

# 黒の味わい

健康に良く、縁起物と言われる黒米を食生活に取り入れてみませんか。

秋の田んぼを黒く染める稲穂。北方・田淵地区にお住いの水谷和義さんは、現在黒米作りに挑戦中です。黒米は中国で発見されたお米です。発見者が皇帝に献上し、出世したことから縁起の良い食べ物と考えられています。そのため、おめでたい席で食べられています。

水谷さんが黒米作り

を始めたのは平成21年度から。所属している「みのさき地区農用地利用改善団体」のみんなで何か一緒に作ろうとの提案があったことがきっかけです。そこで、以前から黒米を作っていた武田康典さんから苗を分けてもらい、黒米作



りに挑戦することにしました。

黒米は7月から11月の3カ月間が栽培期間です。成長が早くすぐに穂を出すので、あまり時間をかけずに栽培します。水谷さんは「黒米は生命力が強くてあつという間に育つてしまう。そのため苗の成長にばらつきができるのが難しいところだね」と話します。

「今年のみんなが集まり、手で刈取りました。一緒に黒米作りをすることで、団結力が強まった気がします。そのことが一番の収穫ですね」と水谷さんは成果を話してくれました。



水谷和義さん(55歳)

黒米作りは今年で3年目。1、2年目の栽培は苦戦しましたが、今年はずっとできました。継続することが大事ですね。

黒米をおいしく食べるコツは白米と混ぜて食べることに。白米1合に対し、黒米大さじ1杯ほどが目安です。また、黒米は研がずにそのまま混ぜて炊くことが大切です。砥ぐと、黒米の栄養が水で流れてしまうからです。これらのコツに気をつけておいしい黒米を食べてみてください。



水分をたっぷりと蓄えたコケ玉。緑の色が瑞々しい。ヤブコウジの赤い実とのコントラストが鮮やか。

## 植物で心地よい空間を

買ったものでない身近にある自然の植物でコケ玉を作ります。

わずか手のひらに乗るほどのコケ玉に生命を宿す山野草。その静かな佇まいは控えめながらも美しく、和の美意識である『侘び寂び』を見事に表現しています。

福島・天神地区にお住まいの徳重裕康さんは自宅庭や山などにある植物で、あるいは貝殻や炭など身近にあるものを用い、趣きあるコケ玉を作っています。元来より、木の樹木好きという裕康さん。ある日、運動を兼ね散策していた林道で山野草の芽吹きを目にしました。そして『この小さな命を育ててみたい』と、コケ玉づくりを始めました。

心落ち着けたいときや静かな時間をのぞみたいとき、コケ玉を愛でるといふ裕康さん。「これが空間に1つあるだけで、穏やかな気持ちになれる」と話します。コケ玉は毎日、霧吹きで水分を与えたり、日差しの加減を見ながら場所



を変えたりと管理には手間がかかる様子。でも、その手間こそが楽しく「小さくてもそこに命を感じ、健気だと思おう」と愛して止みません。こうして育んだコケ玉を使い、2年前から『空間づくり』の活動を展開。これまで、博多人形展やコンサート会場などを彩ってきました。「コケ玉は主役を引きだてる脇役。添える器によって表情が変わるので、色々な空間を演出できる。これからも、作品展や演奏会などを引き立てるお手伝いができたらうれしい」と裕康さん。「心の潤い、静けさ、やさしさを求めて」を心に今日もコケ玉を作ります。



徳重裕康さん(59歳)

自宅のテーブルやイスは杉の切り株や流木などを自分で組み立てました。植物は人の心を穏やかにしますね。



【黒米】(Oryza sativa subsp.javanica) 黒米、または紫黒米。紫米とは、米のうち、主に果皮部にアントシアニン系の紫黒色素をもつ有色米のこと。糠にビタミン(主にビタミンB、ビタミンE)、リン・カルシウムなどのミネラルが含まれており、これらを摂取することで滋養強壮作用もたらされる。また、果皮の色素であるアントシアニン(ポリフェノール的一种)には視力増強や肝機能の強化の作用があるとされる。



黒米ご飯

◎材料

- ・黒米……………大さじ1杯
- ・うるち米……………1合

◎つくり方

- ①うるち米を磁く
- ②①に黒米を入れ、水で軽く流し、細かいゴミなどを落とす。
- ③水をやや多めに入れ、2時間ほど置いた後炊き上げる。
- ④できあがったご飯に、塩やゴマなどをお好みでかけて食べる。

How to cook