



「るもいfan通信」は留萌地域の情報員による留萌地域の情報受信フリーペーパーです。

2010年9月20日

vol.30

幌延町  
天塩町  
遠別町

初山別村  
羽幌町  
苫前町  
小平町  
留萌市  
増毛町

## 留萌管内で収穫されるお米

### 粳米 うるち米

米粒に含まれるでん粉のうち、粘りの成分であるアミノペクチンが約80%とアミロースが約20%で構成される、私たちが普段食べているお米。管内では羽幌町以南で栽培される

#### おぼろづき

**新潟産コシヒカリに匹敵**  
粘りが自慢の品種。平成17年に登場して以来、北海道米ブランドを支える

#### ゆめぴりか

**甘みと粘りとやわらかさが売り**  
平成20年に登場した品種。北海道米の中で最上級の美味しさを誇る次世代の北海道ブランド米

#### ななつぼし

**全国食味分析鑑定コンクールで金賞**  
管内で最も多く収穫される、平成13年に登場した品種。冷めても美味しさが長持ちするためお弁当やお寿司で重宝される

#### きらら397

**丼、ピラフ向けの品種**  
平成元年の登場以来、北海道米を牽引してきた品種。甘みがあり、しっかりとした食感が特徴

#### ほしのゆめ

**ふっくらとした炊きあがり**  
北海道の定番品種として平成8年に登場。白さ、つや、粘りが自慢。ふっくらとした炊きあがりとおっさりとした食感が特徴

### 酒米 さか米

うるち米より米粒が大きく、タンパク質の含有量が少ない。特有の品質が求められるため、食用米などと区別される。酒造の法律制限から酒米農家が限られている

#### 吟風

**国稀酒造で使用**  
北海道を代表する酒造好適米として、平成12年に登場。芳醇なお酒を期待できる品種



米粒の主要部分を占める胚乳が淡い半透明なうるち米、酒米に対し、もち米は白く不透明

#### ゆきひかり

**北海道米の礎**  
昭和59年に登場。北海道米で難点とされた食味で高い評価を受ける

#### ほしまる

**直播き向きの品種。香りと色が良い**  
平成19年に登場。冷めても美味しい

#### 大地の星

**冷凍ピラフなど加工用米向き**  
平成15年に登場。寒さや病気に強い品種

### 糯米 もち米

米粒のでん粉が、粘りの成分であるアミノペクチンのみで構成される。粘りが強いので、その名のとおり餅やおこわなどに使用される。管内では初山別村と遠別町で栽培される

#### はくちょうもち

**粘りとやわらかさが長持ち**  
平成元年に登場した、北海道のもち米の主力。管内で最も多く栽培される。赤飯やおこわなど広く使用されている

#### しろくまもち

**加工にぴったり**  
平成20年に登場した品種。北海道米の中で最上級の美味しさを誇る次世代の北海道ブランド米

#### きたゆきもち

**今年登場の新品種**  
「はくちょうもち」に代わる主力品種として今年から栽培。寒さに強く味が良い

#### 風の子もち

**粘りとコシが自慢**  
平成7年に登場した品種。もちを中心に、お菓子、米菓、赤飯、おこわなどに使用

#### あきほ

**寒さに強く食味が良い**  
平成8年に登場。「ゆめぴりか」の祖父。「ななつぼし」の父。

# るもいの米



留萌市藤山の粳(うるち)米

## 管内米の歴史

文久元年 (1861年) — 明治35年 (1902年) — 昭和30年代 — 昭和40年代 — 平成7年 (1995年) — 平成17年 (2005年) — 平成18年~平成20年 (2006年) (2008年)

現在の留萌市の土地で米の試作が始まる

現在の留萌市幌糠地で稲作が始まる

農耕機械が各農家に普及し始める

大型機械の導入により、作業効率が向上

整粒比率を高め、留産米の評価が向上

低タンパク米比率が全道一となる

「ななつぼし」が、全国米食味分析鑑定コンクールで3年連続の金賞を受賞

「A南るもい米」

### 10月イベント情報

天塩町

#### さっぽろオータムフェスト

日時：10月1日(金)~3日(日)  
場所：札幌市中央区大通公園8丁目会場  
問合せ：011-211-2376  
(さっぽろオータムフェスト実行委員会)

