

# 秋の味覚は、やっぱり米。

食欲の秋に欠かせないもの、それはお米！ 元気の源である、このお米のおいしい食べ方を、1782年創業の米店「亀太商店」8代目、市野澤利明さんに教えていただきます。

## 亀太商店

錦糸町駅  
住吉駅 半蔵門線

1782年創業。約10年前から玄米を販売し、現在は産地や品種の異なる約30種の玄米を扱う。店主は、「五ツ星お米マイスター」の資格を持つ8代目市野澤利明さん。自ら産地に行き新品種や作付面積の少ない珍しい種類なども店頭で置き、それぞれの特徴をレクチャーしてくれる。



「つや姫」(609円/1kg)や「どまんなか」(578円/1kg)など、東北の新米が勢ぞろい。500gから量り売りしてくれるため、複数の銘柄や異なる分つき米を購入し、料理や体調によって食べ分ける常連も多い。



ビタミンたっぷりの新鮮なぬかをほどよくまとった、亀太商店伝来の精米技法「三段挽き底目残り銚色仕上げ」も必食。



半蔵門線「錦糸町」駅1番出口、「住吉」駅B2出口から徒歩8分 墨田区江東橋5-13-2 ☎03-3631-1050 ☎8:30~19:30 日曜、祝日 <http://kameta1782.web.infoseek.co.jp/>

おこめ

**生** きたお米を食べてほしい

そう語るのは江戸時代から続く老舗米店「亀太商店」店主の市野澤利明さん。お店には常備30種以上の銘柄が揃っており、注文後、その場で好みに合わせ精米。だから鮮度が違います。生きたお米を食べることが本当のおいしさを知る第一歩なのだとか。

そして、誰でも簡単に家でお米をおいしく食べるコツは、①小分けで買って鮮度を維持。②夏は30分〜1時間、冬は1〜2時間お米を浸水。③均一にお米に熱を加えるため、炊飯器の許容量の7割程度の量で炊く。④残ったご飯は保温せず、ラップに包み荒熱を取り冷凍庫で保存、さらに理想をいえば「土鍋で炊くのが一番」とのこと。ガスの強い火力もお米のおいしさには欠かせないよつす。

さて、東北の新米が出揃った今、今年のおすすめを聞くと「イチオンは山形県の『どまんなか』や、今年本格デビューした『つや姫』。ほどよい甘味とさらりとした食感を楽しめるお米です」との解答が。カレーやハンバーグなどの洋食の他、粒が一つひとつ立つているので寿司飯や炒飯にも合う、家庭向きのお米です。

他にも、和食全般に合う「七タこしひかり」、おにぎりに最適な粘り気を持つ「ひのひかり」など、様々なお米の相性を教えてくれます。また、お米の品質を測る「食味計(水分、デンプン、脂質などを計る計測器)」を導入し、一つひとつ商品を手チェックしているのも亀太商店のこだわり。

「一般的に、食味計で80点を超えるお米がおいしいとされています。でも最後の決め手は、やっぱり自分の舌ですよー」日々の食卓に欠かせないお米のおいしさに改めて感謝。秋の味覚はお米が一番です。