

176 日本人と米（2023 年 7 月 13 日）

今回は、米から造られる日本酒（※）についてお話ししましたが、まだお米についてお話ししていませんでした。今回は、日本人の主食である米を取り上げます。

一般的に高温多湿な気候の日本では、古代から稲作が行われてきました。中世から 19 世紀後半頃まで、収穫した米は租税として領主に納めなければならず、米の収穫量は領主の勢力を示す指標としても使われました。明治時代（1868-1912）になると、米の生産性を高めるために品種改良が行われるようになりました。寒さや病気に強く、



風で倒れにくく、さらに美味しい米を作り出そうと品種改良を重ね、現在では 500 以上もの品種の米が生産されています。この数字には、餅を作るときに使われる粘り気が強いもち米と日本酒を造るための酒米を含んでおり、主食用のうるち米は 300 品種以上もあります¹。これらのうち、最も作付面積が広い品種は「コシヒカリ」で、ほぼ全国で生産されています。「コシヒカリ」は、甘みや粘り気があり、炊きあがった白米に艶があって香りがよいのが特徴です。「コシヒカリ」から、「あきたこまち」や「ひとめぼれ」と言った品種も生まれました。



現在では多様な品種が生産されているうるち米ですが、実は家系図を遡ると、明治時代に作られていた「亀の尾」と「旭」という二つの品種にたどり着きます。約 150 年の間にこれだけ多くの品種の米を生み出したことから、日本人の米へのこだわりをお分かりいただけるのではないかと思います。

第二次世界大戦後、日本人の食生活が変化して米よりもパンを食べる機会が増え、現在で米をほとんど食べないという人もいます。日本国内で米の消費量が減り、農家の後継者不足もあって減反されてきました。とは言え、日本人が米に対するこだわりを失ったわけではありません。より美味しい米作りを目指して、現在でも新たな品種が誕生しています。毎年、日本穀物検定協会が、米の食味ラ

¹ 日本の農林水産省が発表している令和 5 年産産地品種銘柄一覧では、水稻うるちもみ及び水稻うるち玄米は銘柄数 928（実品種数 318）、水稻もちもみ及び水稻もち玄米は銘柄数 137（実品種数 72）、醸造用玄米は銘柄数 230（実品種数 125）が検査対象となっている。

ンキングを発表しています。米の外観、香り、味、粘り、硬さが審査対象となり、5段階で評価されます。「新潟県魚沼産のコシヒカリ」といったように、品種ごとに各都道府県の地区単位で評価がなされ、最高ランクの特Aを目指して、生産者たちはしのぎを削っています。

昔は、ご飯はかまど（写真右）で釜を使って炊いていました。現在ではかまどは使われなくなり、一般家庭では炊飯器でご飯を炊いています。水で洗った米に適量の水を入れてスイッチを押せば、ご飯が炊きあがります。ただし、米が柔らかくなればよいというものではありません。米をふっくらと美味しく炊き上げるには、コツがあります。かまど炊きの場合、弱火で米の中心にまで水分を浸透させた



後、強火にして短時間に沸騰状態にさせると釜の中で対流が生まれます。そうすることで、粒と粒の間に熱が通り、米の芯までムラなく火が通ります。少し火を弱めて沸騰状態を維持した後、再び強火にして余分な水分を飛ばしてから火を



止めます。すぐに蓋を開けずに、しばらく蒸らしてうま味を閉じ込めてからいただきます。日本の家電量販店には、米に火を通すだけのシンプルな炊飯器から、かまど炊きのご飯に近づけた味のご飯を炊く高機能なものまで、実に様々な種類の炊飯器が並んでいます。米を美味しくいただきたいという日本人のこだわりが、炊飯器にも表れています。

最近では、食材として米粉が使われることが多くなりました。米粉で作られたパンやお菓子は、小麦アレルギーの人にとって小麦製品の代替品になっています。米はグルテンフリーですので、小麦に含まれるグルテンの摂取を控えている人にとっても、口にしやすい食べ物であると言えます。

フランスには寿司店を始めとする和食レストランが増えて、フランス人もご飯を食べる機会が増えているのではないかと思います。日本人はパンも大好きですが、古代からお米を食してきた長い歴史があります。今回は、お米にまつわるほんの一部のお話しかできませんが、米を抜きにして日本の食文化を語ることとはできません。フランスの方にも、寿司だけではなく、ふっくらと炊きたてのご飯を味わっていただきたいと願います。