

西会津米

BRAND BOOK — vol.2



日本の田舎に行こう。

田舎派か。都会派か。

私は田舎派。

だって田舎は落ち着き、都会は疲れるから。

僕は都会派。

だって田舎は退屈、都会は楽しいから。

でも、それって本当？

田舎にだって都会にない楽しさがある。

都会にだって田舎にない落ち着く場所がある。

対立すると、お互いの良いところが見えなくなる。

田舎は都会に憧れ、都会も田舎に憧れる。

そんな関係がいい。そんな関係が日本らしい。

田舎を認めて都会を愛す。都会を認めて田舎を愛す。

お互いのまだ知らない日本に触れ合って、感嘆しよう。

そんな関係が日本らしい。

日本の田舎と都会は、仲間です。

西会津町は、

縄文の時代から続く

日本らしさを守りながら、

田舎と都会を繋ぎます。

日本の田舎、西会津町。



おいしい笑顔を、 日本の田舎、 西会津から。

五感がよろこぶ、ひとつ上の西会津米。

炊きあがりの湯気とともに、ふわっと香り立つやわらかい土のにおい。ひと口運べば違いが分かる、歯を押し返すほどのもちもち感と、噛むほどにひろがるあまみ。「西会津米」は、米農家はもちろん、町民みんなが自信を持って「西会津は米がうめえ」といんなんな人に自慢するほどのお米です。そのおいしさは、五ツ星お米マイスターもお墨付き。このひと口のしあわせを、あなたの五感で味わってみてください。



五ツ星お米マイスターお墨付き

香り、つや、味、どれをとってもレベルが高い。西会津米を食べてみて、その粒立ちに驚きました。口に運んだときの、一粒ひと粒の主張がしっかりとしている。米の輪郭がはっきりとしたつや感が目にもおいしく、

はずむような弾力でいつまでもうまみが残ります。冷めてもおいしいですから、お弁当にもぴったり。これは山々の清らかな水、雪国ならではの寒暖差、農家さんたちのたしかな技術によるもの。これはワンランク上の米ですね。



「会津産の米」ではなく、「西会津米」。その違いをお試しあれ。

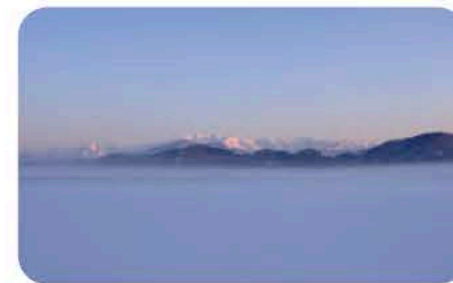
五ツ星お米マイスター
西島 豊造さん

01 お米でお米が食べられる



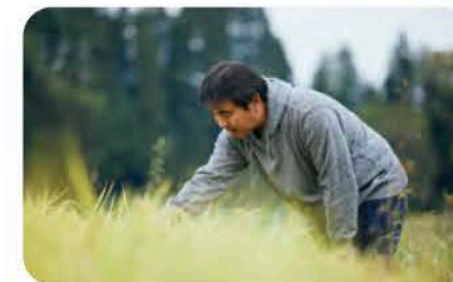
西会津米はおかずがいらないくらいの主役級うまさ。もはやお米がおかずになるくらい。「米で米が食べられる」という町民も。

