



滋賀県の美味しい「食」の情報発信サイト

滋賀の **おいしい** コレクション

六月

魚のゆりかご水田米



Seasonal
Ingredients



産地レポート 稚魚が安心して育つ環境は、安全安心なお米ができる環境



「昭和30年頃までの水田は、琵琶湖から直接水を引き込んでいましたから、田んぼにはフナやコイ、ナマズなどが普通におりました。私たちはよくそれらを捕ったものです。"おかずとり"といいました」

滋賀県東近江市栗見出在家町「魚のゆりかご水田協議会」顧問の今堀治夫さん（トップ写真右）は話します。

「それが、ほ場の整備などによって、琵琶湖と水田が遮断されました。水田の生産性を向上させるとともに、琵琶湖の水質を守るための措置でした」

平成に入って、滋賀県ではかつての生命あふれる「里」の環境を取り戻し、子孫に引き継ぐ取組の一環として「魚のゆりかご水田プロジェクト」をはじめました。この話が栗見出在家町にもたらされたのは、8年前のことでした。

「私たちはもともと『環境こだわり農産物』に取り組んでいましたし "やってみるか"ということになりました」

栗見出在家町「魚のゆりかご水田プロジェクト」代表代行の福永章さん（トップ写真中）は話します。こうして、地域ぐるみの取り組みが始まりました。

フナ、コイ、ナマズが安心して育つ場所



1cmほどに育ったマナマズの稚魚

湖から田んぼへ直接水を引き込み、魚を育てるためには、農薬や除草剤、肥料なども最小限にしなければなりません。営農組合長の福永務さん（トップ写真左）は話します。

「昔の農業に完全には戻せないにせよ、除草剤は低魚毒性のものにして使用回数も2回を1回にしました。また農薬も化学肥料も半分以下にしました」

5月、最初の大きな雨の日を待って琵琶湖から引き込んだ水路に設けた魚道から魚が水田に遡上します。水田で産卵するためです。

「遡上して産卵するのは、ニゴロブナ、ギンブナ、コイ、マナマズなどです。ブラックバスなどの外来魚は入ってきませんから、魚たちは安心して育つわけです」

文字通り「魚のゆりかご」です。

今堀治夫さんは語ります。

「魚を遡上させるためには、水の階段を作らなければなりません。段差を10cmごとにつけていくために、堰板という板を排水路（魚道）にはめていきます。4月の第一日曜日に地域総出でこの作業をやります。生産者だけでなく、勤め人の家も参加します。地域で環境を守っているのです」

田んぼに入ると、魚はすぐに産卵するのだそう。こうして田んぼで生まれた稚魚は、プランクトンを食べてすくすく育ちます。6月半ばになると"中干し"といって、田んぼの水を一旦抜くことになり、魚は湖に返すことになります。

なんでも、魚を湖に返す際、堰板を外すときは地域の子どもたちが手伝うそうで、水路から稚魚がたくさん出てくると、子どもたちから大きな歓声があがるのだとか。

「魚のゆりかご水田」とは、地域全体が「魚のお母さん」となって、環境を守る取り組みでもあるのです。



「魚のゆりかご水田米」は「琵琶湖への恩返し」

さて、こうしてできた「魚のゆりかご水田米」は、どんなお米なのでしょう。福永勉さんは話します。

「コシヒカリを作っています。魚が育つ環境を維持することが、安全安心な米作りにつながります。さらに丁寧な土作りをするようになったこともあってか、最近食味が良くなりました。お米作りには良かったと思います」

