが希望の光も見えています。棚田農家と都会の人たちを結びつける活動が始まっていること。たとえば、年会費を払って一定区画のオーナーになる「棚田オーナー制度」や、市民や企業の協力で棚田を守る「棚田トラスト制度」の活動。また、静岡県や鳥取県などでみられる大学生が棚田保全にボランティアとして参加する取り組みなどです。もちろん中島さんたちの運営するNPO法人「棚田ネットワーク」の活動もそのひとつ。今後はインターネットによって情報を発信して棚田の保全に参加できる人を増やしていくことが大切だと中島さんは語ります。
棚田を守ることは、美しい国土を守ることにもつながります。その大切な役割を農家の人たちだけに負わせてよいのでしょうか。棚田の未来を考えることは日本の未来を考えること。社会全体の問題として、みんなで汗を流し知恵を出し合い取り組んで行くべきことかもしれません。



中島　峰広
早稲田大学名誉教授　学術博士
日本の畑地灌漑・棚田研究の第一人者。農林水産省の棚田百選の選定委員や棚田学会会長、NPO法人棚田ネットワーク代表を務め、美しい日本の棚田を保全する活動を続けている。

いのり と みのり

古来より日本には、稲の稔りを神に祈り、豊作に感謝するという風習がありました。
私たち日本人にとって、米は単なる食糧ではなく、神に近い尊いものだったようです。
伊勢神宮の別宮「伊雑宮（いざわのみや）」に受け継がれる「磯部の御神田（おみた）」。
平安時代より800年間も続いている御田植祭の地を訪ねました。



今なお神と共に生き、豊穣を祈る人々の姿がそこにありました。



「磯部の御神田」は、伊勢神宮の内宮の別宮である伊雑宮の御料田で行われる御田植祭（みたうえさい）で、千葉の香取神宮、大阪の住吉大社と並び、日本三大御田植祭のひとつに数えられています。舞台は海と山が美しい風景を織りなす三重県の志摩市磯部町。御田植祭は毎年決まって6月24日に行われます。取材に行った私たちを案内してくださったのは、伊雑宮奉賛会地元会長の南幸生さん。「御神田はただの祭ではありません。御料田で取れたお米を神様に捧げる大切な神事なのです」と、祭に取り組む人々の気構えを話してくださいました。

まずは6月初め、御料田の水苗代（みずなわしろ）という苗場で、御田植祭に使う早苗が育てられます。この大役を務めるのが「作長（さくちょう）」と呼ばれる役人（やくびと）。長年にわたって作長を務める中村雅幸さんは「苗が当日までに育つか心配で、毎日見に来ます」と話されていました。ちなみに「役人」とは、御田植祭の主要な役を担う奉仕者たちのこと。太鼓打ち、簀すり（ささらすり）、笛、大鼓（おど）、小鼓（こど）、早乙女、謡（うたい）、杁差（えぶりさし）、



男たちが巨大なゴンバウチワに描かれた宝珠を奪い合う「竹取神事」。引き倒した竹を田の中で3回引き回します。



本番さながらの真剣な表情で「御田植神事」の練習をする早乙女と呼ばれる少女たちと、田道人と呼ばれる青年たち。

田道人（たちど）、警護、師匠、作長の計12の役があります。「磯部の御神田」では、旧磯部町にある7つの地区が毎年持ち回りで当番を務めます。役人はこの当番区から自薦他薦で選ばれるのです。

さて、6月24日、御田植祭当日は、「式三番」という出発の儀式から始まります。その後、一同は伊雑宮に向かい、参拝したのち、作長が神職より早苗を授かります。そうして宮の近くにある御料田へと向かい、お祓いしたのち、作長の手で早苗を田に奉下（投げ入れ）します。

平安時代の装束に身を包み、万事が古式ゆかしく執り行われる祭ですが、午前中に行われる「竹取神事」だけは異色のもの。これは裸の男衆が田に入り、巨大な竹製の「ゴンバウチワ」を引き倒し、奪い合うという勇壮な神事です。海に近い磯部には漁師も多く、船の安全と大漁を祈願する意味があり、奪いあった竹の小片は「御神竹」として持ち帰り、自宅や船内の神棚に祀るそうです。

竹取神事が終わるといよいよ「御田植神事」の始まりです。登場するのは早乙女と呼ばれる12歳から14歳までの可愛い女の子たち。ささらすり、笛、太鼓打ち、謡い方により、小謡が謡われる中、ゆったりとした動作で神様から授かった早苗を田に植えていきます。

私たちが取材に訪れたのは6月の始め頃、ちょうど今年の当番の「恵利原区」の人たちが練習に励んでいる時期でした。「師匠」と呼ばれる役人の指示に従い、祭に出る子どもたちが同じ動作を繰り返し練習しています。聞けば5月17日から当日まで、ずっと練習詰めだとか。子どもたちは誰一人文句もいわず、黙々と師匠の指示に従っています。



昨年から師匠を務める谷崎豊さんは、7年ごとに回って来る当番のこの「7年」に意味があるといいます。「間隔が長すぎると忘れてしまう。短すぎると負担が大きい。7年に一度ぐらいがちょうどいいんですよ」