03 昼夜で15℃以上の寒暖差



日中は35℃を超える暑さとなり、夜間は25℃を下回る。昼夜の寒暖差は15℃以上の日がほとんど。西会津米の強いうまみは、この厳しい気候あってこそ。

05 コツコツ、まじめな農家さん



山間部にある田んぼは空気が湿気やすく、天気が変わりやすいため手入れが難しい。厳しい環境下でもおいしさが変わらないのは農家さんの技術と性格の表れ。

02 山々がもたらす豊かな清流



見渡すかぎり、雄大な山々にぐると囲まれた西会津町。その山から流れてくる水は、山の豊かな自然の恩恵をたっぷりと受け清く、冷たく、お米のすこやかな成長を促します。

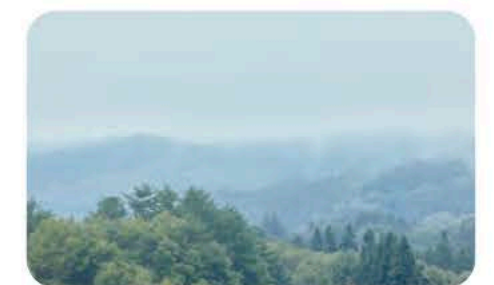
04 日本を代表する米ブランド



数々あるお米のトップブランドに引けを取らない香り、あまみ、のど越し、粘り。食べ飽きない上品な味わいは、会津産というよりも西会津米ならではの。

西会津米が
.....
おいしい
.....
7つの理由

07 持続可能な農業



農業は、この町の土壌そのもの。この先もながく西会津の自然環境がすこやかに保たれるように、環境に配慮した持続可能な農業を心がけています。

06 多様性に富んだ自然環境

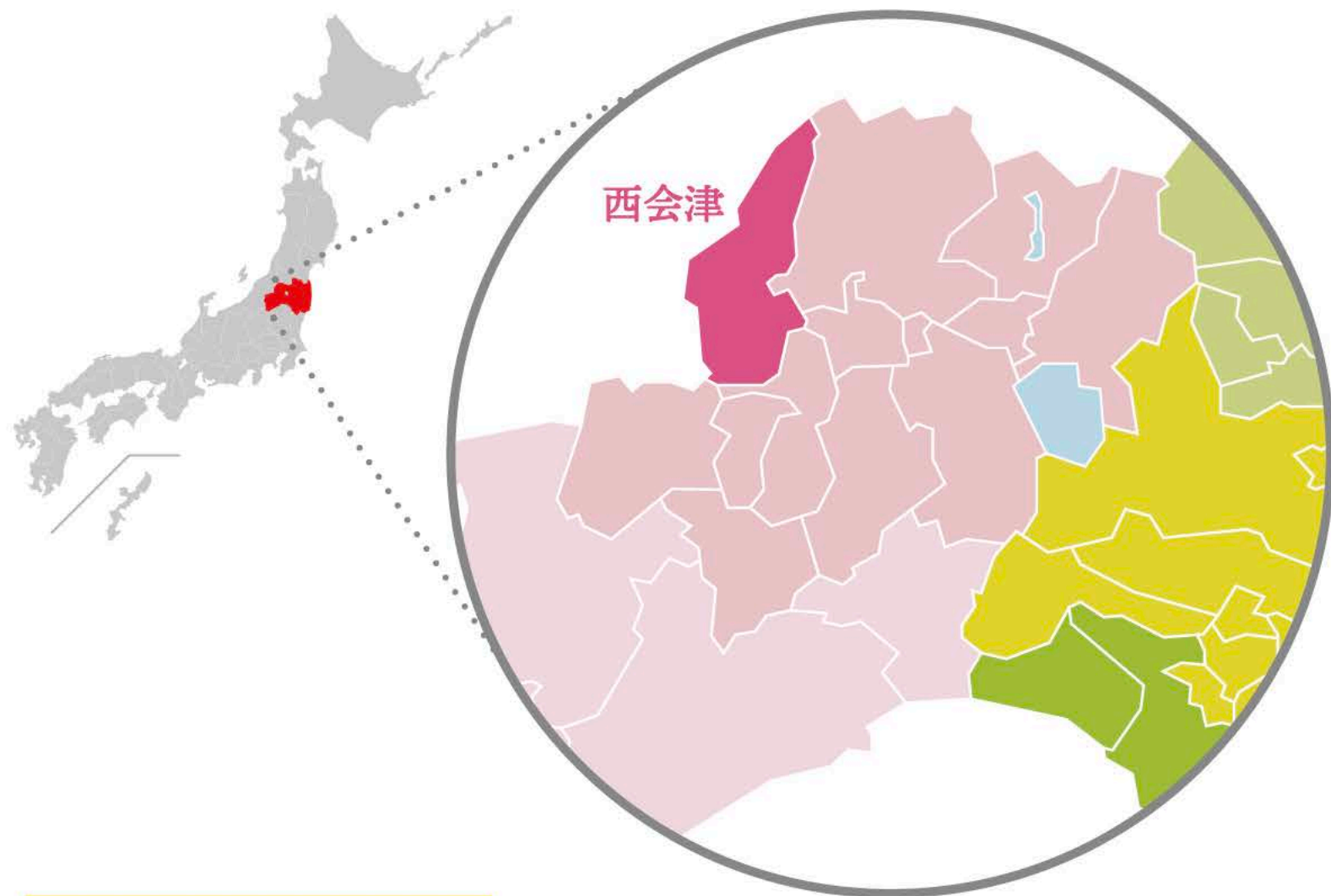


西会津にはいきものがたくさん。草木、ホタル、トンボ、クマ、ニホンカモシカなど。農家さんにとっては困ることもあれるけど、それだけ自然豊かな証拠。



いつか訪れたい西会津

西会津町は福島県の会津地方にあり、新潟と隣接する西の玄関口。土地のおよそ86%が山林で、豊かな自然が暮らしに彩りと恵みをもたらしてくれます。日本屈指の豪雪地帯で大人の腰の高さまで雪が積もり、除雪が日課。厳しくもあたたかい、日本の田舎です。



西会津ってこんなところ

越後街道が通る宿場町



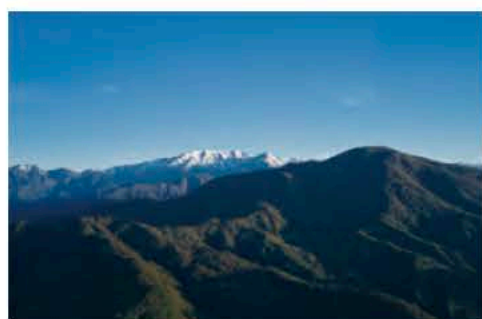
新潟と会津をむすぶ「越後街道」。江戸時代には新潟から海産物などが運ばれ、会津の文化発展に欠かせない道でした。西会津町は越後街道の宿場町として栄え、たいそう賑わったそう。今も、その歴史薫る町並みが残っています。

縄文時代から文化が栄えたまち



西会津町のあちこちで、縄文時代につくられた土器が出土されています。その造形は複雑で迫力があり、薄町長と並ぶとその大きさに驚きます。こうした数々の土器が、古くから文化が栄えたまちであることを今に伝えています。

