

収穫後は、もみを乾燥させもみすりをしてもみがらを取り玄米にします。玄米は精米し、白米にします。



お米を食べよう!!

日本では、戦後、食生活の洋風化が急速に進みました。昔から主食（ごはん）を中心とした食生活でしたが、副食（おかず）の割合が増えてきました。中でも特に畜産物（肉、乳製品、卵など）や油脂の消費が増えています。1日に食べるごはんの量は、昭和40年と比べて半分近くまで減ってきています。

ごはんは、糖質（炭水化物）の他に、たんぱく質、脂質が含まれており、たいへん栄養バランスの良い食べ物です。

みなさんもごはんの良さを見直し、お米をた～くさん食べましょう!!

昭和40年



<ごはん1日5杯>

昭和55年



<ごはん1日4杯>

平成22年



<ごはん1日3杯>

（農林水産省調べ）



お米を使った伝統料理

箱ずし



安城産業文化公園デンパーク
ふるさと館の箱ずし

祭りのすし —ハコズシ—

箱に入れて作ることからハコズシ、箱をかさねてツメ木を使って重しをするのでオシズシとも呼ばれる。スシメシをフネの底にハランを敷いてつめ、その上にクズシミ（ボラを使う）、たまごの薄焼き、チクワ・カマボコの煮たもの、メジロを並べてハランをのせ、木のオトシブタをする。それを五段積み重ねて数時間ほど重しをすると出来上がる。スシメシ二升で五箱（1回分）というのが目安になる。

すし箱には大小二種あったが、小さい箱が古い時代のもののようだ。

食べる時は、すし切り包丁で四角の小片に切る。またすしの子（具）に味が付いているが、別にテリを作って、それをハランやニゴなどで具の表面に塗って食べる。テリを作るには、同量のたまり、酒、砂糖、くず粉を使った。テリはメジロを煮た汁を使うとおいしく、またくず粉を使わなくともほどよい固さに固まった。

すしをつけることはもとより、祭りの料理一切は、その家の主人の仕事であった。女は洗いもんをしたり、その準備を担った。

祭りのすしは、このハコズシの他に、アゲズシ、ノリ巻きがあった。そのほかに酢漬けのコノシロやキンカワを握ったナマズシがあったが、ナマズシの歴史はきわめて新しいようである。

『安城 食の風景』安城市歴史博物館編

問い合わせ●安城市農務課 ☎71-2233

協 力●JAあいち中央営農部・安城産業文化公園デンパーク ふるさと館