







だって田舎は落ち着き、都会は疲れるから 日本の田舎と都会は、仲間です 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。 田舎にだって都会にない楽しさがある。

西会津米

BRAND BOOK ____ vol.3



五感がよろとぶ、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っちり感と、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」 といろ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 はずむような弾力でいつまでもう レベルが高い。

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、

まみが残るんです。冷めてもおい 西会津米を食べてみて、その粒立 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。と れはワンランク上の米ですね。



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 たるくらい。「米で米が食べられる_」 という町民も。

山々がもたらす豊かな清流



見渡すかぎり、雄大な山々 にぐるりと囲まれた西会津 町。その山から流れてくる 水は、川の豊かた自然の恩 恵をたっぷりと受け清く、冷 たく、お米のすとやかな成 長を促します。

昼夜で15℃以上の寒暖



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。

西会津米が

おいしい

7つの理由

日本を代表する米ス



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。

持続可能な農業



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。

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 るけど、それだけ自然豊かな証拠。



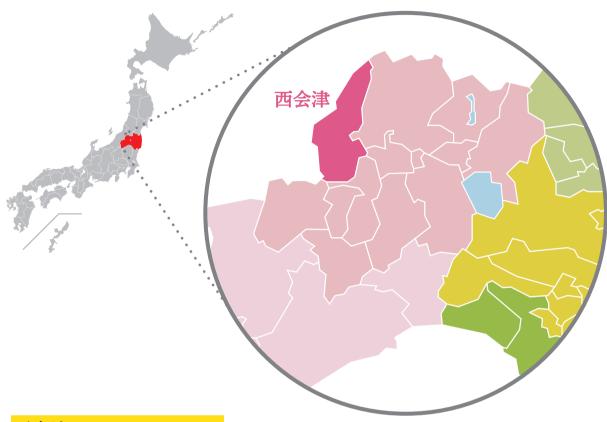
農業は、この町の土壌そのもの。この先 もながく西会津の自然環境がすとやか に保たれるように、環境に配慮した持 続可能な農業を心がけています。





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



西会津町のあちとちで、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た驚きます。とうした数々の土器が、古くから文化が栄えたまちであるととを今に伝えています。

山の神様の聖地

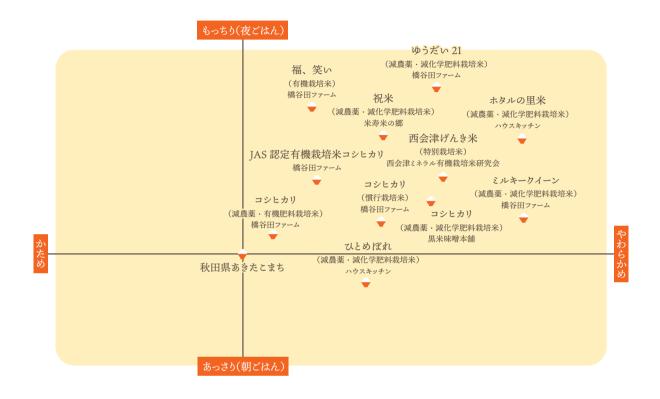


豪雪地帯で知られる町の北方には東北アルプスと呼ばれる「飯豊(いいで)連峰」をはじめ、幾重にも層をなす山々。町を代表する観光名所「大山祇神社」は、山の神様・水の神様として多くの人の信仰を集め、農産物のゆたかな実りをもたらしています。

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、食べど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もらいました。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。

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。

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。土壌づくりのとだわりが感じられる、 力強い味わい。

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。もっちりや わらかな食感で、おにぎりにおすすめ。

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。噛むほどに甘みと粘りが増 し、満足感たっぷり。

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。

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ながらも、トータル 的に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。

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。

ミルキークイーン (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。

ホタルの里米ひとめばれ(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(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、もっ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、産助や牛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。

祝米

(米寿米の郷)

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きてくれ 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。



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「環暦・喜寿・米寿」のベテラン米 農家をちが「米寿米の郷」を結成し、お 米を育てています。



(橋谷田ファーム)

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)

西会津IC

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。

→至会津若松



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。







橋谷田ファームで育てているのは、自然にも身体にも負荷を 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。