留萌市

#### るもいコミュニティカフェテリア

日時：10月1日(金)・2日(土)・15日(金)・16日(土)  
場所：るもい健康の駅

#### 健康日本21推進留萌大会 るもい健康いきいきフェスタ

日時：10月3日(日)  
場所：るもい健康の駅 他

#### るもいまま市場

日時：10月3日(日)  
場所：留萌合同庁舎駐車場 他

留萌地域情報サイト

## るもいfan

あなたの人・食・地域の情報おまちしております!  
発行・編集 / 地域情報受信システム実行委員会



北海道留萌市船場町  
2丁目 JR 留萌駅 2階  
TEL: 0164-42-3871  
FAX: 0164-42-2200



FM もえる 76.9MHz  
「わがマチ元気発信」  
平日 8:25/12:25/18:25~



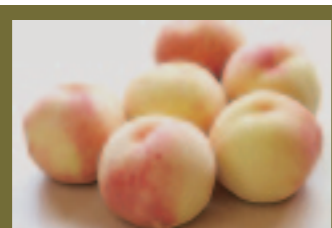
http://rumoifan.net  
毎日情報更新中!



ポッドキャスト配信中  
るもいfan.net トップページ  
「食の交流放送」からアクセス



とんがりかん ... P2



るもいフードマガジン ... P3



コミュニティカフェテリア ... P3



【旬の人】 ... P2

# 南山

MINAMIYAMA  
Hitoshi

仁嗣  
さん

体験と感動が  
生きる力

留萌管内北部のマチ遠別町は、日本の稲作の北限地帯。寒さに強いもち米「はくちようもち」を栽培する地。この地を切り拓いた先人達への感謝とともに、誇りを持ち、日々、農業の心を伝える人。

## 志を継ぐ

明治34年、南山仁嗣さんの曾祖父仁太郎氏は福井県から入植した。仁嗣さんは四代目にあたる。29年振りに南山家に生まれた男子として仁太郎氏の志を継いで欲しいとの期待を込め「仁嗣」と名付けられた。

幼い頃から将来は家業を継ぐ気持ちで芽生えていた。



ひとし  
南山 仁嗣 さん  
昭和29年生まれ 遠別町在住  
農事組合法人カントリー生産組合 理事  
北海道遠別農業高等学校教育振興会 会長  
エフエムもえるボランティアパーソナリティ

大学では農業経済学を学んだ。「大学時代の体験や、出会った人から大切なことを教えてもらった。それが、今の私の基礎だと思ふよ。体験することが生きる力の源なんだよ」。

卒業後は故郷に戻り家業を継ぎ、先祖伝来の土地を耕した。結婚し家族にも恵まれ、順風な人生を歩んでいたが、最愛の妻と死別するという悲しみに襲われた。

## 生きる力

入院し闘病生活を送る妻に宛て、毎日、手紙を書き、子供達との暮らしぶりを伝えた。南山さんは語る。平穩に暮らしていたなら、伝えることの大切さに気付かなかったかもしれないと。

土曜日、午前9時すぎ。FMもえるのスタジオから南山さんの元気な声が響く。「お早うございます」。



遠別町や町の特産品、遠別農業高校、FMもえるなどのPRを載せて全道を駆け巡る「農業は日本の心」と記された法被も黄色。黄色は南山さんのイメージカラーだ。



『南山の元気印アワー』毎週土曜日午前9時から留萌市のコミュニティエフエム「FMもえる」(周波数76.9MHz)にて放送中。農業者として、また遠別農業高校教育振興会の会長として遠別町をPR

この夏、留萌管内の北部地域の農業は大雨により甚大な被害を受けた。「こんな大雨は自分が知る限り初めてだ。でも、これもひとつの体験として生きる力に変えていかなきゃならんべさ」。

