

編集部のお試しレポート

日時：平成 30 年 11 月 14 日

商品名：特別栽培米 無農薬マグマシラス米(ヒノヒカリ)

販売元：自然素材主義株式会社

自然素材主義株式会社のマグマシラス米は、特殊なエネルギーを持つシラス土壌と、シラス台地に溶け込んだミネラルを豊富に含んだ水が育んだ無農薬栽培のお米です。「マグマシラス米」の産地である山田町では、他の地方農村地同様、近年の過疎化や高齢化に伴い、深刻な後継者不足に悩まされています。「マグマシラス米」はそんな地域の活性化をはかるため、シラスを長い間不向きとされていた農業、特に稲作の分野で活用し、地域活性化のきっかけとなる特産物を開発したいという思いから研究を始めたとのこと。地元農家のノウハウや東京農業大学との共同研究から、美味しいお米の生産に非常に有効な土壌添加資材となることが判明し、フード・アクション・ニッポンアワード 2014「研究開発・新技術部門」に入賞した。日本人の主食とされるお米の消費量は 1962 年をピークとして減り続けている。しかし、近年、海外では和食ブームとなり 2013 年 12 月に「和食;日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化財に登録された。



そこで、和食の文化に欠かせないお米、自然素材主義株式会社が販売している平成 30 年産無農薬マグマシラス米を“お試し”することにしました。「玄米・7分つき・無洗米・白米」と選べ、今回は、健康効果が高く、ダイエットにもぴったりの「玄米」を炊いてみました。玄米は体に良いがポソポソ・味気なく・美味しくないがイメージが強く、あまり食したことはありませんでした。土鍋で炊いた玄米(図 1)の見た目は茶色く、白米のような輝くつやはありません。しかし、炊きあがりの香ばしいかおりと味は食欲をそそります。粒は少し硬いので、自然と咀嚼が増えることで満腹感につながりダイエットに効果的だと感じました。また、口の中に残ってしまう皮は消化されず便とともに排出された時に胃腸の粘膜を傷つけるケースもあるそうなので、胃腸の弱い方や、病氣中の方は注意が必要なようです。栄養の種類や量については、お米を収穫してもみがらを取り除いたのが「玄米」で、胚芽・ビタミン・ミネラルが豊富です。一方胚乳だけになったのが「白米」です。玄米は精製する前のお米なので、農薬の問題も少し心配です。残留する農薬は「ぬか」の部分に主にみられそうで、洗米すれば「ぬか」は落ちますが、できることなら有機栽培などの安全な方法で作られたものを選びたいものです。今回お試した特別栽培米 無農薬マグマシラス米は安全で安心なおすすめ商品です。



図 1