高齢者の豊かな生活のために　　２０２３年１０月１日発行

手 賀 沼 通 信（第３０７号）

Ｅメール：nittay@jcom.home.ne.jp　http://ynitta.cocolog-nifty.com/blog/　新田良昭
http://jfn.josuikai.net/semi/koyukai　http://tegatu2.web.fc2.com

４月号に続いて、穀物シリーズの第２回です。このシリーズはこれでおしまいです。
郡
参考資料：インターネット
・Wikipedia ほか

オオムギ物語

終戦直後の小学生の頃の思い出です。当時、愛媛県伊予郡中町では、秋に米を刈り終えた田んぼは裏作の麦畑に代わりました。西日本ではコメとムギを１年のうちに交互に作るのが当たり前でした。ムギは小麦でなく大麦が多かったように思います。

私の家は商家でしたが、農家の手伝いで麦踏みをしたのを覚えています。また麦刈りが終わったころ、麦わらをもらっていろいろな小物を作るのが楽しみでした。

楽しくない思い出は麦飯です。毎日、麦だけの飯、少しコメが入った飯、それにサツマイモやジャガイモの混じった飯などが食卓に上がりました。白米だけの飯はかなり後になってからだと思います。

それでも、田舎だったため、ぜいたくを言わなければ食べるものがあっただけ幸せだったのかもしれません。

１．オオムギの歴史

オオムギが食料に供されるようになったのは紀元前１万１０００年頃、栽培が始まったのは紀元前８５００年頃とされています。

日本にオオムギが伝来したのは縄文時代のことです。日本に伝来した麦類は最初は米と同じようには普及しませんでしたが、中世になって農業技術が発達したことで二毛作が普及し、麦類の納税義務は減免されたため栽培面積も広まりました。製粉する必要のあるコムギに比べ、オオムギは粒のままで食べるために手間がかからず、コムギよりも熟すのが早いため米の裏作として適していたうえ、不足しがちな米を補うものとしても適していました。

明治時代には、コムギの４５－４７万町歩に対し、オオムギの作付面積は１３０万町歩と、３倍近くにまで達していました。このころまでの日本でのオオムギの主要な用途は麦飯として主食用でした。

麦飯には別の効用もありました。白米の飯への憧れによって脚気が近代の日本で国民病と呼ばれるまでに蔓延しました。日露戦争では海軍はこれへの対策としていち早く麦飯を導入し脚気患者を激減させましたが、「死地に赴く兵士に白米を食べさせてやりたい」という情から白米にこだわった陸軍では夥しい戦病死者を出しました。

その後、米の収量が増えるに連れてより用途の広いコムギ栽培に取って代わられ、オオムギの作付けは減っていき、１９４０年には作付面積はコムギが８４万町歩、オオムギが７４万町歩と逆転しています。

高度経済成長期になると二毛作が経済的に引き合わなくなったためほとんど行われなくなり、裏作作物の中心的存在であったオオムギ、とくに食用を主とする六条オオムギおよびハダカムギの栽培は激減しました。それに対し、明治以降にビール生産用として導入された二条オオムギの生産は大口の需要があったため、六条オオムギやハダカムギの生産が激減した後もしばらくは盛んに生産されていましたが、１９７０年代になるとビール原料のムギも輸入が増え、二条オオムギの生産も減少しました。

２．オオムギの種類

（１）二条オオムギ

オオムギの穂は基本的にはすべて６列ですが、そのうちの２列が実るのが二条オオムギです。二条オオムギの種子は粒が大きいので大粒オオムギとも呼ばれます。

二条オオムギは粒の大きさと粒がそろっているため、主にビールの製造用として栽培されます。そのためビールムギとも呼ばれています。ヨーロッパで栽培されているオオムギの多くは二条オオムギです。日本へは明治時代にヨーロッパよりもたらされました。

二条オオムギから作られる麦芽はビールの醸造だけでなく、モルト・ウィスキーの生産にも利用されます。麦焼酎の原料にもなります。また麦芽は甘味料を加えて飲みやすくした麦芽飲料が世界各地で飲まれています。

（２）六条オオムギ

オオムギの穂全体に実るのが六条オオムギです。六条オオムギは古来より日本で栽培されてきた品種です。六条オオムギは押し麦や引き割り麦などにして米に混ぜるなど主食として使われます。麦とろろ飯は通常麦飯です。また麦茶の原料ともなります。

（３）ハダカムギ

ハダカムギは六条オオムギの突然変異から生まれた品種です。

オオムギは皮が実と糊状のもので固着していてはがすのが難しいのですが、六条種の突然変異で糊状のものが存在しないものが生まれ、揉むだけで皮が簡単にはがれる品種が生まれました。これがハダカムギです。ハダカムギは食用にするのがより簡単であるため、チベットや日本といったオオムギを食用にする国々において多く栽培されるようになりました。