栗見出在家町の「魚のゆりかご水田米」は、オリジナルの米袋で販売されています。環境にやさしく、おいしいお米として好評です。

「栗見出在家町は、200年ほど前に彦根藩の命令で琵琶湖畔を干拓して生まれました。ここに近郷の農家の次男、三男が移り住んで米作りを始めたのです。農業は試行錯誤の連続でした。数十年前までは、まだ今日のような干拓はされておらず、大中の湖の湖底から藻泥をすくい取ってそれを田んぼに盛る作業をしていたくらいです。この地域の生産者は、少しでも良い米を作るために、工夫を重ね、努力をするのが当たり前になっていました。その勤勉さがあったからこそ、手間のかかる『魚のゆりかご水田米』も作ることができたのだと思います」今堀治夫さんは語ります。

「魚が住めるくらいきれいな水を琵琶湖に返して、良い米を作る。私たちは、滋賀県の農業を育ててくれた"琵琶湖への恩返し"をしているのだと思いますね」

「魚のゆりかご水田プロジェクト」のみなさんは、日に焼けた顔をほころばせました。



産地レポート 栗見出在家町の「魚のゆりかご水田」の取り組み

①4月初旬 地域総出で魚道を作り堰板を設置する



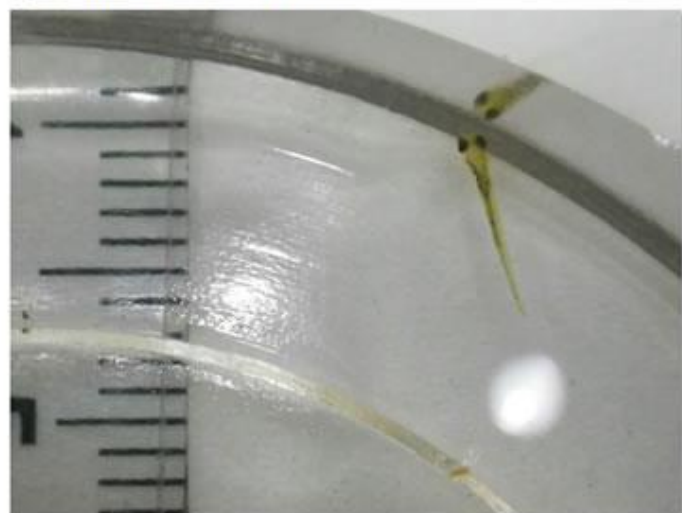
②5月の雨の日、親魚が魚道を遡上する



③魚道を遡上してきた親魚(フナ)



④孵化直後の仔魚(フナ)



⑤田んぼを泳ぐ稚魚



魚のゆりかご水田には看板が掲げられる





総合リゾートホテルラフォーレ琵琶湖

調理長 辻 義晴さん

「私は大阪の生まれですが、25年前、料理の道に入ると同時に滋賀県に来ました。今では、滋賀での生活の方が長くなりました。

滋賀県と言えば、琵琶湖。この素晴らしい環境で仕事をさせていただいて、幸せだなと思っています。

「魚のゆりかご米」は、琵琶湖の環境を守るという意味でも、素晴らしいですね。お客さまも「近江米」といえば、環境にやさしいお米という印象を持っておられます。「魚のゆりかご米」はイメージアップという点でも貢献していると思います。近江米は、食味が良い上に、食感も素晴らしい。滋賀県のような食材、料理を引き立ててくれます。それも環境にやさしい作り方をしているからだと思います。

近江米があるから、滋賀県の「食」は、豊かなのだと言っても良いと思いますね。

炊き立てのご飯が、何よりのごちそうです

おいしいご飯を炊くためには、お米を洗ったら、そのまますぐに炊くのではなく、ざるに上げてしばらく置いてください。

夏なら30分、冬なら1時間。

お米を置くことで、余分な水分が取れて炊き上がりはべったりしなくなりますし、しっとりとしたご飯になります。つやも良くなります。

ご飯は、炊きたてがベストです。炊き立てのご飯は何よりのごちそうですね。ただ、本当に良いお米は、冷めてからでもおいしいですね。

私どもは懐石料理をお出ししていますから、料理は「喰い切り」で、ご飯と一緒にお出しすることはありません。ご飯は料理の最後に、ちょっとしたトッピングと、お椀（止め椀）とともにお出しするのですが、ご飯がおいしいので十分ご満足頂いています。