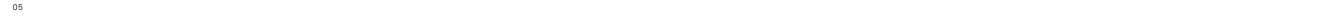
苦労したのは、雑草や病気への対策。除草剤も、殺虫剤も撒か ない。何度、草まみれになっても薬剤に頼らない。何よりも「覚 悟」が必要でした。はじめは、ちょっとしかお米が収穫できな くて、話にならないって思いましたよ。でもコツコツと、土づ くりや除草のやり方を工夫していくうちに、稲がたくましく変 化していくのを感じました。薬剤に頼らず自然のシステムで育 つ稲は、自分で病気にならないように免疫力をつけるので、悪 天候が続いても影響を受けたくいんです。自然に委ねてみると、 お米はこんなにも生命力や栄養価にあふれ、丈夫に育つ。そん な「雑草のような稲」をめざしています。

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。









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。そんなちい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。日々田んぼにいると、ホタルや魚、植物、たまにはカモシカなんかも姿を見せることがあり、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。





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。その土を育んでいるのが、「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 時々の気候や環境、稲の育ち方を見極めて、肥料の量や田ん ぽ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。







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。

みんなで味わら、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た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くださることが、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!





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、稲が病気かどうかに関わらず、 農薬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 のとれた土壌を育んでくれるんです。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で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、ただ体格だけがっち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

を田んばに撒くと、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年がんばっても、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・もっち 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。









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るさです。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たくいです。

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 どはんにちょうど良い、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、夜ではんに味つけ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 回繰り返し。 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回円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。



Ma (SE)

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 のとり 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。



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。







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も。夏でも涼しく、鮮度を保っています。



③がんこな油汚れた:油汚れがついた食器は、研ぎ汁たしばらく浸しておくと汚れを落としやすくなります。

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。

\ 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。

▶ 西会津おむすびツァー

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...?









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。



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。



椎茸まぜごはん

天然むきくるみ

セントに!

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。



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!

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。







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

と混ぜ込み、彩りよい 仕上げの飾りに添えて。 キ感がたまらない!



にしんの山椒漬け

煎りごまと和えてお米 おむすびの中に仕込み、 塩っけがお米と相性抜 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。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、ぜひ今晩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。



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



重麩の精准カツ 西会津の特産品「車 麩」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、きのことだし醤油 であわせて、おひた LK.



いも床の浅漬 蒸して潰したじゃが 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け物にするのが一般的でした。また雪深いと 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...?



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。僕なら塩っ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な 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いてきました。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と毎日元 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。

どはんがすすむ!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。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よ。



自然にも身体にもおいしい 二三子さんの油味噌

P10 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、米麹もすべて 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 二三子さんの鳥骨鶏卵

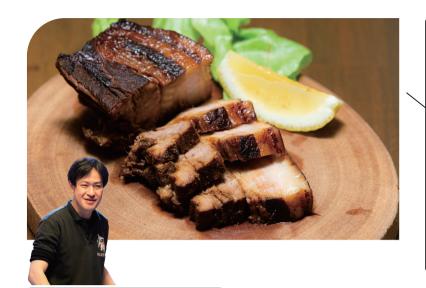
鈴木二三子さんの農場で、平飼いでの なのびと過ごしている真っ白な鳥骨鶏 は、二三子さんが育てたお米や野菜を 食べて育ちます。卵黄はつまめるほど 濃厚ですが、不思議と後味はすっきり。





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」。脂が少なくへ 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、ごはんに絡ませて どうぞ。



噛むほどに、旨みがじゅわっと 切って盛るだけで、逸品おかず

地元民の和み処である居酒屋「和粋」の若大将が、自ら仕込んだ豚バラチャーシュー。こだわりの醤油と砂糖のみでじっくりと煮込んだ国産豚のチャーシューは、ひと口味わえばお肉がほろほろと溶けて、噛むほどに肉汁と旨みがじゅわっとあふれ出します。 ブロック肉を切って盛り付けるだけで、リッチなおかずが完成。ラーメンのトッピングにもおすすめです。