山の神様の聖地

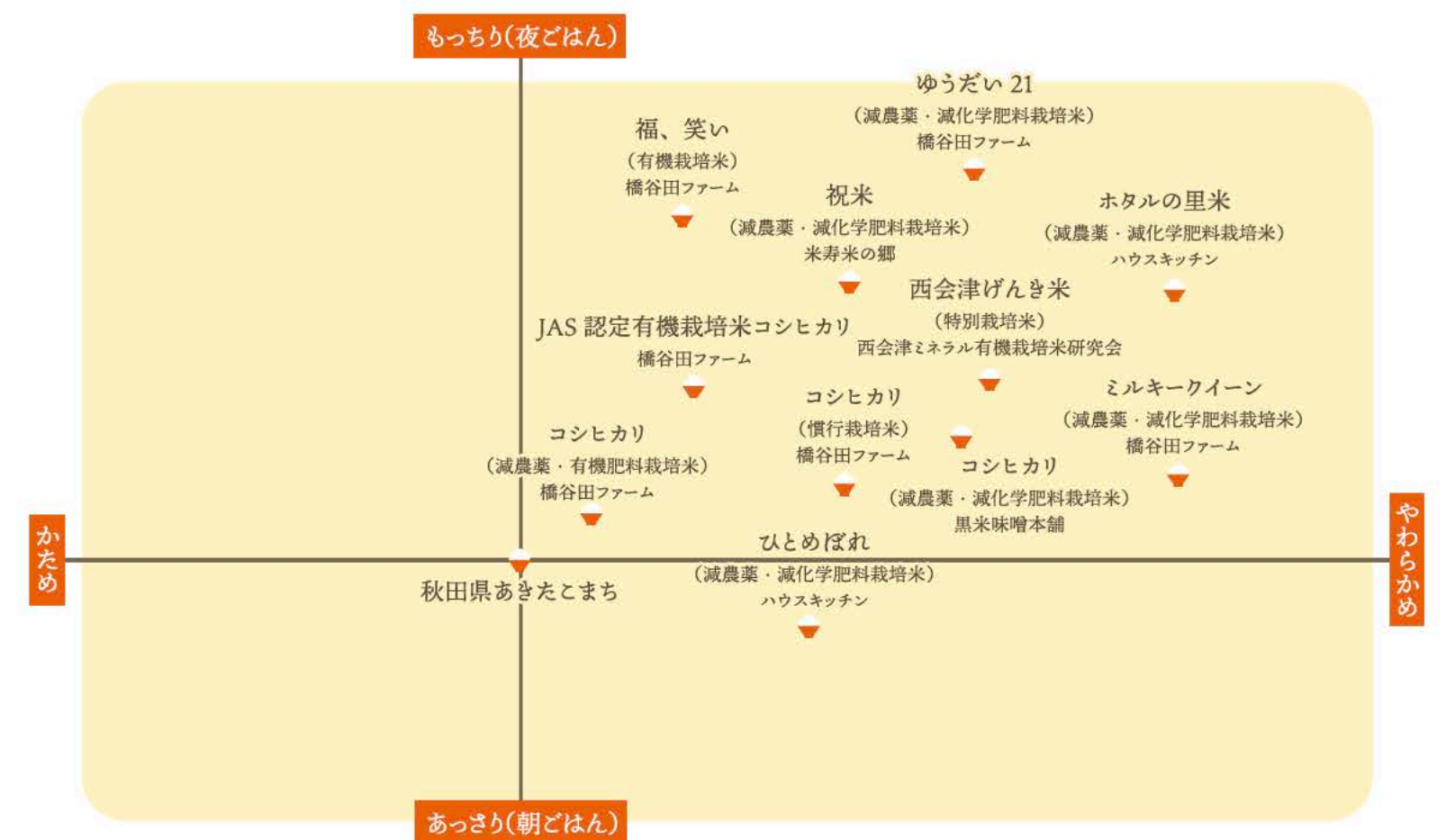


豪雪地帯で知られる町の北方には東北アルプスと呼ばれる「飯豊（いいで）連峰」をはじめ、幾重にも層をなす山々。町を代表する観光名所「大山祇神社」は、山の神様・水の神様として多くの人の信仰を集め、農産物のゆたかな実りをもたらしています。

西会津米 食味チャート

ふるさと納税の返礼品としてお届けしている西会津米は、全部で11種類。すべてに共通して、粘り強く、食べごたえのある味わいが特徴的です。五ツ星お米マイスター西島さんに西会津米を試食いただき、それぞれのお米の特徴を教えてくださいました。気になるお米は、ぜひ食べ比べしてみてください。

※その年の気候条件や、炊飯器の種類によって食味が異なります。掲載している内容は、令和3年に収穫された新米を「東芝真空圧力IHジャー炊飯器／RC-10ZPK」で試食したものです。



ゆうだい 21 (減農薬・減化学肥料栽培米)
／橋谷田ファーム

宇都宮大学で生まれた品種。コシヒカリより甘みと粘りが強く、西会津米のなかでは変わり種のような存在。

ホタルの里米コシヒカリ (減農薬・減化学肥料栽培米)
／ハウスキッチン

初夏にはホタルが飛び交う自然豊かな環境で育つコシヒカリ。嚼むほどに甘みと粘りが増し、満足感たっぷり。

福、笑い (有機栽培米)
／橋谷田ファーム

2021年にデビューした福島県の新しいブランド米。コシヒカリをさらにグレードアップさせた「ふっくら感」が楽しめる。

JAS 認定有機栽培米コシヒカリ
／橋谷田ファーム

自然にも身体にもやさしいオーガニック米。太陽や土らしさを感じる香りで、ひと口目の味わいが印象的。

ミルキーQueen (減農薬・減化学肥料栽培米)
／橋谷田ファーム

コシヒカリ以上に甘く、やわらかい味わいが特徴。より甘めがお好みの方は、水を多めに炊くのもおすすめ。

西会津げんき米コシヒカリ (特別栽培米)
／西会津ミネラル有機栽培米研究会

特に土地の個性が出やすい栽培方法で育ったお米。土壌づくりのこだわりが感じられる、力強い味わい。

コシヒカリ (減農薬・有機肥料栽培米)
／橋谷田ファーム

比較的さっぱりとしているながらも、トータルのバランスのとれた味わい。西会津米デビューにおすすめです。

ホタルの里米ひとめぼれ (減農薬・減化学肥料栽培米)
／ハウスキッチン

コシヒカリは好きだけど、もう少しやわらかい食感がお好みの方におすすめ。味は比較的にあっさり系で食べやすい。

コシヒカリ (慣行栽培米)
／橋谷田ファーム

ひと口目に感じる粘り強い印象。もちりやわらかな食感で、おにぎりにおすすめ。

祝米 (減農薬・減化学肥料栽培米)
／米寿米の郷

60代～80代のベテラン米農家たちで結成された「米寿米の郷」が手がけたお米。粒感と粘り気が感じられ、飽きのこない甘みが特徴的。

コシヒカリ (減農薬・減化学肥料栽培米)
／黒米味噌本舗

ひと口含んだときから、甘みやまろやかさを感じられるお米。その味わいの秘密は、土壌に含まれる「微生物」の活性が関係している。

西会津米コシヒカリ 産地・生産者ずかん

NISHIAIZU RICE KOSHIHIKARI FARMLAND AREA / FARMER

甘みがあり、もちりとした粘りで人気高いコシヒカリ。西会津町のふるさと納税の返礼品でも、西会津米コシヒカリを出品しています。実は同じコシヒカリでも、産地や生産者の栽培方法によって味わいが違うんです。それぞれのコシヒカリがどうやって育まれたのか、その背景を生産者の声とともにご紹介します。

西会津げんき米

(西会津ミネラル有機栽培米研究会)

研究会の代表が管理する田んぼがあるのは、「宝川（ほうがわ）」という集落。田んぼのそばに川があり、澄んだ水や肥沃な土を運んでくれます。標高が高く寒暖差が激しいため、お米のうまみがぎゅっと詰まっています。



祝米

(米寿米の郷)

西会津町の中でも、とりわけ山深い「山浦集落」。清らかな川のせせらぎがそばに感じられ、そこで暮らしながら米農家を営む「還暦・喜寿・米寿」のベテラン米農家たちが「米寿米の郷」を結成し、お米を育てています。

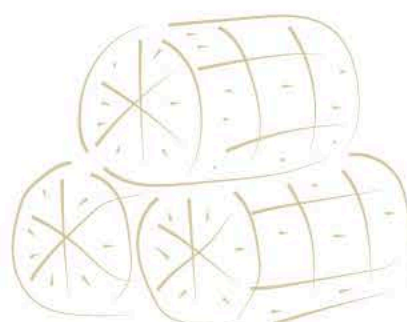
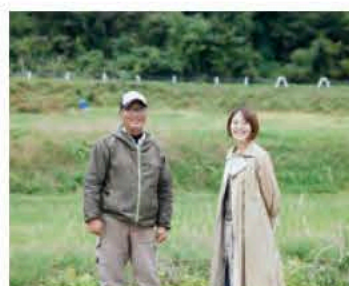


西会津町のシンボル「飯豊山（いいでさん）」が見える見晴らしのいい平野で育まれるコシヒカリ。陽の光をのびのびと浴び、よく耕された田んぼで育つお米は「土の香りがする」との声も。



コシヒカリ (黒米味噌本舗)

あたり一面田んぼが広がり、美しい田園風景が訪れる人の心を癒す「尾野本地区」。自然にも人にもやさしく、土壌に含まれる微生物の活動に着目した米づくりを手がけています。自然目線で育てられた「すなおな米」は、とてもまろやかな味わい。



ホタルの里米

(ハウスキッチン)