確信ともいえる力強さ。まさしく地に足をつけ、踏ん張って生きる人の言葉だ。

# るもいコミュニティ カフェテリア

## 留萌の食材

留萌管内は自然豊かな土地柄で、それほど沢山の量ではないが、季節ごとに幅広い食材を手に入れることができる。

限定で開催されているのが「るもいコミュニティカフェテリア」だ。現在、留萌振興局と留萌市、株式会社エフエムもえるが連携し取り組んでいる。開催場所は「るもい健康の駅」。地域住民の健康維持と増進を目的としたまちなかの交流拠点である。

## 地域の食を活かす

カフェテリアでは地元の食材を可能な限り使用し、彩りよく、健康にも配慮した料理

をワンプレートで提供している。料金は材料費のみ、気軽に参加できるシステムだ。その場で味わうだけではなく、医師や栄養士のアドバイスが添えられたレシピを持ち帰ることができる。地元で食材を購入し、日々の献立に取り入れられるよう、生産地や販売先も明記されているので便利だ。

【開催スケジュール等】  
開催日：毎月第1・3金土  
11:30 - 13:30  
(冬期間は月2日開催)  
場所：るもい健康の駅  
留萌市花園町3丁目  
参加料：500円/人  
定員：30名限定 事前予約制



## るもいコミュニティカフェテリア

問い合わせ・申し込み  
株式会社エフエムもえる  
TEL: 0164-42-3871

HP <http://rumoifan.net>

夏の終わりから秋の始まりに代表する果物を考えるとモモが思い浮かびます。もっと早い季節に道外のモモを買ったことはありませんが、最近では生産者の顔が見えない食べ物も落ちて買えなくなりました。

5歳の息子は、内地などのモモは「一口で」「いらぬ」と言うのに不思議な事に増毛のモモは喜んで食べます。

今年の夏は特別熱かったのですが、秋が来たと感じた9

## 夏から秋へと



月のはじめ、風の強い晴れた日の午後。にんもを買って行きました。増毛の果樹園では果物の甘い香りがただよっていました。子供たちは木の下の走り回りながら、ランボやイチゴを取ったか思い出していました。

重いモモ、リンゴより柔らかいモモ、私は果実の匂いを楽しみながら、果実を支える木の強さについて感心させられました。直売所でお目当てのモモを喜んで買いましたが、期待していなかった初物のリンゴとブドウもあって子供たちが大騒ぎ。夏は汗でベタベタ。今日は果物の汁でベタベタ。

「るもいフードマガジン」は留萌管内の地産地消・食についての情報交換の場です。どなたでもご参加できます。



主宰 佐藤アレーナさん

## るもいフードマガジン

〒077-0046 北海道留萌市港町3丁目13番地  
TEL/FAX: 0164-42-9757  
E-mail: alainasato@hotmail.com



甘く煮詰めた果肉を味わう「食用ホオズキのゼリー」レシピはWEBで検索「るもい食PEDIA」

食用とする部分は袋の中の橙色の実。早熟の実は青臭いため、収穫を急がず、実がしっかりと黄色に熟すまで待つ。

その実は、なんとも優しい甘さと香り、程よい酸味が持ち味だ。ストロベリートマトとも呼ばれ、実を甘く煮てデザートとして味わうのが一般的だ。

留萌管内で大量には栽培されていないが、秋のこの時期、直売所などに並ぶこともある。

## 季節の食材 30



ホオズキといえば、観賞用としてなじみ深いですが、近年は食用のホオズキも栽培されている。色鮮やかなオレンジ色の袋状になったガクをつけるナス科の植物で、原産地は北アメリカである。



道の駅 富士見  
レストランとんがりかん  
〒098-3534  
北海道天塩郡遠別町字富士見46  
TEL 01632-7-3939  
営業時間 11:00 - 19:00  
定休日 火曜日(1~3月は冬期休業)

国道232号線沿い、高い丘の上に立つ道の駅「富士見」。遠別町の玄関口であり、とんがり帽子の塔が目印だ。道の駅内のレストラン「とんがりかん」では海を眺めながら食事ができ、晴れた日には水平線に浮かぶ利尻富士を望める。

## レストラン

とんがりかん