あまみ、旨み、香りのバランスが良い 「奥会津牛」の牛バラカルビ

いつもの食卓をちょっと贅沢にしたい日は、奥会津牛の牛バラカルビで焼肉はいかがでしょう。お肉のあまみが引き立ち、クセのない味わいが人気の会津のブランド牛「奥会津牛」。各部位を食べ比べした中から、特に濃厚なおいしさを味わえる「カルビ」を、居酒屋「和粋」の若大将が自ら手切りしてお届けします。



∖販売事業者の声/

西会津を「食」から

ら、盛

上げ

る。

風の丘農場

P20に掲載の豚バラチャーシュー、奥会津牛バラカルビ、P22に掲載の雪下キャベツの焼売、雪下キャベツの小籠包、P23に掲載の西会津味噌ラーメン、会津ラーメン味巡りを企画・販売しています!

地元の食材を使った商品企画や販売を行なっている「風の丘農場」。西会津の農家・食品の卸売事業者・八百屋により、2021年に結成されたグループです。これまでに企画・販売してきた商品は6品以上。西会津の新しいお土産品として、地元民からも愛される商品を続々と生み出しています。町内においては、見晴らしのいい農地を手入れしてオープンした農産品の直売所「風の丘ファーム」を運営。お米や野菜がいきいきと実る田畑を眺めながら、とれたて野菜や果物、加工品、工芸品などのお買いものを楽しめます。西会津町は、農業が町の主幹産業。「風の丘農場が、つくり手と買い手を結ぶ架け橋となり、食から西会津を盛り上げていきたい」とスタッフさんは話します。ぜひ、西会津町に訪れた際には、直売所「風の丘ファーム」に立ち寄ってみてくださいね。



- ●TEL. 090-5165-0073 ●営業日/毎週土·日曜日 ●営業時間/9時00分~14時00分
- ●定休日/月~金曜日、冬季(12月~4月末まで) ●アクセス/西会津I.Cから約4km、車で6分ほど ●駐車場/あり







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。



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。



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。



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、おいしさがさらにアップ。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「めごい菜農園」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「めごい」存在だという気持ちから、「めごい菜農園」という名前で活動しています。







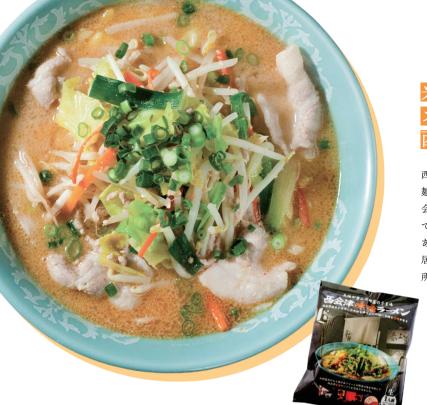
お米本来の やさしい甘さ引き立つ さっぱり濃厚、西会津アイス

西会津米でつくられた甘酒使用のアイス。オーツミルクの 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。)



昔ながらの製法で手仕込み 星さんがつくる「麟太朗みそ」

「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 麹にし、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、 「麟太朗みそ」としてリニューアル。ちなみに、「麟太朗」は 息子さんの名前なんですよ。



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。

喜多方ラーメン



町内でもとりわけ山奥にある山浦集落で米づくりを している「米寿米の郷」の皆さん(P9 に登場)のお米を 真空パックに詰めました。還暦米・喜寿米・米寿米の 味わいの違いをど家庭で楽しむのもよし、鮮やかな紅 白のパッケージはギフトにもよし。60代、70代、80代 のベテラン米農家による匠の逸品です。



「IAS認定有機栽培米」を 手軽に味わえるパックライス

農薬を使わずに、有機質肥料だけを用いて育てた 橋谷田ファーム (P6 に登場) の「IAS 認定有機栽 培米」のレトルトパックライス。電子レンジでチ ンするだけで、どこでも手軽に、西会津自慢のお 米を楽しめます。レトルト食品ながらも、米粒の つや感や、もっちりした食感は、炊きたてごはん



おうちに常備していると便利!

に負けず劣らずの味わいです。

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~P24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。 おいしいどはんを用意して、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 西会津町商工観光課ふるさと納税担当 電話:0241-45-2213 メール:tiiki@town.nishiaizu.fukushima.jp FAX:0241-45-2241

「RICE!な西会津」をみんなでシェア!