山が近くにあり、美しい緑に囲まれた集落に田んぼがあります。先代から受け継いできた土地、夏にはホタルが飛び交うほどの豊かな自然環境や生態系が、お米をたくましくおいしく育みます。

なるべく、自然に近いかたちで。
生命力あふれる「雑草」のような稲を。

橋谷田ファーム代表 橋谷田 淳



自分の子どもも、食べる米だから。

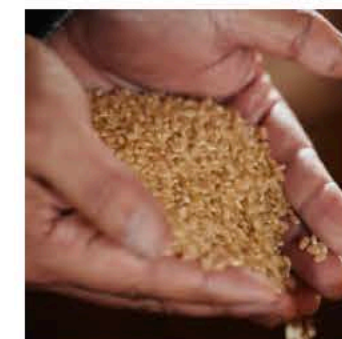
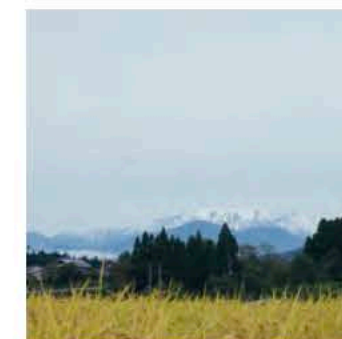
橋谷田ファームで育てているのは、自然にも身体にも負担をかけない米。農薬を使わずに有機質肥料だけを使った「JAS認定有機栽培米」や、農薬と化学肥料を減らした「特別栽培米」を手がけています。父親から農業を継いだのは、20年ほど前のこと。当時は、農薬や化学肥料の使用制限がない「慣行栽培」をやっていたんです。今のような栽培スタイルに変えたのは、自分で撒いた殺虫剤で倒れてしまったことがきっかけでした。自分の子どもにも食べさせるお米だから、安心・安全なものをつくりたい。そこから、減農薬・減化学肥料・有機栽培への挑戦がはじまりました。

自然の循環が育む、たくましさ。

苦労したのは、雑草や病気への対策。除草剤も、殺虫剤も撒かない。何度、草まみれになっても薬剤に頼らない。何よりも「覚悟」が必要でした。はじめは、ちょっとしかお米が収穫できなくて、話にならないって思いましたよ。でもコツコツと、土づくりや除草のやり方を工夫していくうちに、稲がたくましく変化していくのを感じました。薬剤に頼らず自然のシステムで育つ稲は、自分で病気になるように免疫力をつけるので、悪天候が続いても影響を受けにくいんです。自然に委ねてみると、お米はこんなにも生命力や栄養価にあふれ、丈夫に育つ。そんな「雑草のような稲」をめざしています。

橋谷田ファームの米を全国へ、世界へ。

安心安全な米を届けたいという想いから、世界的な農業認証「グローバル GAP」を取得しています。ありがたいことに、橋谷田ファームで育てた有機栽培米は世界的なコンテスト「国際米食味分析鑑定コンクール」で特別優秀賞を4度受賞。また、全日空の国際便機内食で特別栽培米の採用が決まり、国内外でひろく召し上がっていただける機会ができました。これを皮切りに、世界各国で橋谷田ファームのお米を食べてもらえるように、生産者の育成にも力を入れていきたいと考えています。人間の都合ではなく、稲目線、自然目線に立った持続可能な農業を実践し、後世に良質な土を残していきたいです。



先人たちが守ってきた土地を、
この先も大切に耕していく。

—— 牛尾ライスセンター理事「ホタルの里米」
目黒輝夫



集落の農家たちとともに。

この町で生まれ育ち、38歳のときに農業を始めました。わたしが米づくりを、販売は妻が立ち上げた加工所「ハウスキッチン」で行い、夫婦二人三脚でお客さまへお米をお届けしています。わたしが住んでいる「牛尾集落」は、家が12軒ほど。山々に囲まれ、田んぼはそこまで広くありません。そんな小さい集落だからこそ近所どうしの交流が深く、みんなで支え合いながら暮らしてきました。農業のスタイルも、集落の農家たちと協業で米づくりをする「集落営農」。「牛尾ライスセンター」という農業法人を集落で立ち上げて、米の栽培や機械設備など協働で管理し、品質の高い米を守り継いでいます。わたしたちの集落を象徴する米、それが「ホタルの里米」です。

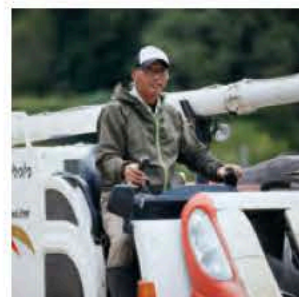
米づくりは、苗づくりから。

苗は、わたしにとって子どもみたいなもんです。「苗半作（なえはんさく）」と言って、「いい苗を育てると米づくりの半分が終わったようなもの」という言葉にならって、苗づくりに手をかけています。丈夫に育つようにと水をかけてやったり、気温を調整したりして、がっちりとした苗をつくるんです。減農薬・減化学肥料栽培に取り組んでいるのは、そうした健康な苗のポテンシャルを生かすためでもあります。とはいえ、どうしても虫食いや変色があることも。だからといって薬剤

に頼るのではなく、異物を取り除く「色彩選別機」を導入することで、米の安心・安全性を高める。設備投資をすることで、自然環境にもやさしい米づくりを心がけています。

先人たちへ、実りへ、感謝の気持ちを。

今、わたしが見ている田んぼはすべて、先人たちが耕してきた土地。日々田んぼにいと、ホタルや魚、植物、たまにはカモシカなんかも姿を見ることがあり、豊かな生態系を育み守ってきた先人たちの努力が感じられます。こうした土地のちからが、「ホタルの里米」のおいしさのルーツ。今年は、先人たちや自然への感謝の気持ちを込めて、会津美里町にある「伊佐須美神社」へ新米を奉納しました。この先の時代も恵み豊かな環境をつないでいけるように、次の農業のあり方を見つめていきます。



自然と向き合いながら、
目をかけ、手をかけ、丁寧に。

—— 西会津ミネラル有機栽培米研究会代表
小原利道



西会津の子どもたちの給食米。

健康でおいしいお米は、肥沃な土壌づくりが大事。その土を育てているのが、「西会津げんき米」の一番の特徴である「ミネラル」です。ミネラルを含んだ「げんき米スペシャル」というオリジナルの肥料を使い、田んぼにミネラルを補給することで元気な稲が育ちます。粒が大きく、日持ちしやすい米で、西会津町の小学校・中学校の給食で子どもたちに食べてもらっています。「西会津げんき米」をつくっているのは、町内の農家59名で構成されている「西会津ミネラル有機栽培米研究会」。生産者や産地によって味や品質のばらつきが出ないように、土づくりの方法から栽培管理、出荷の条件など、細かに定められたマニュアルをもとに丁寧な米づくりを心がけています。