ただ、一方で、年々祭に出る子どもを選ぶのに苦労するようになったとも。塾やら部活やらで忙しく、出られない子が増えているそうです。

しかし、このような今時の事情をも乗り越えて、「磯部の御神田」は続いていきます。平安年間からおよそ800年、第二次大戦の戦時下ですら絶やすことはなかったとのこと。案内してくださった南さんも、「継承することが自分たちの役目。とにかく途切らすわけにはいかんのですよ」と決意のほどを語っていました。

稲が日本人にとって特別な食べ物である理由、その起源をたどると古事記の時代にまで遡ります。天照大御神（アマテラスオオミカミ）の孫、瓊瓊杵尊（ニニギノミコト）が天孫降臨をする際、大御神は高天原（たかまがはら）の稲穂を託し、これを豊葦原（とよあしはら）の国に広めよとおっしゃったとか。神話の世界では、稲は天から授かった「いのちの根」、それで「イネ」というようになったという説もあります。

このように私たちの先人は、稲穂の稔りを神に祈り、豊作に感謝をして生きてきました。「これは祭ではなく、神事なのです」と始めに語った南さんのひと言が、「磯部の御神田」を象徴しているように思えました。



磯部町のみなさん

磯部の御神田を支えているのは、旧磯部町に住んでいる七地区（九郷）のみなさん。7年ごとに巡ってくる大役をこなし、800年以上も、由緒ある御田植祭の伝統を受け継いでいます。

日本酒を通して

神崎 宣武

一昨年末（平成25年12月）、「和食」がユネスコの世界遺産（無形文化遺産）に登録された。正式な記載名称は、「和食―日本人の伝統的な食文化―正月を例として」。四季折々の旬の食材を尊び美しく盛りつける料理法もさることながら、正月を例とした行事と密接に関係した共同飲食の社会的な慣習にこそ本義があるのだ。

そこには、酒（日本酒）の存在が不可欠である。

日本にかぎったことではない。共同飲食による人と人との親密さをたしかめるのに、酒がはたす役目は大きい。酒に次いで芸能も。世界の伝統的な社会に共通する原理のようなものである。

日本での文化的な特性は、そこにカミ（神）が介在することであろう。日本での酒は、神事と密接な関連をもって発達したのだ。「御神酒あがらぬカミはなし」というがごとくにである。

古く、酒は「まつり」にあわせて仕込むものであった。そして、「この御酒は　わが御酒ならず　大和なす　大物主の醸し神酒」と、崇神天皇の代（4世紀ごろ）に掌酒活日がうたったように、酒づくりそのものが、カミがとりもつものであった。

米の霊力（稲魂）をいちばん精微に加工した食べものが酒。それを、とくに尊んだのである。

現在も、神まつりに、酒は欠かせない。神饌では、最上位にそれが供えられる。

日本のまつりのひとつの意義は、神人共食（共飲）にある。その代表的な礼席が直会。直会は、楽座になっての酒宴（無礼講）ではない。そこまでは、あくまでも儀礼（礼講）なのだ。

そこに、酒が深く介在する。直会の顕著な伝承例は、神社での祭典の直後に行なわれるそれである。神酒を下ろして、頭屋（当屋）や総代などの参列者が一献ずつ、あるいは三献ずつ。それで神と約束ごとを成して「おかげ」を得た、とするのである。

かつては、饗宴のはじまりでも、招待する主人の挨拶を受けて上座の客が「頂戴いたします」と杯を目線まであげ、三口で飲み干したものである。一座の者もそれにしたがった。これが「礼講」であった。それがあって、次に無礼講（酒宴）に移るのである。

その酒宴での旧来の本膳形式は、「一汁三菜」（五器一膳）。ハレの膳組に相違ない。

そこでは、御飯は数えないが、軽く三口ほど。汁は吸いものというがごとくに、薄塩味。これは、主食でも副食でもない。いずれも、酒を上手に飲むための手だてである。つまり、御飯で小腹をつくり、汁で口を洗いながら酒を飲むのだ。

そして、酒菜（肴）は、伝統的な一般例では鱒と煮しめと焼魚（のちに刺身に変わりもする）。塩と醤油、それに木酢が調味料となる。それに、二の膳・三の膳が付くこともあった。もっとも、現在では、これらの料理が同じ卓上にずらりと並ぶことにもなる。

さらに、酒宴の終わるころ、「そろそろ、お食事を」と相なる。あらためて、御飯に味噌汁に漬けもの、それに惣菜などがでてくるのである。この構図は、変化しながらも現在の料理屋での酒宴にも伝わっているはずである。

日本の伝統的な行事における「ごちそう」は、つまりは酒とそれによく合う酒菜が基本なのだ。それを、神人、あるいは人々で共食するという慣習に最大の意義がみいだされるのである。



神崎 宣武
民俗学者・旅の文化研究所所長

1944年、岡山県生まれ。現在、旅の文化研究所所長、文化庁文化審議会専門委員などをつとめる。岡山県宇佐八幡神社宮司でもある。主著に、『三三九度』『酒の日本文化』『旬の日本文化』『大和屋物語』など。

緋襷。ひだすきという備前焼の表情

お米の特集でなぜ焼きもの？と思われるでしょうか。それはお米が
稲から生まれ、稲がわらになり、わらは燃やされて灰となるときに素敵な贈りものを
人に与えてくれる。いわばライスサイクル（米の循環）の中で炎とわらが生む
クラフトに目を向けていただこうと思うからです。



