



香り、甘み、食感……品種が変われば、味わいも変わる

日本米、海外米を食べて比べ

米の品種は日本だけで主なものは100種以上。味わいもそれぞれに特徴があるだろうが、その真相は実際に食べてみるしかない。米に造詣の深い2人のプロに、今最も気になる米を食べ比べていただきました。

撮影 牧田隆志 文 岡本ジュン



銀座 大野 ● 大野敏彦さん

日本料理研究会で田中吉郎氏に師事し、伝統的な懐石料理を学ぶ。その後フランスに渡り、日本料理店で腕を振るう。ワイン好きとしても知られ、ワイン産地を巡り歩いたことも

清水屋 ● 清水保之さん

創業明治40年の老舗米屋清水屋四代目。店主。味にこだわった米を売りたいと、店を継いで米について一から勉強。生産者と共に考え、理想の米作りを目指す熱血漢



清水さんおすすめの米6種。浸水時間、水量ともに同条件で炊き上げた

ごはんの本当の美味しさは食べた時に発揮される

米の素晴らしさを知り、そして日本の米文化について日夜考えを巡らせる「米のプロ」清水さんと「和の料理人」大野さん。そんなご二人に、日本の米6種と外国米を食べ比べていただいた。繊細な味覚を持つ日本人だからこそ分かる、米の美味しさとは。熱い米談義のスタートです。

清水さん、まずセレクトした米について教えてください。
清水さん（以下清） 新潟の「コシヒカリ」と「ミルキークイーン」、山形の「ひとめぼれ」と「どまんなか」、そして千葉の「ふさごがね」と「あきたこまち」です。「ひとめぼれ」と「どまんなか」は去年



炊きあがったばかりのコシヒカリは、つやつやと輝く。まさに銀シャリだ

の古米になります。

大野さん（以下大） 新米を炊く時は、水の量を若干減らした方がいいといえますよね。
清 そうですね。炊飯器だったら目盛りより1ミリ下くらいかな。
大 その1ミリ、よく分かります。清 それを分かっていただけでうれしいですね。お客さんに言うとなんていわれてしまうんです。大 絶対に変わりますよ！
清 とところで大野さんが考える美味しいごはんの条件は何ですか？
大 炊き上がりではなく、食べた時に味や香りが出ることです。清 ああ、それは大切ですね。精米の時点で香ばしい香りがなくても、炊くと香りが強くなってくる米ってあるんですよ。

この炊飯器で炊きました

使用したのはパナソニックのスチームIHジャー炊飯器、SR-SV101P。業界初の大火力電釜を搭載。（全面から包み込む）6段IH、130℃の高温スチームと高火力で炊き上げる。銀シャリはもちろん、おこげも作れる優秀機



大 あとは、粒感があって噛むと米本来の旨みがあって、冷めても美味しいこと。清水さんは？
清 米屋としては難しいところで、（笑）、農作業を手伝うこともあるし、生産現場を見ているので、個人的には全部にいいところを探してあげたいのが本音ですね。
大 その米に合う使い方というものもありますよね。私の場合、店ではひと口食べて美味しいのが基本。一通り料理を召し上がった後、3口分ぐらいしか盛らないです。清 米屋としての経験からいえば、購買力があるのは「甘み」のある米です。うちでは、濃淡はありますが、私が「甘い」と感じた米しか扱っていません。
大 単体で旨い「コシヒカリ」お弁当には「ふさごがね」
清 最初に「コシヒカリ」からい

【注目の日本米を食べ比べます!】

チャートの見方●「甘み」、「香り」、「粘り」は外側にいくほど強くなり、「硬さ」は外側に行くほどしっかりとした食感になります

3 【ふさがね】

2 【ひとめぼれ】

1 【コシヒカリ】



6 【どまんなか】

5 【ミルキーQueen】 4 【あきたこまち】

3 千葉産の人気ルーキー 食べやすさは抜群!

平成18年に登場。親はひとめぼれで、優良産地の千葉県で力を入れている。大「柔らかく、味も上品。焼き魚に合いそう」 清「粒が大きく、時間が経っても硬くなりにくい性質です。浸水時間でも随分変わりますよ」



2 華やかな個性を持つ品種 仏・伊料理に登場間近!?