厳しい環境が、げんきな米を育む。

わたしの田んぼがある「宝川」という集落は、標高が高く山に囲まれているため、雪が吹きだまりやすい場所。除雪が大変ですが、春の雪解けとともに土地が浄化されるので、土づくりに雪が欠かせません。集落の名前の由来になっている「宝川」は、実際に存在する川。山の湧き水からできた川で、水温が冷たく、特に夏場の栽培にはいいんです。栽培マニュアルがあるとはいえ山の気候は変わりやすいですから、その時々気候や環境、稲の育ち方を見極めて、肥料の量や田んぼの畦の草刈りのタイミングを調整しています。

教える人から、つくる人へ。

もともとわたしは農協で働いていて、農家に「西会津げんき米」の栽培方法を指導する立場でした。つくる側になって、あれこれイメージしながらつくってみたんですが、上手くいかなくてね。田んぼが草だらけになったり、米が小さかったり大きかったり、自然相手にバランスをとる難しさを実感しました。ある年、「西会津うまい米コンテスト」という米の食味値（おいしい米の成分を数値化したもの）を競う大会で入賞したときは、誇らしい気持ちでした。わたしも米づくりを始めて15年。あと10年はやっていきたいですね。





60代・70代・80代の
農家が手がける
里山のゆたかな実り。
米寿米の郷

大学生と共に、ブランド化に取り組む。

「米寿米の郷」とは、西会津町の山浦集落という地域に暮らしている 60 代・70 代・80 代の農家によって結成された団体です。立ち上げのきっかけは、大学生を巻き込んで集落活性化をめざすという事業の取り組み。宮城教育大学の研究室生の皆さんが山浦集落に入られて、魅力発掘などの調査を行ったところ「集落のお年寄りが元気で、自分たちがつくっているお米に誇りを持っている」という気づきがあったそうなんです。そこから、60 代の農家が手がけたお米を「還暦米」、70 代のお米を「喜寿米」、80 代のお米を「米寿米」と名付けて販売してはどうかというアイデアが生まれました。総じて「祝米（いわいまい）」と名付け、集落の農家とともにお米のブランド化に取り組み始めたのです。

自然環境を活かし、昔ながらの米づくりを。

米寿米の郷のメンバーとして活動している農家は全員で 11 人。みんな山浦集落出身ですが、それぞれ持っている田んぼの場所や環境が少しずつ違います。全員「コシヒカリ」を育てていても、育てる人やその場所によって味わいが違うので、食べ比べてみるのもおもしろいと思います。山浦集落があるのは、西会津町の中でも山深いエリア。山との距離が近い分、田んぼの面積が小さくお米の収穫量は多くないものの、昼夜の寒暖差が大きいためお米のうまみがぎゅっと詰まっていま

す。なんと言っても水がきれい。山の清らかな水を田んぼに引いてきているので水質がいいんです。稲刈り後は、「稲架掛け（はせかけ）」という昔ながらの方法で自然乾燥させる農家もいて、お米がゆっくりと熟成され、おいしさが引き立ちます。

みんなで味わう、育む、祝米。

「祝米」のアイデアは学生さんが、紅白のパッケージデザインは町内で活動するデザイナーさんが、そしてお米は山浦集落の農家が手がけたものです。「米寿米の郷」を結成したことによって、「みんなでおいしいお米を届けよう！」という農家どうしの団結力がより高まり、集落に暮らすお年寄りの生きがいにもつながっていると思います。近年は集落の高齢化が加速し、農家の担い手不足も課題です。皆さんが祝米を食べてくれること、ふるさと納税で応援して下さることが、集落の里山保全や私たちの原動力にもなります。「米づくりを体験してみたい」「手伝ってみたい」という方も大歓迎です！



西会津町に生きる
微生物と育む
すなおな米づくり。
黒米味噌本舗
鈴木二三子・信昭

薬剤に依存しない農業のあり方を模索。

私が農業を始めた昭和の頃は、稲が病気がどうかに関わらず、農業を使うことが当たり前でした。でも農薬を使った作業のあとは身体に疲れを感じていて、「稲の健康を保つものなのに人間が疲れるのはおかしいな」って。薬剤に依存しない農業のあり方を勉強していく中で、土壌の微生物たちのはたらきに着目するようになりました。畑や田んぼの中には、何千年という年月を生きている土着の微生物がいる。彼らは病気を招く菌を排除することなく、お互いを活かし合いながら共生し、バランスのとれた土壌を育てくれるんです。彼らのはたらきを最大限活かしたならば、稲が健やかにたくましく育ち、手にとってくださる方々にも安心してやさしい作物を育てることができると考えました。

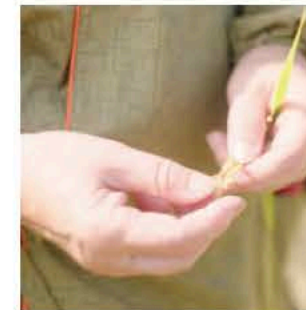
微生物のはたらきを促す「美農法バイオ」

稲も人間と同じだと思うんです。「たくさん収穫したいから」というような人間の都合で過剰に肥料を与えて無理をさせてしまうと、ただ体格だけがっすりした大雑把な性格・味になってしまう。その稲の生長に合わせて、稲が心地よく育つ環境を整えることが大切だと思うんです。それこそが、農業の技術だから。そこで私は生長をサポートする土壌をつくるための微生物資材「美農法バイオ」を開発しました。田起こし前にこの資材

を田んぼに撒くと、微生物のスターターとなり、その土地由来の微生物のはたらきを活性化させることができます。土地にも、人にも、稲にも負荷をかけることなく、農業は美しくありたいという想いを込めて、「美農法バイオ」と名付けました。

西会津の風土から育まれるお米。

食べものは何でもそうだけど、その土地の風土からつくられます。昔からある言葉で「景観10年・風景100年・風土1000年」と言ってね。風土は、はるか昔からあり続ける自然環境から育まれるもので、西会津町は季節によって昼夜で 15℃以上の寒暖差があり、山々に囲まれた盆地特有の湿度と風がある。人間がいくら肥料をたくさん与えても、小手先の技術で 10 年 20 年が経っても、風土には敵わないと私は思っているんです。そうしたこの町の風土を守り生かし、稲目線で無理なく育てたお米は、まろやかでやさしい味がするの。「すなおな米づくり」が、私と息子の農業に対する信念です。



西会津米 コシヒカリ 味わいくらべ

西会津町のふるさと納税返礼品のなかでも特に人気の「コシヒカリ」。「ホタルの里米」・「JAS 認定有機栽培米」・「西会津げんき米」という3種類のコシヒカリの味の特徴とあわせて、おすすめの食べ方を五ツ星お米マイスターの西島さんに教えてもらいました。