窯から取り出されたばかりの緋襷のお皿。稲わらは白い灰の状態で残り、その下に緋色が覗きます。

無釉の地肌に残ったわらの跡に美しさを見た先人たち。



焼きもののふるさと、と言われる岡山・備前は原始時代の美しさをたたえる須恵器の出土で知られます。古墳時代から平安時代につくられた陶質の土器が須恵器ですが、その流れを汲む備前焼は伊部（いんべ）の周辺で初めて焼かれたと言います。室町時代中期からの茶道の興隆によって茶器を焼くようになり、江戸時代には藩主池田家の保護奨励により、優秀な陶工が多数出るなど日本の代表的な産地の一つとなっています。備前焼は土色、火色とうたわれる素朴さが魅力で、上釉（うわぐすり）を使わない焼きものです。でも艶のある表情は、伊部地方の田んぼの土から生まれているのです。田土が鉄分を多く含んでいるため堅く丈夫に焼き締められ、釉薬無しでも水漏れせず、窯変による火色の変化などを素直に伝えています。

今回、備前焼独特の火色の魅力を示す表現、緋襷（火襷）を知ろうとうかがった取材先は、窯元「一陽窯」。江戸時代に池田藩主から選ばれた御細工人、木村長十郎を始祖にもつ当主 木村宏造、そして息子の木村肇さんです。

緋襷って、どんなふうに生まれてくるのでしょうか？

まず「土つくり」の話から始めていただきました。伊部では



一度の窯で使うわらを叩くのに、1日かかります。長年の使用で木の台は真ん中がくぼんでいます。

稲の収穫の後、田の表面から2～3mの底にある粘土を掘り、陶土の原料を用意します。掘りたての土は安定しないので年月をかけて寝かせておく、中には40年も置いた田土もあるそうです。使う土は水と混ぜ、水簸（すいひ）という方法で小石、砂などを取り出すことをくりかえし陶土を精製します。そして「練り」。空気が入らないようによく練り、作るものの大きさに合わせて重さをはかり、一つ一つまた練ります。

次に「成型」。これはご存じの通り、ろくろ、手ひねりなどのさまざまな方法があります。そして1ヶ月前後かけて「乾燥」。むらなく乾くように時々位置を変えて。

いよいよわら、「稲わらの準備」です。よく乾燥させた稲わらをたたいて細かく柔らかくします。節の部分をつぶし、裂いて焼きものに巻き付けやすくします。「巻き付け」は作為的にしない方が面白い。そして「窯詰め」から「焼成」へ進みます。大切なのは素地の薄茶色や白色をそのまま残し、緋色（赤い色）がきれいに出るように工夫すること。わらで付いた緋色の線である緋襷も色の出方は状況により変化します。焼きもののすべてが、作品を置く位置、火の状況、薪のくべ方、天候などさまざまな要素に操られているように。



窯場に運ぶ時、湯呑の蓋がずれないよう、わらでしっかり結びます。わらは文様付けだけではない働きをしています。

話を続ける木村肇さんは、作業の全ての段階を現場で身体を使いながら説明してくれます。

伊部の町のメインストリートに面したショップから、奥に伸びる内庭と工房。登り窯も、前出の水簸という工具のまわる水場も、田土を乾燥し寝かせておく土置き場も、ぐるぐる歩きながら話はつきません。土を練りながら、ロクロを回しながら、好きなジャズに話が飛んだりする若い工人といると、備前焼の現在がここにあり、伝統はこの現在につながっていると自然に思えてきます。

緋襷について、岡山理科大の先生が科学的に解明しようとしているのでと、木村さんはレポートを見せてくれました。もともと備前の田土は、鉄分が多いことで知られるが赤鉄鉱石を含んでいない。赤鉄鉱石がないので、土自体は赤く発色しない。稲わらを巻いた所だけ赤くなるので、稲わらが赤くする役割を担っていると想定する。稲わらの主成分はケイ素・カリウム・塩素で稲わらが燃えた灰、わら灰には塩化カリウムが存在する。備前の田土に焼成過程で複雑な反応をして、カリウムが粘土に取り込まれ、1100℃以上になるとカリウムが粘土中のケイ素とともに融液を生成する。一方で塩素も粘土中の鉄分と反応して赤鉄鉱を生成させ、高温になるにつれ融液に溶解していく。冷却の過程で赤鉄鉱石が再結晶化することにより、あの緋色があらわれる。



もともと器どうしが触れないように縛って使ったわらが跡を残して、意図せぬ色彩が現れたことに始まった緋襷。それはお米を育てた田土が稲わらの助けを受けてつくる赤い結晶だったのです。灰になってまでも強いコメの生命の、すばらしい循環に驚くとともに、日本の国土そのものが先人のおかげで豊かに保たれてきたことを知らされます。ライスサイクルは灰がまた田土で種を育て循環に向かいます。



木村 肇
備前焼窯元 一陽窯
1976生まれ。幼少より土作りから窯焚きまでの過程を見ながら育つ。人々の生活と焼きものの結びつきに深い興味をもち、近年は備前の堅牢さを活かしたスパイスミルとすり鉢を製作。

広がる、わらアート

田んぼや公園のまん中に忽然と現れた巨大なオブジェ、「わらアート」。
武蔵野美術大学の基礎デザイン学科が中心となって展開するこの活動は、
人から人へと伝わり、いまや全国に広がっています。子どもから大人まで、
みんなが笑顔になるアート活動に、稲の持つ底力を感じました。



