

バケツ^で **こ** **だい** **まい** 古代米 **づくり**



ハンドブック

(財) 広島市未来都市創造財団 文化科学部 文化財課

古代米の歴史



1 日本人とお米

今から 2000 年以上前の やよいじだい 弥生時代に米づくりが大陸から伝わってからは、お米は私たちの生活に欠かせないものとなっています。広島では、弥生時代の水田の跡はまだ見つかっていませんが、弥生時代の遺跡から炭になったお米や、吹きこぼれがついた土器、いなほ 稲穂をかる道具（いしぼうちょう 石庖丁）などが見つかっており、米づくりが行われていたことがわかります。



炭になったお米
(弥生時代後期約1800年前)
なしがたに
安佐北区 梨ヶ谷遺跡

2 古代米とは？

普段、私たちが食べているお米は白い色のお米（白米）です。しかし、野生のイネのほとんどは赤米などの色のついたお米で、古代のお米も色がついていたと考えられています。

古代米とは正しくは遺跡から出てきたお米のことですが、現在は昔のイネがもっていた特徴を残すものを「古代米」とよんでいます。古代米は白米にくらべて各種ビタミンや鉄分・リン・カルシウムなどのミネラルを多くふくみ健康食品としても注目されています。



赤米

タンニンがふくまれているので赤い色をしています。



しこくまい
紫黒米

アントシアニンがふくまれているので黒い色をしています。



緑米

ようりょくそ
クロロフィル(葉緑素)がふくまれているので緑色をしています。

3 弥生時代の米づくり

発掘で見つかった弥生時代の水田は、一辺が3～5m（たたみ2・3枚ていど）の四角い小さな水田が並んだものでした。水田の跡からは、弥生人の足あとやイネ株のあとがみつかり、モミを直にまくのではなく、^{なえ}苗をつかって田うえをしていたと推定されています。

弥生時代の水田を復元して考古学者がお米をつくる実験をしたところ、1反（^{たん}約10×10m）あたり113～260kg（平均190kg）が収穫できました。これは明治20（1877）年の1反の平均収穫量180kgとほぼ変わりません。農薬も化学肥料も使っていなかったころの、環境に負担をかけないお米の生産量ともいえます。

メモ

バケツ稲の育て方



1 準備物

- ・種モミ：紫黒米（紫黒苑^{しこくえん}）、赤米（紅吉兆^{べにきつちょう}）、緑米
- ・バケツ：10L程度 発泡スチロール箱・コンテナなどでも代用可
- ・土：園芸用の花と野菜の土など
- ・肥料：液肥、化成肥料など、堆肥^{たいひ}があるとよい

2 注意すること

- ・一般の水田や河川にまかない、混じらないようにしてください。

開花の時期が違うので交雑することはほとんどないですが、一般市場に出荷している米に混じると等級が下がり迷惑をかけます。

- ・農薬は使わないようにしてください。

古代米の色素・栄養を含む玄米の部分に農薬がたまるため、無農薬での栽培を目指しましょう。

3 栽培カレンダー

古代米を育てていくと、それぞれの時期にみどころがあります。古代の暮らしに思いをはせてみてください。



4・5月

栽培手順～湯温処理・種まき・苗の移しかえ～

4 湯温処理と芽出し（4月中頃から5月前半）

イネには馬鹿苗病、もみ枯細菌病、心枯線虫などという病気があります。これらの病原菌を殺菌するために消毒を行うのが湯温処理です。60℃以上では煮えてしまい、それ以下では効果がないため注意しましょう。