香りと甘みが強く、洋食にも負けない力強さ。大「去年の古米とは思えない美味しさ。噛めば噛むほど甘みが出て、華やかな香りがある」 清「香りも甘みもとてもいい。粒感があって、噛んでいても弾力感が残る」



1 ダントツ人気NO.1! 日本の旨い米の代名詞

食味や粘りなど米としてのバランスに優れる。温暖化対策に向けた品種改良が続行中。大「張りがあって、プルプルした弾力を感じます」 清「炊いて少し時間が経つと締まる。個人的にはこういう粒感のある米が好き」



6 他の品種にはない 清楚な味わいは貴重

ササニシキの後継種として造られたが、最近では作付け面積が減少傾向。大「ササニシキの雰囲気を感じます。疲れたときに、酢の物と一緒に食べると元気が出そう」 清「水加減を変えるだけでサラリと炊けます」



5 コシヒカリにも負けない 素質を隠し持つ秘密兵器

粘りが強く出る低アミロース米として開発された品種。作り方によって味わいが大きく変わる。大「すごく個性が強いと思っていたが、今日の米は優しい味わい」 清「モチモチとした感じが冷めても長く続きますよ」



4 プロも納得の美味しさ 小粒美人で香ばしい香り

粒が小さく、香ばしい香りが特徴。粘りは少ないが弾力は強い。大「6品種中で最もインパクトがある。おかずと混ぜた時に相乗効果がありそう」 清「今年食べて最初に旨いと思った米。粒立ちが良く、甘みもいい」



大 華やかで主張が強いので、フレンチやイタリアンで使っても負けません。清 噛むと、さらに弾力感が続くのも特徴ですね。

大 次の「ひとめぼれ」は、香りもいいし、口に入ると噛んだ甘みもいいですよ。去年の古米ですよ。大 すごい! これが古米ですか。どうしても「ひとめぼれ」って、ランクが下というイメージがありますが、味も香りも「コシヒカリ」に比べても強いし個性的です。清 噛むと、さらに弾力感が続くのも特徴ですね。

大 「コシヒカリ」より若干張りがなく、柔らかいかな。清 粒が大きくて、吸水性もかなり高い。炊いてからもずっと柔らかい食感が続きますし、粒感もあるので、お弁当に適していますね。大 味はやや淡いから、私だったら、焼き魚みたいなおかずと合わせたいですね。日常に食べるごはんには良さそう。

大 華やかな「ひとめぼれ」は和食よりイタリアン

大 炊き上がりの感じと全然違いますね。炊き上がりは意外に水っぽいなと思ったんですが、思った以上にしっかり炊けています。一粒一粒が際立っていて美味しい。清 確かに、少し蒸らしたただけですごく締まってきましたね。大 これはごはんだけでも旨い。おかずがなくても味噌汁とお新香ぐらいで満足できそう。

大 次の「ふさがね」は、3年前に登場した注目の品種です。

けない力がありますね。ピラフにしても合いそうです。

真の実力を見せるか!? 「ミルキークイーン」

清 「ミルキークイーン」は6種類中、最も濃厚な品種です。

大 今まで食べたことがある「ミルキークイーン」は、もっともち米の香りが強かったけど、これは随分違いますね。

清 生産者の栽培方法による差が大きく出てくる品種なんです。刈り取り時期が遅いと、もち米臭が出るそうです。

大 米本来の優しい香りがして、味もソフト。食べていて嫌味が無いのは驚きです。

清 まだ少し青いうちに刈り取ったので、1、2ヶ月するとさらに美味しくなってますよ。

大 これでしたら、家庭で毎日食べても飽きないんじゃないかな。ポスト「コシヒカリ」のダークホースかもしれないね。

清 「どまんなか」は「ササニシキ」唯一の後継種です。「ササニシキ」の孫に当たり「コシヒカリ」も少し入っています。

大 今日初めて食べましたが、第一印象は控えめな感じですね。「ササニシキ」より歯ごたえがあって、「コシヒカリ」の粘り気も少し感じます。

清 面白いことに、もう少し水加減を減らすと、粘り気がこんなに強く出ないんですよ。

大 今まで食べた中では、一番控



1.大野さんがこの日のために用意してくれたのは、自家製の漬物、いくら醤油漬、鯛のはらわたの塩辛。ひと口食べると箸が止まらない美味しさ。2.「精米によっても米の味は変わるので、それが腕の見せどころ」という清水さん。生産者のもとに出かけ、一緒に米作りを考える。3.「うわぁ、目で見て粒がハッキリ」とコシヒカリに目を見張る。4.子供の頃に田植え経験のある大野さん。「農家の方が一所懸命に作ってくれるお米ですから、どれも美味しいし、素晴らしい」という。5.上品な味わいのいくら醤油漬。ごはんがどんどん進む