表参道。西会津お米ナイト2023 開催レポート







カを味わい尽くすイベント「西会津お米ナイト 2023」が11月18日(土)に東京・表参道で開催されました。この秋、収穫されたばかりのピカピカの新米を味わいながら、西会津町の魅力を語るトークや、地元農家さんの米づくりの話、郷土料理の解説、今夏リリースされたばかりの「石高プロジェクト」の開発秘話、豪華ゲストによる音楽ライブなど、4時間にもおよぶ盛りだくさんのコンテンツをお届け。当日は、満員御礼!会場には100名もの参加者が集い、西会津町長をはじめ、西会津から訪れた米農家やふるさと納税の販売事業者、そして都内外から足を運んでくださったゲストの皆さんが交流しながら、表参道で「RICE!」なひとときを過ごしました。



▶当日のプログラム



参加者の声

"ゆりかごのような、安心感。"



有限会社リーライダーす 代表 テレビディレクター・映画監督 李闘士男さん

今年初めて西会津を訪れたときに、「初めてなのに懐かしい」って思いました。心地いい風が吹き、雄大な山に囲まれていて、自分が守られているような気がしたんです。まるで「ゆりかご」のようにね。西会津のお米はピカピカと輝いていて、美人さんだなって思います(笑)。今日もう、おむすび3個目だよ!



TOKYO NO.1 SOULSET 猪苗代湖ズ、THE ZOOT16 渡辺俊美さん

"町の人たちの誇りを感じる。"

僕は福島県出身のアーティストだけど、西会津のお米って、めっちゃ美味いの。そして、西会津町はお米のおいしさと魅力に誇りを持って、今日のイベントのようにしっかりとPRしているのが素晴らしいよね。ライブパフォーマンスで何度も西会津に行ってるけど、町の人たちが自分たちの土地に自信を持っているのを感じられる。これからも応援しています!

米づくりに"貢献"して、

めざせ、

百万石の大名!



石高は、江戸時代の日本に おいて、米の収穫高を表す 重要な単位でした。藩(大 名が支配する領土)の経済 力や社会的地位を示す指標 としても用いられました。





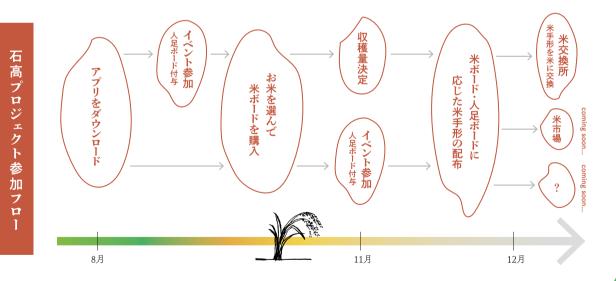
「お米を買う」という方法のほかに、持続的に農家さんを支える仕組みがつくれないだろうか?

そんな背景から誕生したのが「石高プロジェクト」です。ここでは、プロジェクトの参加者に多様な方法で米づくりに「貢献」してもらいながら、 田んぼの状況や栽培の道のりをリアルタイムで追いつつ、買い手とつくり手の新しい関係性をつくろうと日々実験中です。

その仕組みの中で、ブロックチェーン技術を活用していることも、画期的な特長です。

貢献活動の例としては、実際に西会津の田んぼに来て米づくりを手伝ってもらったり、SNSで西会津のお米の魅力を発信してもらったり。 そうした活動を「石高アプリ」上で記録しながら、最終的にはその人の貢献度合いにあわせて「お米」が返礼されます。

つまりは、あなたが米づくりに貢献すればするほどステータスが上がり、「お金持ち」ならぬ「お米持ち」に!めざせ、百万石の大名! 「なんだそれ?」と気になった方は、ぜひ「石高アプリ」をダウンロードしてみてくださいね。



詳しい情報は、

誰でも参加できる「石高プロジェクト コメニティ」 もしくは「石高プロジェクト公式サイト」をチェック! あなたの「米(コメ)ント」お待ちしています! 公式サイトからアプリをダウンロードできます。



▶石高プロジェクト

コメニティ



▶石高プロジェクト
公式サイト

▶PR動画