稲わらを使ったアートは、日本人の命の源とつながっている。

「わらアート」誕生のきっかけとなったのは、新潟県の「岩室温泉」と東京都の「武蔵野美術大学」が共同で取り組んだ「いわむろのみらい」創生プロジェクトでした。文部科学省の助成を得て始まった活動で、3年間で延べ300人ほどの学生が岩室温泉を訪れ、照明や家具をデザインしたり、イベントを企画したりしました。「そんな中、新たに何か面白いことをやろうという話が持ち上がりまして」と語るのは、武蔵野美術大学教授の宮島慎吾さん。「札幌に雪祭りがあるのだから、コシヒカリの岩室で、わら祭りなんかはどうだろう」という話が出たそうです。さっそく2006年の秋、「わらアート」のパイロット版が実施され、稲わらで作った巨大なオブジェが展示されました。
それが評判になったので、翌年から本格的に活動を開始。高さが4メートルもあるわらの水鳥を作ったところ、大勢の見物客が訪れました。そんな折り、新潟が政令都市に制定され、岩室地区は合併して「西蒲区（にしかんく）」の一部になりました。その流れで「新しくできた区のPRとして市の予算でやりましょう」となり、2009年からは会場を上堰潟公園に移して、「わらアートまつり」として開催することになりました。広々とした公園に巨大なマンモスやネッシーが出現し、露店も立ち並び、お祭りは家族連れなどで大賑わい。2日間で約18,000人もの人を集めたそうです。

「わらアート」を作るのは、武蔵野美術大学の学生と地元の人たちです。設計図に基づいて、まずは大工仕事で骨組みを建て、そこにカーブを付けた竹などで、下地を組み上げていきます。稲わらは前年の秋に収穫して倉庫に保管していたものを用います。コンバインで刈ったものは丈が短く、やはり人の手で根っこの近くから鎌で刈り取ったものがベストだとか。稲わらを束ねるときは、下から10センチのところで一度縛り、45センチぐらい離してからもう一度上で縛ります。この45センチの間隔が、わらアートのモジュールになるそうです。土台や骨組みも、このモジュールで設計されているので、誰が作業をしてもしっかり組み上げられるように工夫されているのです。
ところで、作品に使う稲わらは、新潟の場合は農家の方の協力を得て「わらとば」にしていきます。「わらとば」とは、丈を揃えたわらを編んで作る大きな蓑（みの）のようなもので、かつては荷物などに掛けて雨や雪を凌ぐために使われていました。こうした地元に伝わる伝統技術を後世に伝えていく役割も、「わらアート」は果たしているのです。

さて、2009年に好評を博した新潟の「わらアートまつり」を、北川フラムさんという方が見に来ていました。北川さんは「瀬戸内国際芸術祭」の総合ディレクター。その北川さんから宮島さんに「これは面白いので、ぜひ瀬戸内でもやってほしい」と声がかかり、2010年の第一回「瀬戸内国際芸術祭」で、小豆島の棚田に巨大なマンモスとクジラのわらアートが展示されました。それを見に来た愛媛県西予市の人から、



巨大なわらアートのそばに寄ると、大人も子どももみんな笑顔に。日本人のDNAに訴えるものがあるのでしょうか。





「マンモス」を一体作るのに、およそ一反分の稲わらが必要になるそうです。





地元の人同士のコミュニケーションも活発になる、これもワラシシ現象のひとつだとか。

「うちでもやってみたい」と声がかかり、2011年から「宇和れんげまつり」でわらアートがスタート。それを見た熊本県の人が、「ぜひ、うちでも」といい、2012年には熊本の阿蘇山で、「わら」ならぬ「茅アート」が展示されました。こうして現在、「わらアート」の活動は日本の各地に広がっています。2014年から始めた愛媛県今治市では、「ワラシシ現象」という言葉で「わらアート」の魅力を表現しています。お年寄りから子どもまで、みんなが近寄って触れてみたくなる「わらアート」が、地元を元気にし、活性化するのに役立っているというのです。
武蔵野美術大学の宮島さんにわらアートの魅力をうかがうと、「やっぱりコメの力ですかね。神社に行くとわらの注連縄（しめなわ）があるでしょう。お米に感謝しているわけですね。わらアートは、日本人の命の源のようなものとつながっているのだと思います」
いずれはタイやベトナムなど、米文化のある国でもやってみたいと語る宮島さん。祈りや感謝の思いとともに、「わらアート」の活動は世界へ広がっていくことでしょう。



宮島　慎吾
武蔵野美術大学　基礎デザイン学科教授
メーカーとのプロダクトデザイン研究、流通小売業とのブランド・商品デザイン開発、地方自治体とのブランド及び商品デザイン研究等で幅広く活躍。わらアートの中心人物。

世界のコメ

米は日本人の主食であり、稲作や米の文化は日本人の中に深く浸透しています。
同時にまた、米は世界の五大陸すべてで栽培され、多様な種類や栽培法、調理法が
各地で展開されている穀物です。植物遺伝学研究のフィールドワークを通して、
世界の米と料理に触れてこられた佐藤洋一郎さんに、米のあれこれについて聞きました。