※その年の気候条件や、炊飯器の種類によって食味が異なります。



お米マイスターおすすめの食べ方！

同じ「コシヒカリ」でも、おもしろいくらいに香りや味わいが違います。それぞれの特徴を活かすなら、朝用・昼用・夜用で食べ分

けてみるのがおすすめ。さっぱり系・もちり系・どっしり系の違いを楽しめます。ぜひあなたなりの味わい方を試してくださいね。



かるやか

お弁当に

朝さっぱり

ストレート

おにぎり

昼ほどよい

クラシック

おかずと共に

夜しっかり



西会津げんき米（特別栽培米）

比較的さっぱりとした味わいで、さらさらと食べ進められるお米。朝はパン派の方という方や、小さなお子さまも食べやすいからさです。冷めてもおいしさが長持ちするため、朝ごはんのときにお弁当に詰めて、お昼にいただくのもおすすめ。のどごしが良く、油料理と合わせてもくどさを感じにくいです。

JAS 認定有機栽培米

ふっくらとしていながら、お米どうしの粘りが強く特におにぎりにおすすめです。口に運ぶと太陽のような華やかな香りが抜

けていき、あまさのなかに深みのある味わいで食べ飽きません。昼ごはんにはちょうど良い、ほどよい食べごたえです。

ホタルの里米（減農薬・減化学肥料栽培米）

お米一粒ひと粒の主張がしっかりとしていて、濃厚でどっしりとした味わい。昔ながらの「会津コシヒカリ」がお好きな方に特におすすめで、西会津の地元の人たちにとって食べ慣れているという声が多かったお米です。おかずに負けない強さを持ち、夜ごはんは味の濃いものと合わせると相性が良さそう。

ひと手間くわえて、西会津米のおいしさアップ！

家にあるお米、どうやって保存していますか？食べるとき、どうやって研いでいますか？ちょっとひと手間かければ、新米の鮮度が長持ちするうえにおいしさアップ。お米にとことんこだわりたい方、ぜひ保存・研ぎ方・ほぐし方の参考にしてみてください。

研ぎ方

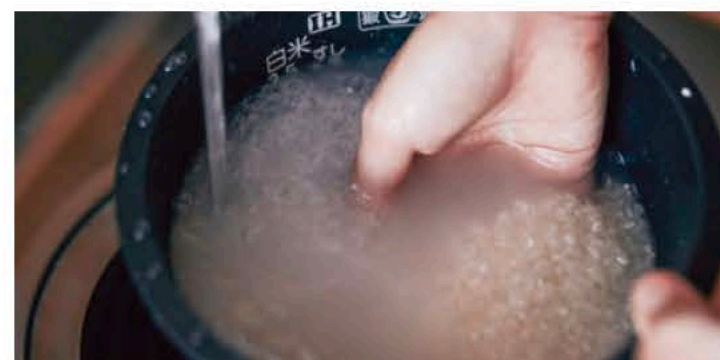
① 冷水でお米をサッとすすぐ

お米の汚れを落とすために、水を注いで10秒以内に水を捨てます。お米が吸水するのでなるべく冷たい浄水がおすすめ。



③ 冷水で2回すすぐ

冷水を注ぎ、お米をゆすいで水を捨てるのを2回繰り返す。お米を傷つけすぎないようにやさしくするのがポイント。



② 指を立て20回かきまわす

指を立てて手をまるめ、20回をかくように研ぎます。シャッシャッと一定のスピードで音が鳴るように意識して。



④ 水がうっすら白濁したらOK

お米の研ぎすぎ、過度なすすぎにご注意！お米がひたるくらい水を入れて、うっすら白濁したらOKのサイン。



米の研ぎ汁は捨てないで！美容・調理・掃除に使えます！

お米を研いだときに出る白濁液、実は暮らしのいろんなシーンに役立つ万能エッセンス。捨ててしまっていたという方は、ぜひ今日から暮らしに取り入れてみてください。

- ①せっけんの代わりに：研ぎ汁で顔や身体を洗えば、米ぬか成分がやさしく汚れを落とし保湿もしてくれます。
- ②野菜の下茹でに：大根や筍などの野菜は、研ぎ汁で下茹でするとえぐ味や苦味を取り除くことができます。
- ③がんな油汚れに：油汚れがついた食器は、研ぎ汁にしばらく浸しておくと汚れを落としやすくなります。



お米マイスターおすすめの食べ方！

過度な研ぎやすすぎは、米のうまみが溶け出してしまうのでNG。わたしが考案した研ぎ方、ほぐし方を伝授するのでぜひご家庭

でやってみてください。ちょっとした手間が、西会津米のポテンシャルを引き出してくれますよ。



ほぐし方

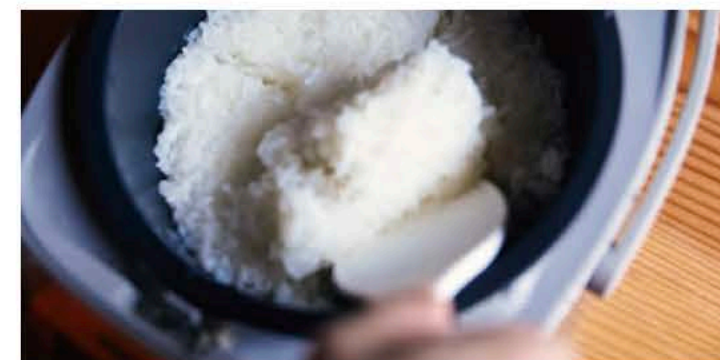
① しゃもじを差し込み十字に切る

炊きあがったお米にまっすぐしゃもじを差し込み、タテ・ヨコ1本ずつ線を引くようにしてお米を4分割します。



③ さっくり米粒をほぐす

ひっくり返したお米をほぐして整えます。一粒ひと粒ばらすように、さっくり切るとやりやすいですよ。



② 1/4のお米を底から返す

分割したうち1/4のお米を底からしゃもじで持ち上げ、米粒がつぶれないようにやさしくひっくり返します。



④ のこり3/4も同じく

②～③の流れを繰り返します。お米の粒が立つように茶碗によそうと、見た目もきれいでおいしさが映えます。



冷蔵保存で、夏場もおいしく！

西会津米のおいしさ・鮮度を保つ雪室貯蔵倉庫



せっかく新米を手に入れても、保存状態が良くないと品質低下の原因に。密閉容器に入れて、15℃以下の場所で保管しておくのが最適です。おすすめは冷蔵庫の野菜室。ちなみに西会津では「雪室貯蔵」と言って、冬に積もった雪を倉庫に山積みにし、天然の冷蔵庫をつくってお米を保管すること。夏でも涼しく、鮮度を保っています。