いろんなトッピングがありますが、私は「近江牛のしぐれ煮」が好きですね。同じ滋賀県産ですから相性が合うのかもしれませんが。

私にとっては近江米は、料理の原点です。これからも、環境にやさしい近江米のご飯を心を込めて炊き続けます。

魚のゆりかご水田米レシピ ふなコロライスボール



材料（2 人分）

魚のゆりかご水田米	100 g（茶碗 1 杯弱）
しめじ	30 g
シイタケ	30 g
マッシュルーム	30 g
バター	5 g
ふなずし	20 g
ふなずしの飯(いい)	5～10 g
たまねぎ	35 g
モッツアレラチーズ	50 g
揚げ油	適量
ソース	マヨネーズ ... 25 g 酢 ... 5 g 砂糖 ... 6 g 牛乳 ... 5 g

作り方

- ① キノコ類・ふなずしはみじん切り。玉ねぎは粗みじんに切る。
- ② 玉ねぎ・キノコ類をバターでよく炒めて水分を飛ばす。ふなずし・ご飯を加え、モッツアレラチーズを加える。
- ③ ふなずしの飯（いい）で味を調える。
- ④ バット等を広げ、冷まし、丸める。
- ⑤ 小麦粉・卵・パン粉を付ける。

このレシピは、

「魚のゆりかご水田米」を使ったおいしい料理、お菓子などのレシピ募集で、優秀賞（次点：特別賞）を受賞しました。（主催：滋賀県農村振興課 応募期間：平成 24 年 9 月～11 月 30 日）

平成 25 年 6 月 8 日（土）開催の「ニゴロブナツアー びわ湖と魚のゆりかご水田体感」（主催：滋賀県農村振興課、滋賀県魚のゆりかご水田推進協議会）のイベント。一般客約 50 人がクルーズや水田視察を終えて、JA おうみ富士ファーマーズマーケット「おうみんち」へバスで到着。滋賀短期大学キッチン&キッキンググループが考案した「ふなコロライスボール」がふるまわれました。



▲キッチン&キッキンググループの学生の皆さんと中平真由巳教授（前列右）



材料（2人前）

薄切り牛肉	2枚
魚のゆりかご水田米のご飯	200g
にんじん	少々
たまごシート	1枚
甘辛たれ	適量

作り方

- ① ご飯に下味を入れ、人参と玉子シートそれぞれに棒状にしたご飯を巻きつける。
- ② 塩胡椒した牛肉に先のご飯を乗せ、さらに牛肉で巻きつける。
- ③ フライパンに油を少量いれ、牛肉のとじ目から焼く全体がこんがり焼ければ、好みのタレを入れ絡める。
- ④ あら熱が取れば、適宜に切り器に盛り付ける。

調理のポイント

人参が嫌いなお子さんでも、牛肉と一緒に巻くことで喜んで食べていただけます。
女性でも食べやすい一口サイズに切りましょう。

レシピ作成：総合リゾートホテル ラフォーレ琵琶湖 調理長 辻 義晴さん

魚のゆりかご水田米レシピ キッズ ライスプリン



材料（2 人分）

たまご	1 ケ
牛乳	170cc
砂糖	20 g
魚のゆりかご水田米のおかゆ	30 g
バニラビーンズ	適量
ソース	お好みで

作り方

- ① ご飯に水又はお湯を加えお粥を作ります。
- ② 玉子を割りほぐし、牛乳・砂糖・バニラ・冷めた先のお粥を各分量ボールにいれ、よくかき混ぜます。
- ③ 器に先の混ぜたプリン液を流し込む。
- ④ 蒸し器を中火に設定し、約 10～15 分蒸し固める。あら熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ お好みのフルーツソースや黒糖ソースでお召し上がり下さい。

