令和５年１０月２２日

令和５年度 都川水の里公園・稲作体験講座【第７回】

第７回は体験講座、最後の活動。収穫した米と芋をみんなで一緒にいただき収穫を祝います。13 組 41 人の方が参加しました。秋晴れのもとで楽しく作業し、美味しくいただくことができました。

炊飯は、玄米を精米した「無洗米」を水に 1 時間浸漬します。無洗米の水加減は、米の容量の 1.4 倍（通常の白米は 1.2 倍）。白米より米の粒が少し小さいので 1 合当たりの重量が多いこと、米研ぎしないので米の吸水量が多いことのためです。

浸漬した米を入れた羽釜（3 升、2 升）を、薪を焚いたかまどに掛けて炊飯のはじまり。強火で約 15 分、釜の水が沸騰して吹きこぼれ（よだれ）が出たら、薪を少し減らし弱火～中火で約 15 分。火を落として 10～15 分蒸らします。炊きたてご飯の香ばしい匂いが漂い、蓋を取ると 2 釜ともちょうど良い炊きあがり。黒米を混ぜたご飯はあずき色に染まっています。炊きあがったご飯は、木の飯台に移します。

芋（紅はるか）は、泥を洗って落し、濡れた新聞紙とアルミホイルで包みます。古竹を燃やして熾火を作り、その上にホイルで包んだ芋を並べます。芋の上に熾火をかけ、さらに稲わらを焼いて蒸し焼きにすること 1 時間、中まで柔らかな焼き芋のできあがり。熾火でじっくり蒸し焼きにしたので、皮まで食べられそうです。

釜炊きご飯（白飯と赤飯）、焼き芋、味噌汁（実は長ネギ、油揚げ、わかめ）、おかず（ボランティアの方が作った、さんがら[九十九里郷土料理]、およごし[長崎郷土料理]、しば漬け、芋蔓の煮物）を持参した食器にとりわけて、みんなで一緒に食べ収穫を祝いました。釜炊きのご飯は初めての方がほとんどでしたが、炊き立てのご飯や焼き芋に舌鼓を打ちながら美味しくいただいていました。

収穫した米は、1 人当り 4 キロ（昨年は 3 キロ）配布することができました。

羽釜による炊飯

味噌汁を作る

さんがらを作る

同左

芋を洗い紙・ホイルで包む

焚火をして熾火を作る

熾火に芋を投入する

焼きあがった芋を取り出す

炊きあがったご飯を取り分ける

同左

味噌汁を取り分ける

みんなで美味しく頂きました

みんなで美味しく頂きました

同左

みんなで美味しく頂きました

お米の配布