紫黒米(紫黒苑)の種モミ。サイズは7mm前後。

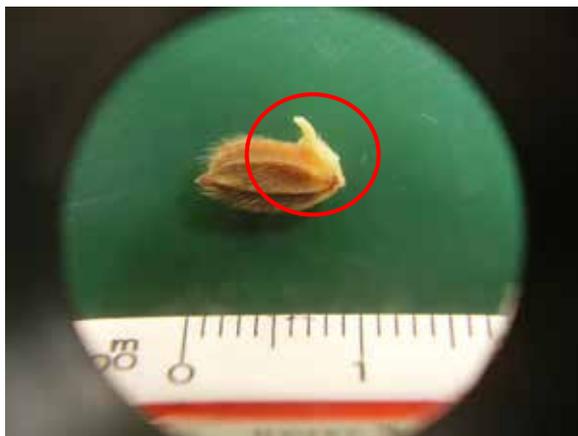


種モミを目の細かいネットに入れ、60℃のお湯に10分間浸します。

60℃に保温できるポットがあると便利！



10分経ったら、お湯から取り出しましょう。水を浅く入れた容器に移し、毎日水をかえて発芽させます。



3日くらいすると発芽するものも。水を吸って10mm前後にふくらみます。

5 種まき（4月後半～5月前半）

芽が出たら種をまきます。芽が長いと折れやすくなるので伸びすぎに注意。



湯温処理から約1週間で芽が5mmほどに成長。



事前に準備しておいた土(元肥と水を加えてよく混ぜておく)の表面を、指で深さ6～7mmぐらい凹ませる。



芽を上にして種物を凹みに入れたら、土をかぶせる。土の表面がひたひたになるくらい水を入れて終了。

一気に水を入れると種物が浮くので注意



(左)出芽の様子
(右)葉を増やしながらか成長中。水をきらさないように注意する。

6 苗の移しかえ（6月初旬）

葉が3～4枚に増え、苗の大きさが概ね13cmを超えたら、2～3本まとめて株にしてバケツの中心に移しかえます。



手を土の奥深くまで入れ、苗の根が切れないように注意しながら、周りの土と一緒に慎重に抜く。



苗を全部抜いたら、育ちの良い苗を2～3本まとめて1株にし、バケツの中心に植える。水を2～3cmの深さに張る。

6・7月

成長・^{ぶん}分けつ（株わかれ）

6～7月にかけて、苗は生長し、株がどんどんふえます。日当たりが良く風とおしのよいところに置きましょう。枯れた葉は取り除いてカビが生えるのを防ぎましょう。

ポイント

- ・夏場は水温が上昇するので、熱くなりやすいコンクリートの地面にバケツを直接置かないようにするなどの対策をとりましょう。
- ・化成肥料や液肥などを2週間に1回程度、様子を見ながら与えましょう。肥料を与えすぎると葉ばかり大きくなってしまうので注意。
- ・虫の卵や幼虫が葉についているのを見つけたら、すぐに取り除きましょう。
- ・ポウフラ（蚊の幼虫）が発生したときには、バケツにサラダ油を大さじ1杯入れましょう。数日のうちにいなくなります。



(左)葉の裏についた卵
(右)イネツトムシ(イチモンジセセリの幼虫)。葉を食べる。

8月

しゅっすい
出穂

出穂とはイネの穂が出ることです。ふくらんだクキがのびてきたら、中に穂の赤ちゃん(幼穂)が入っています。8月の後半頃にはイネの花を見ることができます。朝9時前後の短い時間しか咲かないので、是非観察してみましょう。



イネの花。モミが割れるように咲き、中にはおしべやめしべが観察できます。

ポイント

- ・ 出穂の頃は穂に栄養があるので追肥をしましょう。
- ・ この時期は特に水を深めに入れておきましょう。
- ・ 街頭などで夜も明かりが当たる場所は穂が付きにくくなります。そのような場所は夜になるとカバーなどで光をさえぎるようにしましょう。

9・10月

とうじゆく
登熟

穂にデンプンがどんどんたまって熟していくことを「登熟」といいます。はじめは乳液状で、この頃にカメムシ・バッタ・スズメなどの生き物がイネをねらってきます。特にスズメは「昨日まであったのに、今日気がつけば全部食べられていた」という状況になりますので、しっかり対策をとりましょう。



ネットの様子。鳥おどしなども効果的です。

10月後半

しゅうかく
収穫

1 刈り取り

刈り取りの目安は穂がでてから45日程でおこないます。収穫の10日程前に水を抜いて土を乾かす「落水^{らくすい}」をおこないます。現在はイネを株ごと刈り取りますが（根刈^{ねが}り）、弥生時代には石庖丁^{いしぼうちよう}でイネの穂を刈り取る「穂摘み・穂首刈^{ほづ ぼくびが}り」をおこなっていました。



石庖丁

(弥生時代後期 約1800年前)
びしゃもんだいひがし
安佐南区 毘沙門台東遺跡



ハサミで穂の下を切り取りましょう。
ものさしで折り取ってもよいです。

2 かんそう 乾燥

収穫した穂はザルや敷物の上にひろげ、天日で10日程乾燥させます。このときにも、スズメが食べにくるので注意しましょう。

3 だっこく 脱穀

バケツ稲では収穫したモミの量が少ないので、わりばし・茶碗や牛乳パックで脱穀します。牛乳パックを使うときは穂を中に入れて口を閉じて引き抜きましょう。脱穀ができれば収穫量を調べてみましょう。



わりばしではさんで引き抜きます。
飛び散らないように注意しましょう。



茶碗の縁ふちでおさえて引き抜きます。

4 もみすり

モミのからをはずすには、すり鉢に1つかみ程度のモミを入れ、野球の軟式ボールでこすると、米とモミがはずれます。モミがらは口で吹くと飛んでいきます。吹くときは外でするとよいでしょう。

少し強めにこするのがポイントです。



5 食べてみよう

古代米は色がついていますが、これは精米していない^{げんまい}玄米の状態です。古代米の栄養はこの玄米の皮の部分に多く含まれています。このため、^{せいまい}精米すると古代米特有の色や栄養分が減ってしまうので、玄米のまま白米と混ぜて炊いて楽しみましょう。白米3合に対し古代米を大さじ1～2杯混ぜて炊きましょう。



赤米ごはん

お米が赤く色づいています。赤米は赤飯の起源ともいわれています。



紫黒米ごはん

お米が紫に色づいています。紫黒米はおはぎの起源ともいわれています。

秋の収穫を楽しみに
頑張りましょう！



(財) 広島市未来都市創造財団

文化科学部 文化財課

電話 082-568-6511 FAX 082-568-6513

ホームページ <http://www.mogurin.or.jp>

メール hbb@mogurin.or.jp