米が違えば、料理も違う。そのそれぞれに、背景があります。

品評会でコシヒカリを超えた、コシヒカリに負けない粘り…米の食味を語るとき、多くの日本人はコシヒカリを基準とします。粘りと甘みが人気のブランド米です。「でも、そうした米を好むのは世界の中では少数派でね…」佐藤さんのお話は、そんなところから始まりました。

米は、主に日本や韓国、中国の一部で食べられているジャポニカ種と、その他のアジアの国のほとんどで食べられているインディカ種に大別されます。ジャポニカ種は日本人好みの粘りのある米で、もう一方のインディカ種は日本人には「パサパサ」と感じられる米。

こうした米の食味を左右しているのは、米の主成分であるデンプンの性質です。米のデンプンは、分子構造が異なる2種類からなり、「アミロース」のそれはらせん状で、もう一方の「アミロペクチン」はブドウの房状。そうした性質上、アミロースはアミロペクチンに比べて切れやすく、アミロースの割合が高い米ほどパサパサした食味になるといいます。ジャポニカ種に比べてアミロースの含量が高いのが、インディカ種。そして同じジャポニカ種の中でも、アミロースの割合が高いほど粘りは弱くなります。つまり、日本人好みの粘りの強い米とは、アミロースの割合の低い米。ちなみに、ウルチ米とモチ米の違いもこの二つのデンプンの割合の違いで、モチ米はアミロース含有量がゼロの米です。



Peru（ペルー）



India（インド）



Brasil（ブラジル）

日本人になじみ深いインディカ米といえば、タイ米。平成5年の冷夏による米不足の時、緊急輸入したのもタイ米でした。当時、インディカ米の特性も知らないまま、日本の炊飯器で日本の米と同様な炊き方・食べ方をしようとした私たち。

日本人の多くは、米の調理というと「炊く」という動詞を思い浮かべますが、タイなど熱帯モンスーン地帯の平地では、多くの場合、米はむしろ「茹でる」ものなのだそうです。

パスタを茹でる感覚で、沸騰した湯の中に米を入れてかき混ぜ、茹で上がったらザルにあけて水切り。皿にのせたら、おかずも同じ皿に。そのうち皿の上でご飯とおかずの汁が混然一体となり、パサパサしたご飯が適度に汁気を吸っておいしくなるのだとか。「日本のご飯では、べたべたして、こうはいかない」と佐藤さん。「猫まんま（汁かけご飯）」のようなこうした食べ方が、世界では主流派だといいます。

しかし日本では、猫まんまは行儀の悪い食べ方とされます。「日本人には、聖なる色、白に対する格別な思いがあって、“米は汚さずに白米で食べるもの”という感覚につながっているのではないか」と佐藤さんは推察します。というのも、日本で庶民が白いご飯をお腹いっぱい食べられるようになったのは、明治以降のこと。米の多くは年貢米として「お上」に差し出すもので、ほとんどの農民は粟・きびなどの雑穀やイモを主に食べる時代が長く続きました。徴兵で軍隊に入れば、白いご飯をお腹いっぱい食べられる —— 当時の若者にとって、それは大きなインセンティブだったとか。そんな歴史的背景のもと、白いご飯を食べられることが社会でのステイタスとなり、自分もそこに加われたという、日本人としてのアイデンティティにもなったのではないかといいます。

一方、欧米には、アジアのように米だけを特別視する文化はありません。欧州の代表的な米料理、パエリアもリゾットも、米は食材の一つといった扱い。でも、ミルクと米を合わせるミルク粥などはいかにも欧州のもので、「アジアの人にはちょっと発想できなかっただろう」と佐藤さん。米は、あくまでも風土と響き合っているのです。

この先、米はどんな方向に向かっていくのでしょう？「水のあるところの動植物の生態系を地球規模で支えているのが米作り」と佐藤さんは力説します。そして、「食料を考える時、石油がなくなったらどうするか？ということを考えた方がいい」とも。「化学肥料も農薬も石油そのもので、私たちの食生活は石油にのっかっているのが現実」であり、日本社会全体のあり方や地球環境といった観点からも「代替案としての“米”を考える時に来ている」といいます。そこで佐藤さんが提唱するのは、「地域で作る米をもっと大切にしていくこと」。有名無名にかかわらず、日本の各地には、おいしい米がたくさんあるそうです。ちなみに、佐藤さんの作る米料理では、「炊き込みご飯にはつや姫（山形）、ちらし寿司にはイセヒカリ（山口）」と、メニューによって米を使い分けているとか。ブランド評価に頼らず、そうした米を選びとれるようになるには、自分の舌で米の味を感じられるだけの健康な味覚を持つことが大切なのかもしれません。



Spain（スペイン）



佐藤 洋一郎
農学博士　人間文化研究機構理事
和歌山県生まれ。京都大学卒業。農学博士。イネ、稲作や米食文化の起源や伝播を研究し、最近は広く「農耕と環境の関係史」や「食のありかた」にも注目している。著書・論文多数。

ポタージュ・ジャポネ

「重湯（おもゆ）は立派な一品料理、米のポタージュスープである」とおっしゃるのは、
フランスのパリで仕事をした経験のあるアートディレクターの麹谷宏さん。
米１合に水９カップ、土鍋に入れて強火で炊き、沸騰したら火を弱めて30分、
塩で味を調えておいしい重湯ができました。麹谷さんのすてきなエッセイとともに召しあがれ。