調理のポイント

お米を使うことで、普通のプリンとは一味違った食感が楽しめます。

レシピ作成：総合リゾートホテルラフォーレ琵琶湖 調理長 辻 義晴さん



材料（2 人分）

魚のゆりかご水田米のご飯	300 g
古代米（赤米）	少々
白身魚	100 g
鰹出汁	180cc
みりん	10cc
薄口しょう油	10cc
吉野葛	少々

作り方

- ① 白身魚を薄く切り、塩をふり 10 分後、湯通しをする。
- ② ご飯に古代米を混ぜ、少し粘りを出すように練る。
- ③ 水気を拭いた魚をラップに広げ、先のご飯を棒状に魚の上に置き巻きつける。
- ④ 蒸し器で 15 分程蒸し固める。
- ⑤ あら熱を取り、適宜に切り分け器に盛り付ける。
- ⑥ 鰹出汁・しょう油・みりんを鍋に合わせ、沸騰直前に吉野葛を入れ好みのとろみをつける。
- ⑦ 付け合わせは、好みの物を添え生姜等を使用する。

調理のポイント

写真は守山名産の古代米（赤米）を使用しています。少し混ぜることで、ぷちぷちとした食感が楽しめます。

レシピ作成：総合リゾートホテルラフォーレ琵琶湖 調理長 辻 義晴さん



材料（2 人分）

牛乳	100cc
生クリーム	50cc
魚のゆりかご水田米のおかゆ	30 g
砂糖	25 g
ゼラチン	5 g

作り方

- ① ご飯に水又はお湯を加えお粥を作ります。
- ② ゼラチンを水につけ、もどしておく。
- ③ 牛乳・生クリーム・砂糖・冷めた先のお粥を各分量なべにいれ火にかける。
- ④ 全体が沸いてきたら、火を止めてゼラチンを入れる。よくかき混ぜる。
- ⑤ あら熱をとり、器に流しこみ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ お好みのフルーツをトッピングし、フルーツソースや黒糖ソースでお召し上がり下さい。

調理のポイント

ライスプリンと同じくおかゆを使いますが、ライスコッタの方がなめらかで大人の味に仕上がります。

レシピ作成：総合リゾートホテルラフォーレ琵琶湖 調理長 辻 義晴さん



お米と魚の組み合わせで、カラダの元気度アップ！管理栄養士、野菜ソムリエ 中沢るみさん

みなさんが普段食べている「ごはん」の主成分は、身体のエネルギー源となる糖質です。人間の脳も、糖質をエネルギーとしており、活発な脳の働きには欠かせない栄養素となっています。

ただし玄米・白米の違いを問わず、他の食材と組み合わせた食事によって、栄養のバランスを取ることが大事。

魚・肉・野菜・豆・海藻など様々な食品から、他の栄養を摂取する必要があります。その点、あらゆる食材と相性の良い「ごはん」は万能な食材と言えるでしょう。

魚のゆりかご水田米プロジェクトは、魚と米作りの共生をめざした活動ですが、お米も魚も私達を元気にしてくれる自然の恵みです。

例えば、うなぎやカツオ等に含まれるビタミンB 1 は、ごはんの糖質をエネルギーに変える働きがあり、一緒に摂ると効果的。お浸しやサラダもプラスしてビタミンCが加わると さらに効果大。これからの季節、夏バテ予防のために、ごはんをしっかりと食べることが大切です。

ごはんと魚などのおかずをバランス良く組み合わせて、燃焼系のカラダを作り、疲労回復！ これから、どんどん暑くなる季節を元気いっぱいにご過ごししょう。



中沢みさん

【プロフィール】

日本野菜ソムリエ協会講師、管理栄養士。

全国各地で「食と健康」に関する講演を重ね、好評を博す。

著書に『5色の野菜』カラダ革命』（静山社文庫）他。

滋賀県大津市在住。

ホームページ

<http://www.netz.co.jp/nakazawa/>