＼ 朝ごはんにもぴったり！ ／

西会津米オリジナルおむすび

西会津米のおいしさ、楽しさをもっとみんなに伝えたい！そこで「旅するおむすび屋」として活動する菅本香菜さんが、西会津米オリジナルおむすびをつくるために遊びに来てくれました。おむすびを通して西会津を知る旅へ出発です！



「旅するおむすび屋」菅本香菜さん

食の大切さや楽しさを伝えるため、日本全国を旅しながら食に関わるイベントの企画・運営などを展開。

西会津おむすびツアー

まずは道の駅にしあいづや農家さんのもとを訪れ、おむすびの具材を買ったりお米づくりのこだわりをリサーチしたりと、素材あつめ。菅本さんが手に入れたものとは…？



椎茸、おむすびに
合いそう！



自然ゆたか！

雪には
ホタルが飛ぶんです



ここで米を
育てています

見晴しの
いい場所！



洋風おむすびに
しょうがナー

あつめたアイテム

西会津米オリジナルおむすびに使う具材は、道の駅にしあいづで購入！どれもこの町らしさを表現しているものばかり。どんなおむすびが出来上がるのでしょうか？



油味噌

お味噌に油、砂糖などで甘辛く仕上げた一品。詳しくはP17を参照。



椎茸まぜごはん

西会津特産、肉厚しいたけのまぜごはんの素。まぜるだけで完成！



そうめんかぼちゃの味噌漬け

そうめんかぼちゃの食感、色味がおむすびを華やかにしてくれる。



ふきのとう味噌

春を告げる山菜「ふきのとう」をアレンジしたおかず味噌。



天然むきくるみ

町のあちこちで実る「くるみ」。おむすびのアクセントに！



にしんの山椒漬け

西会津の郷土料理。おむすびはもちろんお酒のアテにも合う。



西会津を味わう！ とおきおむすび

菅本さんと一緒におむすびをつくってくれたのは、町内でお米や野菜、味噌づくりなどを手がけている「黒米味噌本舗」の鈴木二三子さん。おふたりのアイデアをもとに、目にも舌にもおいしい西会津オリジナルおむすびが完成しました！ぜひご家庭でも試してみてください。



でしよ！

おいしー！



おむすびに合う具材がいっぱい！

西会津にはお味噌や、椎茸、にしんの山椒漬けなど、おむすびに合う具材がたくさんあって楽しかったです！特にお味噌を塗って焼くスタイルに、東北らしさを感じました。



＼ 完成！ ／



そうめんかぼちゃの味噌漬け

煎りごまと和えてお米と混ぜ込み、彩りよい仕上がり。そうめんかぼちゃのシャキシャキ感がたまらない！



にしんの山椒漬け

おむすびの中に仕込み、仕上げの飾りに添えて。塩つけがお米と相性抜群で、どんどん食べ進めてしまいます。



油味噌と天然くるみ

菅本さん発案の一品。油味噌を包んだり、塗って焼いたり。ローストしたくるみの香ばしさがお味噌に合う！

お米が引き立つ！西会津の食卓メニュー

西会津米が主役になる、おかずレシピをご紹介します。町の特産品や西会津らしさを活かしたメニューを、料理家さんに企画・監修いただきました。ご家庭の冷蔵庫やスーパーで手に入る食材がほとんどなので、ぜひ今晚のおかずに取り入れてみてください。



C's kitchen / rucoto 佐藤千裕さん

「おいしい循環をつくる」をテーマに、旬の恵みを使った素材本来のおいしさを引き出すレシピ考案、商品開発などを手がける。



おしながき



西会津米
食卓の主役になる、西会津米。お気に入りの品種を、ぜひ炊きたてでどうぞ。



打ち豆のお味噌汁
会津を代表する保存食「打ち豆」。水に戻す手間なく使えて、お味噌汁や煮物にぴったり。



馬肉しぐれ煮
会津でよく食べられる馬肉を、生姜の効いたしぐれ煮に。ほっくり煮えた里芋や大根にかけて。



車麴の精進カツ
西会津の特産品「車麴」をだし汁に戻してカツに。お肉のような味わいなのに、ヘルシー。



菊と青菜のおひたし
さっと茹でた食用菊の花びらが主役。青菜、きのこ、だし醤油であわせて、おひたしに。



いも床の浅漬
蒸して漬したじゃがいもと砂糖、塩でつくる会津の漬けもの床。季節の野菜に少量もみ込んで。

豆知識 発酵・保存文化が特徴的な西会津の食

西会津町は水や土地が豊かで、昔からお米、野菜、きのこなど良質な農林産物が収穫されていました。しかし海から離れているため、新鮮な海産物を手に入れるのが難しかった時代、魚料理は保

存性のよい干物や漬物にするのが一般的でした。また雪深いことから冬は野菜が不足しがちで、山菜やきのこを干したり塩漬けにしたりして、冬の食卓を豊かにしてきたという背景があります。

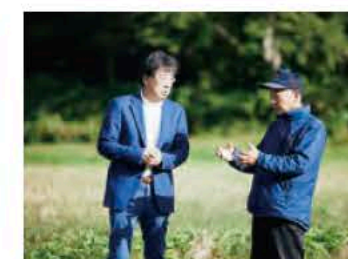
食べログのグルメ著名人、フォロワー数日本一！ 川井潤さん、西会津米のお味はいかがですか？

日本を代表するグルメ著名人、川井潤さん。料理をテーマとしたバラエティ番組「料理の鉄人」の仕掛け人で、食べログのレビュアーとしての活動は、フォロワー数日本一を獲得しています。そんな川井さんが西会津米を実食！グルメな川井さんの反応やいかに...？



プランナー 川井潤さん

フジテレビ「料理の鉄人」の企画ブレーン（1993～99）。現在は食品関連企業、IT企業、広告代理店などのアドバイザーを務める。



「一粒ひと粒の主張はあるのに、邪魔しない。素朴で豊かな味がします。」

まず白米だけいただいて感じたのは、ほどよいあまみと粘り。クセがないから、料理の邪魔をしない。僕なら塩つけのあるものと合わせて食べるのがちょうどいいと思います。例えば、梅干しとかシンプルに塩むすびとか。おもしろいのが、やさしいだけでなくちゃんと米が主役にな

れる力強さを持っているんです。一粒ひと粒のチカラが丁寧に口の中かで感じられる。中途半端な味付けのおかずと合わせてしまうと、お米の主張がぼやけてしまう気がするので、お米が引き立つメリハリをきかせたメニューが良さそうです。