くわしい作り方は、P.22へ

重湯（おもゆ）という、お米のスープをご存じですか。広辞苑では「水の量を多くして米を炊いた上澄みの糊状の汁。病人・乳児用」と素っ気ない扱いですが、どうしてどうして重湯は米の立派なポタージュスープです。
ぼくは茶粥のふるさと奈良に生まれ育ったので、この重湯が大好きなのです。そしてその昔、青春の数年間をパリで暮らした頃に、「何か日本の料理を…」とせがまれた時には、いつもこの伝家の宝刀に工夫を加えて「ポタージュ・ジャポネ」と自慢しながら振る舞ったものです。つくり方はきわめて簡単なのに、舌の肥えたフランス人にも喜ばれるのでずいぶん重宝しました。
欧米でも米は野菜としてよく食べられ、主流はパサパサした食感の細長いイタリア米。おいしい米ですが、これは粘りがないので重湯には向かないのです。当時のパリでは日本の米など望むべくもなく、探し当てたのはベトナムの丸米でした。丸米は重湯の最適米です。
そして重湯には、塩味が重要。日本では専売公社が統制する人工的な加工塩しかない時代に、世の中にはこれほど多様な味の天然塩が有るのかと感動、その世界中の塩が自由に手に入るというフランスの食文化の厚さに興奮したものでした。
さて、楽しかったのは、このシンプルな重湯に工夫を加えて一品の料理に昇華させる遊びです。熱々のスープで人気があったのは、キャビアとクルトンソテなどを浮かべた定番。キャビアはそば粉のブリニと食べるように、その旨味の合性がヒントで誕生した「ポタージュ・ジャポネ」の第一号でした。
また、冷製にして苺やキーウィなど季節のフルーツを刻んで色美しく散らせた一皿はシャンパーニュによく合って、アペタイザに好評でした。重湯を冷たい料理に仕立てるという発想は、異文化の中に暮らしてみないと起こらなかったでしょう。フランス人もまだ、すしやさしみなどの生魚には決して手を出さなかった頃の話です。



麹谷 宏
グラフィックデザイナー
60年代、青春の3年間をパリで暮らし、ワインと出会う。日本ソムリエ協会名誉ソムリエ。茶の湯や俳句にも造詣が深く、クリエイティブディレクターとして幅広く活躍している。



オンタリオの泉



米から生まれる酒といえば、もちろん日本酒。
かつては女性が蔵に入ることさえ禁じられた酒造りの世界で、
杜氏となり、ついには単身カナダに渡って、
醸造蔵の設立に携わった女性がいると聞いて出かけました。
その手で醸し出された酒とは、どんなものなのでしょう。

米の酒であればいい。そんな発想から、新しい酒が生まれた。







上_レンガ造りの酒蔵は、もともとウイスキーの蒸留所だったところを活用したもの。
中_仕込みはワイン用のタンクで。ワインとは酒の出し口の位置が違うため直して使っています。
下_麹を取り出し、子どもを見守るような感覚で、出来具合を見る高橋さん。

「生き物相手の仕事ですから、同じように造ってもその都度仕上がりが微妙に異なります。子どもを育てるような感じかな…」高橋美子さんの酒造りの話は、子育てにたとえて始まりました。
普通の主婦だった高橋さんが酒造りの道に入ったのは、PTA活動で知り合った地元の酒蔵の社長に誘われたのがきっかけ。最初のうちは、蔵の掃除や洗濯などをしていましたが、この蔵の杜氏（とじ）が「学びたいならいくらでも教えるよ」と言ってくれる奇特な人で、入った年から麹造りに関わることができたといいます。酒造りが面白くなり、もっと勉強したいと県の醸造講座に申し込んでも、「女性はお断り」という時代。やっと見つけた通信講座で、醸造学や酒造りの基本を4年がかりで学びました。そして、杜氏になるには通常20～30年かかるといわれる世界で、何の経験もなかった主婦が10年少しで蔵の醸造責任者に。関東甲信越国税局酒類鑑評会（第75回）で金賞を受賞するまでになったのです。
その後、蔵を移った高橋さんは、カナダから研修に来ていた青年と出会います。「いずれはカナダで酒造りをしたい」と夢を語る青年に、「その時は手伝いに行くからね」と冗談まじりに言った高橋さんですが、やがてそれが現実のものに。その後、同じ青年から「カナダで酒蔵を造る人が杜氏を探しているので行かないか」という電話があったのです。それは、カナダでスシ・チェーンを展開する会社のオーナーでした。何もかも一から始めるカナダなら、自分の酒を造ることができるかもしれない。トロントでの酒造りを決意した高橋さんは、単身カナダに渡ります。
しかし、いざ始めてみると、ないない尽くし。あったのは、事前にオーナーが注文しておいたというワイン用のタンクのみでした。酒造りは、まず米を洗うところから始まるのですが、そのための容器も柄杓もありません。チャイナタウンに走って、大きなザルやアルミの片手鍋を買って代用。麹を育てるための麹室（ムロ）はサウナを持ちこんで代用しました。
原料米は、カリフォルニア米のシラカバニシキ。日本の酒米が親株といわれるカリフォルニア米は、日本の酒米、美山錦などとよく似ています。仕込み水は、トロントから車で約2時間のMusukoka地方で湧き出る軟水の天然水。米と水に、そして環境にも恵まれていました。トロントは、日本の緯度でいうと札幌あたり。寒冷で、内陸部の乾燥地帯のため、空気も澄んでいます。日本のように麹が育つのを邪魔する雑菌がいないので、とてもやりやすかったと高橋さんは言います。



