

Monthly ライフハック 2024.10 テーマ:実りの秋 収穫祭とお米



10月17日は神嘗祭(かんなめさい)

その年に初めて収穫された稲穂を天照大神に捧げる神嘗祭は、年に1500回ある伊勢神宮の行事の中で最も重要な神事です。神宮の正月と位置づけ装束も新調するそうです。また11月23日は八百万の

神様に収穫した新穀をお供えし恵みへの感謝、国家安泰、国民の繁栄を祈る新嘗祭(にいなめさい 現在は勤労感謝の日となる)があります。同日の朝、天皇陛下は宮中で五穀を神々に捧げて、豊作を感謝し伊勢神宮をご遙拝後、天皇陛下もその五穀を召し上がります。季節をさかのぼり5月には、天皇が稲の苗を手植えする「お田植え」もあります。これら稲作に関連する神事が古くから大切にされており、また日本を「みずほの国」と表現することからも、日本・神様・稲の強い繋がりを感じますね。

神事の対象にもなるお米を日常的に食べられるとは、栄養以外の面でもエネルギーを頂けそうな気がします。また「おむすび」には「ムス」→生み出す、「ヒ」→神霊という意味があり、三角形は山に見立てたという説から、昔の方にとっておむすびは、神様の力を頂ける食べ物という位置づけだったのかもしれませんが。ちなみに海外でも、おむすびがブームで、パリコレのケータリングにも採用されているのだそう。グルテンフリーやビーガンの方も片手で食べられて人気みたいですよ。



お田植え祭



ハレの日には粒食(りゅうしょく)

「ハレ」はお祝いや年中行事などの非日常の日で、「ケ」は普段の生活を表す言葉ですが、ハレの日は粒食(お米、またはお米を粒の状態です)の食べ物として、お赤飯や餅・団子をお酒と共に神様にお添えする習わしがありました。手間をかけて小豆で色付けしたり(赤飯)、もち米をついたり、上新粉を水でこねた特別な食べ物だったようです。現代でも桃の節句で菱餅を、お彼岸には「ぼたもち」や「おはぎ」(同じ食べ物でも呼び名が変わる春→牡丹、秋→萩)をお供えしていますね。お祝いの定番のお赤飯は、魔除け(赤は魔除けの色)や邪気祓いの意味からとも言われていて、南天の葉を飾るのは「難が転じる」という語呂合わせや防腐効果のためだとか。お赤飯はおむすびとしてコンビニでも買えますが、炊飯器で簡単に作れます。

もち米を使わないお赤飯 簡単レシピ

お米2合、小豆50g、塩少々

鍋に水400mlと軽く洗った小豆を入れて火にかける。沸騰後、中火で約10分茹で、ゆで汁と小豆に分ける。炊飯器にゆで汁と水を足して炊飯機が目盛りとおりの水分量とし、小豆、塩を入れて炊く。



次ページは美味しくお米を食べるためのアレコレ

美味しいお米でQOL(生活の質)は上がる！？

お米はお魚やお肉ほど、賞費期限が短くありませんが、実は生鮮食品で、美味しく食べられる期間は精米から約1ヶ月程度とされています。また保存している環境にも大きな影響を受けるので、いくら高級なブランド米を購入しても、保存状態が良くないと美味しさは激減してしまいます。反対に適した保存法や美味しく炊けるコツを知ると、今食べているお米の味が、ワンランクもツーランクも上がる可能性があるのです。お米は日常的に食べますし、日々食べている味がグレードアップすると、「美味しい。幸せ」と単純に嬉しくなりますよね。

また時にはお米を作っている方への感謝や、お米にまつわる神事や昔からの習わしに思いを馳せたりと、お米を味わうことで、日常の幸福感を上げることもできるような気がします。

お米の保管と炊き方のポイント

【保管】お米は温度・湿度の低い場所で密閉容器に入れて保管するのが理想。(20°以上になるとお米を好む虫が孵化しやすくなる) 湿気の多いシンク下や、臭いに移りもしやすいので、臭いの強いものの近くに保存するのは避けましょう。

【炊き方】たっぷりの水でさっと洗い、夏30分、冬2時間程度、吸水させる。(吸水時間がない時はぬるま湯で炊く)新米は水分量が多いので水は少なめが良い。いつものお米も、ちょっとした工夫でグレードアップします。一例として炊くお米の1割位をもち米にする、みりんやお酒や油を少量入れる、備長炭を入れて炊くなど。お試しあれ！

*糖質制限の落とし穴・玄米の注意点・グルテンフリーを楽しむ方法はブログにて

お米がもっと好きになる私の相棒 ～精米機～



私はモノを増やしたくないので、極力単独の機能の道具は買わないようにしていますが、精米機は「買って正解」でした。何よりも精米したてのお米は美味しく、玄米を買うことで白米よりも賞費期限や虫を気にしなくて良いのが嬉しい！(玄米でもこれらがゼロではなくとも、明らかに白米よりも影響を受けにくいと実感)、体調やメニューによって精米度合を選べます。美味しくなり、お米の保管がしやすく、バリエーションが広がりました。それに玄米のみを食べ続けられない限り、必ず利用するので死蔵品にもなりません。1人暮らしの方こそ精米機はオススメです！(ミキサー位のコンパクトなサイズもありますよ)

お米関連の健康情報は体質によっては逆効果

糖質制限や玄米は健康になると思っていませんか？実は人によっては逆効果になります。実は私もその一人で、主食(糖質)を減らしたことで、糖質を代謝しにくい低糖質ぎみの体質になってしまいました。疲れやすく、睡眠の質も低下…。また玄米は摂取したい栄養素は豊富といえども、腸内環境が整っていないと、消化不良など不調を招くこともあります。ご自分の体質や体調に合わせて、主食を食べましょう。



<https://ameblo.jp/creativelifem/entry-12869561527.html>