「おいしいお米は、生きる基本。炊きたての、本物の味を噛みしめてほしい。」

僕は日本各地でいろんな料理をいただきました。結論はお米がおいしいのが一番なんです。どれだけ最高級の食材を使った料理を出していても、お米がいまいちだとがっかりしてしまう。逆に言えば、お米がおいしいと、おかずをごまかせたりも出来ます(笑)。お米は素材そのままをいただきますから、ごまかせない。おいしいごはんが食

卓にあると、身体の内側からいきいきとしてきますよね。忙しい毎日を過ごしていても、ごはんだけは、炊きたてのお米をいただく毎日元気をもらえるし、こうして食べられることによってあらゆる事象に感謝の気持ちも持つことができる。それが生きる基本ですから。

ごはんがすすむ！西会津おかず

西会津米が食卓の主役になる、この町でも人気のごはんの名脇役たちをご紹介します。お米のお供としてはもちろん、お酒のアテにもおすすめです。



お湯に味噌を溶いて飲むのが日課！

お米すすむよ！

自然にも身体にもおいしい
二三子さんの油味噌

P14 に登場している「黒米味噌本舗」鈴木二三子さんの手づくり油味噌。お味噌に使うお米、大豆、米麴もすべて自家製で、農薬や化学肥料を使っていません。やさしいおいしさが沁みわたる、田舎の味です。




お米と野菜を食べて育つ
二三子さんの烏骨鶏卵

鈴木二三子さんの農場で、平飼いでびのびと過ごしている真っ白な烏骨鶏は、二三子さんが育てたお米や野菜を食べて育ちます。卵黄はつまめるほど濃厚ですが、不思議と後味はすっきり。

上座な
お米です




週に一度しか産まない希少な卵

会津は日本三大馬刺しのひとつ

創業100年の老舗が手がける
西会津のソウルフード「馬刺し」

大正10年創業、地元民が通い詰める「同気食堂」の「馬刺し」。脂が少なくヘルシーで、地元民のソウルフードとしても人気です。にんにくが利いた自家製のタレと一緒に、ごはん絡ませてどうぞ。



西会津米からうまれた暮らし彩る品

お米をそのまま味わうのもいいけれど、西会津米の楽しみ方はほかにもいろいろ。お米のコスメやスイーツ、おやつ。西会津町のおみやげとしても人気の商品をご紹介します。



ふっくら保湿、深呼吸したくなる香り
ラグジュアリーな米ぬかせっけん

西会津米の米ぬかと、会津産の高級クロモジオイルを使ったナチュラルソープ。化学保存料・防腐剤を一切使用せず、100%自然由来成分でできているから、お肌が敏感な方にもおすすめ。ヘアメイクアップアーティスト YOSHINKO さんが手がけるナチュラルコスメブランド「YSK」と西会津町のコラボ商品です。

もち米のおいしさザクザク
食べたら止まらない西会津おかき

西会津産のもち米「こがねもち」を使ったおかき。「こがねもち」はもち米の王様といわれていて、2度揚げにより軽い食感なのに食べごたえがあり、食べ始めたら手が止まらないおいしさ。温泉水を焚いてつくったミネラルたっぷりの「会津山塩」と、会津産の桐灰パウダーを使った石炭のように真っ黒な「石炭揚げ」の2種展開。




お米本来のやさしい甘さ引き立つ
さっぱり濃厚、西会津アイス

西会津米でつくられた甘酒使用のアイス。コナツミルクの濃厚な味わいのなかに感じる甘酒のやさしさに、心もとろけます。乳製品・卵不使用なので、アレルギーをお持ちの方や、ヴィーガンの方にも。(同一製造ラインでは、乳製品、卵を使用していますのでご注意ください。)



西会津米×西会津野菜の おいしさぎゅっと 雪下キャベツの焼売

地元で農業を営む「めどい菜農園」が育てた「雪下キャベツ」を餡にたっぷり使い、西会津米の米粉を練りこんだ皮で包みました。「雪下キャベツ」とは、キャベツを雪の下で眠らせておくことで、野菜の甘みとうまみが凝縮する雪国ならではのキャベツ。西会津米と西会津野菜の味わいを一度に楽しめる焼売です。

モチッじゅわ〜っがクセになる 雪下キャベツの小籠包

小籠包の餡には西会津産の「雪下キャベツ」をたっぷり使い、米粉を練りこんだ皮で包みました。付属のスープで煮込むと、おいさがさらにアップ。モチモチの皮、野菜のうまみがつまった餡、芳醇なスープの相性がたまりません。ちなみに「雪下キャベツ」を栽培する「めどい菜農園」は、西会津出身の若手農家さん。野菜は、会津弁で「かわいい・愛おしい」を意味する「めどい」存在だという気持ちから、「めどい菜農園」という名前で活動しています。



昔ながらの製法で手仕込み 星さんがつくる「麟太郎みそ」

「麟太郎みそ」をつくっている「星農園」は、西会津できゅうりと大豆を育てている農家さん。西会津町の上野尻地区で育てられたコシヒカリの新米を惜しみなく 100% 使って麴にし、星農園で栽培している農薬を使っていない大豆と塩のみで仕込んでいます。もともと半世紀以上にわたって製造販売していた本家・内田屋の「野沢みそ」を受け継ぎ、「麟太郎みそ」としてリニューアル。ちなみに、「麟太郎」は息子さんの名前なんです。



米粉のモチモチ麺が スープにからむ 西会津味噌ラーメン

西会津米の米粉を練りこんだモチモチ食感のちぢれ麺に、コク深い味噌スープがからむ絶品ラーメン。西会津産の野菜のうまみが、ヘルシーな味わいを引き立てています。味噌ラーメンは西会津名物として人気があり、地元民にも馴染み深いグルメ。西会津町の人気居酒屋「はるよし和粋」と、地元野菜を中心とした直売所を営む「風の丘ファーム」のコラボ商品です。

ラーメン通なら 一度は食べてほしい 会津ラーメン味巡り

「西会津味噌ラーメン・喜多方醤油ラーメン・北塩原会津山塩ラーメン」の3つのラーメンを味わえるセットです。西会津味噌ラーメンは、西会津米の米粉を練りこんだモチモチ食感のちぢれ麺が特徴。地元野菜のうまみが溶け込んだ味噌スープにからめて、あつあつを召し上がれ。



これらの商品はふるさと納税でお取り寄せいただけます

P17~P22でご紹介している商品はすべて、西会津町のふるさと納税返礼品です。ふるさと納税の各サイトからお取り寄せいただけますので、ぜひ皆様の目で、舌で、肌で、西会津の魅力をいろんな形で感じてみてください。ぜひいつか、西会津町へおいでください。おいしいごはんを用意して、日本の田舎で、待っています。

【お問い合わせ先】〒969-4495 福島県耶麻郡西会津町野沢字下小屋上乙3308番地 西会津町役場 町民税務課
電話：0241-45-2212 メール：zeimu@town.nishiaizu.fukushima.jp