えめで、酢の物と一緒に食べると面白そう。

清 次の「あきたこまち」も、植える株数を減らした疎植栽培です。本来の品種特性は歯ごたえがあつて、粒が小さく、日本の米の中では硬質米と言われています。

大 見ても分かるくらい粒立ちがいいし、歯ごたえもしっかりある。清 新米はまだ柔らかいのですが、年を越すとどんどん締まって、本来の味わいに近くなっていきますよ。口に入ると香ばしい香りが出ませんか。

大 醤油とも相性がよさそうだから刺身にいい。粘り気がないので、炊き込みご飯もいいなあ。粒がしっかりしているので、具材と混ぜても米が引き立つはずですよ。

お米の美味しさは ひとつじゃなくてもいい

大 こうやって食べ比べると、どの米もそれぞれ美味しいし、作り手さんの気持ちが伝わってきました。それが分かっただけでも今日はすごく勉強になりました。

清 米も農産物ですから。生産者による栽培法の違い、田んぼの違いが如実に味に表れるんですよ。

大 「コシヒカリ」ばかり注目されますが、これだけ美味しいお米があるから、もっといろんな品種にトライしてみたいですね。

清 こうじゃなきやダメというのではなくて、美味しいと思えるストライクゾーンが多いほど、食卓が楽しくなると思いますよ。

【海外米3種をテイステイング】

A.「ボンバ」はスペインの固有品種で、吸水率が高くスープがよく染みこむため、パエリアに最適といわれる。育成が難しいために収穫量が少ない高級品。

B.日本米の半分程度のサイズ。短く細長いため、ベビーバスマティと呼ばれることも。世界で一番香りがいい米としても有名。バングラデシュではカレーに欠かせない。

C.他の長粒種米よりも胴が太く、丸みがあるフォルム。デンプン質が多く味をつけ易い。表面は熱を通すが、芯が硬いアルデンテの状態を長く保つため、リゾットやピラフ、パエリアに適している



C 【カルナローリ】
(イタリア)



B 【カリジラ】
(バングラデシュ)



A 【ボンバ】
(スペイン)

バラエティ豊かな味わいの
外国米を楽しく食べ比べ

日本米に続き、外国米の食べ比べも敢行。くしくも、お二人とも

海外生活経験があり、外国米にも慣れた様子。大野さんがいつも店

で供するように、土鍋で炊くというのだから史上初の試みか？

清 土鍋で炊いた外国米なんて、さすがに食べたことがないですね。

大 でしょう？ (笑)

(第一声は2人とも一緒に)
大・清 粒がデカイですね！
このスペインの米は。

清 フフフ、楽しみだなあ。実は今日、これが一番楽しみだったんですよ。(バクリ)。おお！ 硬い、硬い！ (笑)

大 ごはんというよりお菓子みたいですね。醤油を塗って煎餅にしたらいんじゃないかな (笑)

清 これは味をつけて食べた方がよさそうだなあ。でもごはんの味はするなあ (感心)

大 ワイルドに作られた米という感じがします。日本米が繊細に育てられた米だとしたら、雑草のような逞しさというか。

大 バングラデシュの米は香りが強いですね。混ぜるとパサパサ。

清 独特の風味ですね。

大 タイ米固有の香りですね。稲穂の香りというか。

大 粟とかひえとか雑穀に近い。

清 米と思えないくらい小粒なのに、歯ごたえがスゴイ。米の旨みもある。穀物らしい味というか。



鼻に抜ける香りも強いですね。

大 それがこの米の個性なんですよ。悪くないですよ。やっぱりカレーなど汁気のあるものに合わせたいですね。

清 イタリアの米は、かなり個人的な香りがするなあ。

大 火はしっかり入っているけれど、芯が残った生煮えの米のような食感です。これは炒めた方がいいかもしれない。

清 いろんな国の米も本当に面白いですね。バングラデシュの米なんてすごい小粒で、どうやって精米しているのか知りたいですよ。

大 それぞれ、その国の料理に合った調理法をしないと、とても美味しくなるんでしょうね。

清 世界中にこれだけ種類があると、いろんなものにトライするのは面白いですね。日本人はせっか

くいい舌を持っているのだから、それを楽しめばいいと思います。

大 そうですとも！

銀座 大野

東京都中央区銀座7-2-20
☎03-3571-4120
●17:30～翌2:00(LO)、
土17:00～23:00(LO)
●日・祝
予算/10,000円～
個室/あり カード/可
正統派懐石料理ながら、
本格的なワインリストがある
話題の日本料理店。20
時以降はアラカルトも可