麹室で使う布も、高橋さんがキャンバス布を縫い合わせたもの。手をかけすぎても手を抜いてもダメという麹の扱いは、子育てそのもの。

蔵のオーナーにリクエストされたのは、「甘みと酸味のあるSAKE」。日本酒の常識からは外れた注文です。ワイン文化の国で受け容れられる酒とは…高橋さんがたどり着いた結論は、「米と水で醸し出した酒であればいい」ということ。日本酒の枠を越える発想は、杜氏の伝統に縛られない高橋さんだからできたのかもしれません。
とはいえ、リクエストを出したオーナー自身、本当にできるかどうか半信半疑だったとか。初しぼりで想像通りの味を確認できたときは、二人で抱き合って泣いたといいます。そして、試飲に立ち会った現地の人々の「日本酒ってこんなにおいしいのか」という声。ワイン文化の人に受け容れてもらえるフルーティーな純米酒、「泉」が誕生した瞬間でした。
トロントの中心地にあるこの酒蔵には、テイスティングツアーで大勢の人が訪れます。ホームページで生酒を搾る日を確認して、フレッシュジュースを楽しむような感覚で飲みに来る人もあるとか。異文化の中で日本酒が定着しつつあるのを、高橋さんは肌で感じています。そして、海外での日本酒が、「日本料理店で飲む酒」から「家庭で飲む酒」に変わりつつあることも。「日本酒は日本料理だけの酒ではない」「カナダの人がふだん食べている料理に充分合う」「チーズにもピザにも、トマト系の料理にも、メキシコ料理にも合う」と高橋さんは語ります。米で造った酒には、それだけの“底力”があるということなのかもしれません。



酒蔵の壁に飾られた「和醸良酒」の額。すべてのものが調和して酒が醸されることをあらわす、高橋さんの好きな言葉。



高橋 美子
ホテル鹿島ノ森 勤務
2011年カナダに渡り、杜氏として日本酒醸造蔵「Ontario Spring Water Sake Company」の設立に参画。現在も、マスターブリュアリーとして現地の指導にあたっている。

米を楽しむ人たち

米を主食としてきた長い歴史があるだけに、なんとなく
類型的になりがちな米料理。ところが、どうして、どうして。
こんなこともできるよ、とお手本を示してくれる人たちがありました。
米を楽しむその料理を、レシピと合わせてご紹介します。



Japinchos



作り方

炊きたてご飯をクッキー型に入れ、スプーンの背で押し7mmほどの厚さのベースを作る。その真ん中に煎り酒、又はお醤油を垂らしておく。ギャラリー行事で出すのは、山椒の実の塩漬け入りツナマヨネーズ、棒棒鶏、ひじきとちくわ煮物、薫製シャケ、ざくろペーストと味噌をまぜ山羊チーズにのせたもの、チョリソとウズラ卵の目玉焼きクミン風味などです。



ライスバーガー？
いいえ、ピンチョスです。

スペインのピンチョスをご飯ベースで仕立ててみました。和風のピンチョスだから、ジャピンチョス。ギャラリーのパーティーなどで出すと、好評です。スペインはカタロニアにセカンドフラットがあってよく行くので、それで生まれた料理かな。近所のマーケットで仕入れる新鮮な食材のおいしさを、米が引き立ててくれます。

—— 三宅 由希（WCP画廊運営・ロンドン在住）

ごま油おむすび



むすんで、ひらいて、香り立つ。
米とごま油のコラボです。

ごま油と塩を手になじませたら、普通のおむすびと同じようにご飯を握るだけです。ご飯の温かさで、ごま油の香りが立ち、うっすらとオイルコーティングされたおむすびは、ツヤツヤでふっくら。塩むすびのように、お米のおいしさをシンプルに味わえます。和洋中、何でも受け止め、引き立ててくれるお米は、懐が深いです。

—— 中里 恵（グラフィックデザイナー）

豚肉の炒り米蒸し



備前焼の擂り鉢は、丈夫で長持ちすると古くから重宝されていました。現代の食生活に合わせて僕はスパイスミルも作りますが、自分の作っているこれらの道具を効果的に使えるのがこの中華料理。来客があるとよく作ります。荒く砕いた炒り米は、肉汁をたっぷり吸って蒸し上がります。さらには、擂り鉢で細かくなった茶葉が、肉の脂を香気たかく包みます。ご飯や米粉とは違うこの食感は、他ではなかなか味わえません。どうして炒り米を使ったのだろう？どこで発祥し、どんな歴史があるのだろう？いろんな想像が働き、食卓で話がはずみます。

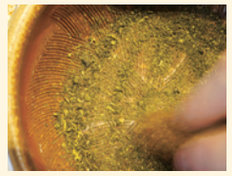
—— 木村 肇（備前焼 陶芸家）

備前のミルで米を砕く。
陶芸家のこだわりは、下ごしらえに。

作り方



1：豚肩ロースを、醤油1・酒（あれば紹興酒）1・酢少々に30分ほど漬けます。



2：鉄観音の茶葉をすり鉢で擂っておきます。



3：うるち米を5分ほど炒った後、スパイスミルで荒く砕き、2と混ぜ合わせます。



4：3を1の豚肉にまぶします。



5：蒸篭にクッキングペーパーを敷き、4の豚肉を並べて、中火で15分蒸します。

ガスパチョ風 冷や雑炊

夏の食欲のない時期でも食べられる冷製の雑炊です。夏野菜豊富で栄養バランスのよい、スペインのガスパチョをヒントに考えました。もともとは食材を砕いたパン雑炊ですが、ご飯との相性もよく簡単な一品です。さまざまなアレンジが可能で、スープはさらさらなガスパチョとしてもおいしくいただけます。