六条オオムギと同様、ハダカムギは古来より日本で栽培されてきた品種です。

ハダカムギも食用として利用されますが、麦味噌の原料として使われることが多いようです。

３．オオムギの用途

オオムギの用途は、上の種類のところで述べたように、食料、ビールやウィスキーや麦焼酎、麦茶、麦味噌、などがあります。

それ以外に家畜の飼料して使われる量が少なくありません。飼料用は世界の多くの国で常に多くの部分を占めています。大生産国であるヨーロッパやアメリカにおいては、飼料用とビール・ウィスキー醸造用がオオムギの用途のほとんどを占め、そのまま食用とすることは少ないです。日本においても飼料用オオムギは重要であり、オオムギ消費の大きな部分を占めています。

４．オオムギの生産

２０２１年の世界のオオムギの生産を見てみましょう。

・１位　ロシア　　１７９９万トン
・２位　オーストラリア　１４６５万トン
・３位　フランス　　１１２０万トン
・１５位　アメリカ
・１８位　中国
・５１位　日本

２０２１年の日本国内の生産量です。

・二条オオムギ　１５．６万トン　１位　佐賀県
・六条オオムギ　　５．５万トン　１位　福井県
・ハダカムギ　　２．２万トン　１位　愛媛県

コムギ物語

コムギそのものでなく、小麦粉の思い出です。

小学生のころ、おそらく終戦後しばらくたってのことだったと思いますが、新しい母が我が家に新しい食べ物の文化を持ち込んでくれました。

ギョーザです。当時、四国の片田舎ではギョーザなどという食べ物は見たことがありませんでした。

配給の小麦粉を練って綿棒で伸ばし、茶筒のふたで丸く切ってギョーザの皮を作りました。ふたで切るのを手伝わされたのです。その皮でありあわせの中身を包んで、水ギョーザでいただきました。懐かしい思い出になっています。

１．コムギの歴史

コムギは紀元前８４００年ころメソポタミア地方が原産地と考えられています。

紀元前３０００年頃にはヨーロッパ全域やアフリカ（地中海沿岸、地中海世界）に伝えられました。

栽培植物化の時期はオオムギの方がやや早く、当初はオオムギの方が重要な作物でした。しかし、製粉技術が進歩し石臼が登場すると、粉食により美味さが増し、グルテンを持ち様々な料理へと加

工することが容易なコムギがオオムギに代わって最重要の作物となっていきました。

中国大陸への小麦の伝来は紀元前２０００年ころで、粉食用として広く栽培される様に成ったのは紀元前１０００年ころです。

日本への伝来は中国大陸経由で約２０００年前ころの弥生時代であると考えられています。奈良・平安期には五穀の１つとして重視されました。

庶民がうどん、饅頭、ほうとう、すいとんなどの粉食品を気軽に口にできるようになったのは、石臼が普及した江戸時代以降です。

明治時代に入り、欧米からパンなど様々なコムギ料理が伝わってくるとコムギの消費も増大しました。明治時代初期には３６万ヘクタールだった栽培面積は、最も栽培面積の大きくなった第二次世界大戦中には７０万から８０万ヘクタールにのぼるようになりました。

消費動向は、米の消費が年々減るのとは対照的に増加を続け、２０１６年では米８６４万トンに対し、６６２万トンで、そのうち食用は５３６万トンとなっています。

２．コムギの種類

染色体の数からの分類で、１粒コムギ、２粒コムギ、普通コムギに分かれます。

また生育時期によって、秋まきコムギと春まきコムギに分かれます。本来の姿は秋まきです。

粒の色によって、赤コムギと白コムギがあります。

粒の硬さによって硬質小麦（強力粉、パン、麺類の材料）、中間質小麦（中力粉の材料）、軟質小麦（薄力粉、菓子類等の材料）に分かれます。

お米の銘柄、例えばコシヒカリ、あきたこまち、などに該当する農林認定品種がありました。２０１０年までに１７０種以上になります。各地の農林試験場などで開発した品種で、「農林６１号」「ホクシン」「きたほなみ」などという名前がついています。コムギはそのままスーパーなどで売っていないので、品種名は消費者にはなじみのあるものではありません。

３．コムギの用途

収穫された種子は基本的には製粉して小麦粉として使われます。

小麦粉から製造される食品は多岐にわたります。

まずパンです。パンの種類は非常に多く、食パンやフランスパンなど西洋起源の主食用発酵パンだけでなく、中東から北アフリカにかけてのピタのように非西洋起源のパンも多く、またチャパティのように非発酵のパンも多く食されます。あんパンやデニッシュのような菓子パン、カレーパンのような惣菜パンもあり、また中国のマントウや蒸しパンのように焼かずに蒸して作るものまで多様な種類があります。

うどん、中華麺、パスタ等に代表される麺類も多様であり、世界で広く食べられています。

クッキー、クラッカー、ケーキ、ドーナツ、饅頭、パイ、カステラのように、菓子にも広く使用されます。

調理の際に小麦粉を使用するものも、天ぷらやフライのような揚げ物類の衣、お好み焼きやたこ焼きなどの生地、スープのとろみをつける際に使用するなど、多くの使用法があります。

