

さまざまに姿を変えるモノから
生活の知恵や日本とのつながりを発見

MoNo 変身図鑑

第17回 コメ

コメといえば日本人の主食だが、それ以外にも和菓子やせんべい、調味料として、日本人の食文化を支えてきた大黒柱。その活躍の場は今も広がり続けている。

お菓子

だんごや大福もち、白玉もちをはじめ、あられ、せんべい、おこしなど、伝統的な日本のお菓子は、もち米、うるち米を粉にした米粉が原料となっている。



酒類・調味料

コメから作られる清酒は、祭事の際にはお神酒として使われる。清酒、焼酎のほか、みりんや酢、みそといった日本の伝統的な調味料もコメから作られている。



日本の歴史はコメが作った

コメと日本人の関係は深く長い。稲作は縄文時代に中国大陸から日本に伝わり、弥生時代に全国へと広がっていった。同時に、稲作農業に必要な治水や灌漑のための農業共同体が生まれ、共同体は村になり小さな国となり、ついに日本という国になる。コメは税として納めるものになり、コメを持つ者＝権力者、コメによる支配という図式が出来上がった。まさにコメと日本の歴史は切り離せない関係なのだ。収穫を祝う新嘗祭をはじめ、日本の祭事の多くが農耕儀礼に由来していることが、コメがいかに大切なのかが分かる。



稲作は約7000年前、中国南部や東南アジアを中心に広まった。コメは古くからアジアの主食であり、炊飯したり蒸したりして食べるほかに、発酵させたり、砕いて粉にしたりと、さまざまな形でアジアの国々の食文化を育ててきた。

コメはジャボニカとインディカの2種類に大別されるが、ジャボニカを食べているのは日本と朝鮮半島、中国の一部のみ。世界のコメ総生産量の9割をインディカが占めている。



新加工食品

小麦アレルギーの人も安心のライスブレッドや玄米フレーク、スナック菓子など、コメの特性を生かした加工品。コメ由来の植物性乳酸菌で発酵させたヨーグルトも登場



切なものであったかが分かる。刈り取られた後のイネは、コメはもちろんだ、それ以外も余すところなく活用された。わらは田の堆肥として、家畜の飼料に、わらじや蓑、蓑笠などのわら細工にも使われた。さらに伝統的な日本家屋のわらぶき屋根、土壁、むしろ、衣・食・住すべてに利用されてきたのである。

コメが育てたアジアの食文化

稲作は約7000年前、中国南部や東南アジアを中心に広まった。コメは古くからアジアの主食であり、炊飯したり蒸したりして食べるほかに、発酵させたり、砕いて粉にしたりと、さまざまな形でアジアの国々の食文化を育ててきた。

コスメ

コメぬかから抽出したコメぬかエキスやコメ発酵エキスは保湿効果に優れ、化粧品やシャンプー、石けんなどに配合されている。



めん類

タイのビーフン、ベトナムのフォーなど、東南アジアの国々では米粉で作っためん類がポピュラー。ベトナム料理でおなじみの生春巻きは、米粉のライスペーパーが使われている。



ドリンク

香ばしい香りが楽しめるおなじみの玄米茶のほか、焙煎した玄米を粉末にしてコーヒー感覚で味わうブラックジンジャー、コーヒーとコメをブレンドしたお米コーヒーも



コメは日本の文化を育んだ影の立役者でもあるんだよ



国によって違うコメの食べ方

日本ではご飯は味付けせずに、そのまま食べるのが一般的。おかずと一緒に食べたり、おにぎりやお寿司にしたり。一方、インドや東南アジアの国々ではご飯にカレーをかけて、あるいは焼き飯にして、味を付けて食べるのが一般的。コメを油で炒めてから炊くイタリアのリゾットやスペインのパエリアも味付け派。また、コメを主食としないアジア以外の国々では、野菜感覚でコメを食べられている。国が変われば食べ方が変わり、食文化も違う。各国のコメ料理を比べてみると、文化の違いも見えてくる。

取材協力：亀田製菓(株)、おこめ安心食品