— 庵 豊（プランニングディレクター）

トマト味のスープで仕立てたら、
冷やご飯もスペイン風に。



じゃこ
クレソン
イタリアンパセリ
ベーコン

作り方

1：トマト・キュウリ・タマネギ・長ネギ・パプリカ・ニンジン、少量のセロリ・ニンニクを、7mm程度の大きさに切り揃える。

2：水約600ccを鍋に入れ、沸騰したら1の材料を入れる。火が通ったら冷まし、フードプロセッサーで、それぞれの具材がご飯粒大になるように粗く砕く。

3：具材をふたたび鍋にもどして加熱し、塩・胡椒で味を調え、レモン果汁・オリーブオイルを適量混ぜる。

4：味を調えたら冷まして冷蔵庫に入れ、一晩休ませる。

5：冷ご飯を軽く水洗いして器に盛り、冷えた4を回しかける。

6：お好みのトッピングをのせて、出来上がり。

無印良品と米

おいしい産地から、おいしい米を。おいしく炊いて、おいしいご飯を。

土釜おこげ



お釜で炊くご飯のおいしさを、もっと身近に、もっと手軽に。

立ち込める湯気の中から顔を出す、ふっくら、つやつやのご飯。炊飯器全盛の現代でも、お釜で炊くご飯のおいしさは人を惹きつけます。進化を続ける炊飯器が目指しているのも、つまりはそこ。そんな釜炊きのおいしさをもっと手軽に味わえたらという思いから、「土釜おこげ」が生まれました。中強火で15～17分炊いて火を止め、20分間蒸らすだけ。炊く時間を1分前後延ばせば香ばしい「おこげ」もでき、面倒な火力調整も必要ありません。

デザインは、「ポタージュ・ジャポネ」のページ（P.16）にもご登場いただいた麹谷宏さん。食への造詣が深く、米を愛してやまない麹谷さんの思いを、伊賀の窯元が形にしました。

陶土は、有機物を多く含む琵琶湖の湖底の粗土（あらつち）。焼成時にその有機物が燃えて細かな気孔をつくり、その気孔が、熱した時に膨張する空気を蓄えるため、米の芯まで熱が通り、ふっくらと炊きあがるのです。また、穴のないフタで釜の中に適度な圧力が加わり、釜の縁から落とし込んだ設計なので吹きこぼれの心配もありません。ぽってり肉厚の形は、熱をしっかり蓄え、火を止めた後も沸騰しながら蒸らし続けるため。素地の気孔が「木のおひつ」のように呼吸するので、ご飯がべとつかず、冷めてもおいしさを保ちます。「ポタージュ・ジャポネ」でご紹介した重湯やお粥のほか、炊き込みご飯や玄米ご飯にもどうぞ。


1


2


3

[ポタージュ・ジャポネの作り方]

1: 米1合に水9カップを加え、フタをして沸騰するまで強火で炊きます。

2: 沸騰したら弱火にして、プクプク泡のたつ状態を保ちながら約30分。

3: 塩で味を調え、みそ漉しなどで漉し、受けの容器に重湯を溜めます。

Café&Meal MUJI



ご飯がデリを、デリがご飯を引き立てる、おいしい関係。

カラダにやさしく、食べておいしい。無印良品では「素の食」をテーマに、国内外でCafé &Meal MUJIを展開しています。海外では、台北・香港・成都の3都市で4店舗を営業（2015年7月現在）。自然の恵みを受けた素材のおいしさを生かしたいから、米にもとことんこだわっています。

米のおいしさにはいろいろな基準がありますが、私たちが大切にしているのは、デリの味と調和すること。野菜の多いメニューでは、ご飯の味が勝ちすぎても困るからです。



各国で選ばれる米はそれぞれですが、共通の基準は「日本人が現地で食べても、“ご飯がおいしい”と思えるもの」。日本の米が好まれ輸入もフリーの香港では、ミネラル分を含む土壌で育った富山産のコシヒカリを。自国内で良い米が育つ台湾では、水と気候に恵まれた台湾有数の米どころ「池上郷（いけがみごう）」でとれるオーガニックの「池上米（いけがみまい）」を。また成都では、世界で二番目に標高の高い湖のきれいな水と火山岩土壌が育んだ黒龍江省の響水大米（きょうすいたいまい）を使用。それぞれに、こだわりの米を提供しています。

米だけではありません。水との相性や研ぎ方、水加減などもご飯のおいしさを決める大切な要素です。成都では、炊飯に最適な水にするため、4本の浄水器を通して濾過した水を使用。またそれぞれの店では、日々変わらずおいしいご飯を提供するためにスタッフの講習を徹底し、日本から持ち込んだ炊飯器で炊き上げています。

こだわりの米をベースにした十穀米も人気。成都では、現地のオーガニック雑穀を使い、日本と同じ食味や色味になるよう自分たちでブレンドしています。