粉にしない食べ方としては、挽き割りにしたブルグルがあります。また、小麦粉からとれるグルテンからは麩が作られっます。

品質が劣るものや製粉の際に出るふすまは家畜の飼料となります。ふすまは、セルロースなど不溶性食物繊維を豊富に含むことが着目され、パン等にも混合され用いられるようになりました。

また、コムギの胚芽には油が含まれ、食用の小麦胚芽油をとることができます。

４．コムギの生産

２０２１年の世界のコムギの生産を見てみましょう。

・１位　中国　１億３６９５万トン
・２位　インド　１億９５５万トン
・３位　ロシア　７６０６万トン
・４位　アメリカ　４４７９万トン
・４９位　日本

２０２０年の日本の小麦の生産です。

・９４．９万トン　１位　北海道　６６．４％
　　２位　福岡県　６．０％
　　３位　佐賀県　４．１％

２０２２年の小麦の輸入量は４５７万トンです。

輸入先は　１位　アメリカ　４９％
　　２位　カナダ　３４％
　　３位　オーストラリア　１７％

ソバ（蕎麦）物語

蕎麦を食べるようになったのは、大学受験に失敗し予備校に通うため上京してからのことです。それまでは、うどんはよく食べていましたが、蕎麦は身近にはありませんでした。

予備校時代や学生時代の昼食は蕎麦やラーメンで過ごすことが多かったと記憶しています。昭和３０年代前半で、たしかもり蕎麦が２５円、ラーメンは４０円だったように思います。

今も蕎麦やうどんやラーメンは大好きです。

１．穀物としてのソバ

ソバの原産地は諸説ありますが、中国雲南省の三江併流と呼ばれる地域との説が有力です。発祥の時代は不明です。

日本には縄文時代後期に中国から伝来したのではないかといわれています。奈良時代にはソバの栽培についての記録が残っています。

ソバの２０２０年の国別生産量は次の通りです。

１位　ロシア　　８９万２０００トン
２位　中国　　５０万４０００トン
３位　ウクライナ　９万７０００トン
４位　アメリカ　　８万６０００トン
５位　ブラジル　　６万５０００トン
６位　日本　　４万５０００トン

日本の生産地のベストスリーは次の通りです。

１位　北海道　４３.１％
２位　長野県　　８.８％
３位　栃木県　　６.４％

２．蕎麦の歴史

蕎麦とは、穀物のソバの実を原料とするソバ粉を用いて加工した、日本の麺、および、それを用いた料理です。中華そばとの対比で日本蕎麦、沖縄そばとの対比で和蕎麦とも呼ばれます。

ソバ粉を麺の形態に加工する調理法は、蕎麦切り（そばきり）と呼ばれます。

蕎麦切りの存在は１５７４年の文献に残っています。庶民への普及は１８世紀（元禄時代）であったと推定されています。

３．蕎麦の分類

（１）製法による分類

・手打ち製麺（手打ち蕎麦）

機械で製麺されるものに対して手作りで製麺される蕎麦。公正競争規約においては混練工程のみ機械で行うことが出来ます。

・機械製麺（手打ち風蕎麦/手打ち式蕎麦）

延し工程が単純なロールではなく包丁状の刃により麺が切り出されるなど、手打ちの工程を機械作業に置き換えた製麺機で作られた蕎麦

（２）ソバ粉割合による分類

・十割蕎麦（生粉打ち蕎麦）

つなぎを使わずソバ粉だけで打った蕎麦。読みは「じゅうわりそば」。一部地域や店舗で「とわりそば」「とかちそば」と読む場合もあります。

十割蕎麦は二八蕎麦よりも切れやすく、江戸時代には今のように茹でる蕎麦ではなく、蒸籠に乗せて蒸し、そのまま客に供する形の蕎麦が主流でした。現在の「せいろそば」はその名残です。

・二八蕎麦

読みは「にはちそば」。蕎麦粉８：小麦粉２で打った蕎麦。

（３）ソバ粉の種類による分類

・更科蕎麦（さらしなそば）（一番粉）

ソバの実を挽くと中心から挽かれて出てくることから、後から出てくる粉に比べて、最初に出てくる一番粉が白く上品な香りを持ちます。一番粉を使用した蕎麦が「更科蕎麦」です。

・挽きぐるみ（二番粉）

ソバの実の挽き込みを続けると、胚乳部や胚芽部が粉になり、それを二番粉といい、二番粉は一般的に「挽きぐるみソバ粉」といわれます。ソバ特有の香りや風味に優れており麺にすると食味と食感のバランスが良い蕎麦に仕上がります。

・藪系の蕎麦（三番粉）

抜き実の挽きぐるみ、つまり緑色の甘皮部分を挽き込んだ鶯色の蕎麦。種皮の緑色が鮮やかな「藪」系の蕎麦はその香りが高いです。

・田舎蕎麦（いなかそば）

ソバ殻を挽き込んだ、黒っぽいソバ粉により製造された蕎麦。ソバの香りが強く、あまりつゆをつけずに食べます。長野県、近畿、山村でよく食べられます。つなぎに山芋などを使います。

各地の名物蕎麦を書くつもりでしたが、スペースがなくなったので別の機会に譲ります。