

在来雑穀の栽培・加工法



雑穀街道 Hiru Straße

雑穀街道普及会 2022.5

共通する事項

関東山地で栽培されてきたイネ科雑穀6種の簡便な栽培・加工・調理法について述べる。伝統的方法を簡便にしてみた。

1. 栽培する在来品種 6種

- ① アワ（ウルチ性）、山梨県上野原市桐原、中央アジア起源
- ② キビ（モチ性）、山梨県丹波山村、中央アジア起源
- ③ ヒエ（ウルチ性）、山梨県丹波山村、日本周辺起源
- ④ モロコシ（直立穂モチ性）、山梨県丹波山村、アフリカ起源
- ⑤ シコクビエ（ウルチ性）、山梨県上野原市西原、アフリカ起源
- ⑥ ハトムギ（モチ性、多年生）、富山県農業試験場、東南アジア起源

2. 畑の準備

- ① 畝幅はクワで作業するのなら60cm、管理機を使用するのなら75cmほどでよい。畝は15cmほどの溝を切り、元肥を与えてから、クサカキなどで埋め戻し、平らにする。
- ② 播種し、薄く覆土して、足で踏圧する。かかとのある長靴は適さない。農業用タビがよい。
- ③ 有機栽培をするのなら、肥料は発酵菜種かす（ペレット）を勧める。月に1回ほど追肥、植物の葉色を見て黄色くなりかかったら、軽くばら撒くほどの適量を与える。
- ④ 鳥害が著しく防雀網をかける必要があるので、畑は四角形にまとめる。

個別事項

1. 栽培法

① アワの栽培

播種期；5月から7月初旬。条播が点播。

除草1回目は間引きを兼ね、3回行う。中耕・土寄せは2回行う。肥料を与えすぎると、結実が悪い。

収穫期；10月から11月。穂刈、植物体は畑にすき込む。刈りとった穂は束ねて天日乾燥させる。

脱穀は、量が少なければ、手でしごき落とす。多ければ棒でたたく。脱穀種子は風選し、さらに天日乾燥する。缶や瓶に入れて保存し、湿気と直射日光を避け、害虫やかびを防ぐ。

② キビの栽培

播種期；4月中旬から6月中旬。条播し、適宜間引きをする。肥料を与えすぎると、病害が出やすい。連作障害が著しく、7～8年は同じ畑では栽培できないという。除草1回目は間引きを兼ね、3回行う。中耕・土寄は2回行う。

収穫期；9月中旬から10月中旬。穂刈、植物体は畑にすき込む。刈りとった穂は束ねて天日乾燥させる。脱穀は、量が少なければ、脱粒しやすいので手でしごき落とす。脱穀種子は風選し、さらに天日乾燥する。缶や瓶に入れて保存し、湿気と直射日光を避け、害虫やかびを防ぐ。

③ ヒエの栽培

播種期；5月下旬に苗床に条播する。苗は6月末に葉身の先端部を10cmほど切除して、畑に移植する。株播きで直播しても良い。除草は3回、中耕・土寄は2回行う。

収穫期；10月から11月。穂刈、植物体は畑にすき込む。

刈りとった穂はむしろに広げて天日乾燥させる。脱穀は、量が少なければ、手でしごき落とす。多ければ棒でたたく。脱穀種子は風選し、さらに天日乾燥する。

保存は缶や瓶に入れて、湿気と直射日光を避け、害虫やかびを防ぐ。

④ モロコシの栽培

播種期；4月中旬から5月に株播きする。ヒエと同じように苗床で育て定植することもある。除草時に間引く。除草は3回、中耕・土寄は草丈が高いので、数回行う。

収穫期；9月から10月。穂刈、植物体は畑にすき込む。

刈りとった穂は軒下などで天日乾燥させる。脱穀は、量が少なければ、手でしごき落とす。多ければ棒でたたく。裸性で脱穀しやすい。脱穀種子は風選し、さらに天日乾燥する。

保存は缶や瓶に入れて、湿気と直射日光を避け、害虫やかびを防ぐ。

⑤ シコクビエの栽培

播種期；5月に苗床に10粒ほどを点播きし、くさかきで薄く覆土する。移植は6月下旬から7月初旬に行う。苗は葉身の先端部を10cmほど切除して、4～5本をまとめて、日当たりの良い畑に畝を作りながら定植する。中耕は生育が旺盛になったころに、除草を兼ねて行う。出穂後、倒伏を防ぐために、ヤタを立てる。肥料が多すぎると、生育は良いが、収量は減る。

収穫期；10月から11月。穂が熟すのは時間差が大きいので、熟した順に穂刈する。植物体は畑にすき込む。刈りとった穂はむしろに広げて天日乾燥させる。脱穀は、量が少なければ、手でしごき落とす。多ければ棒でたたく。裸性で脱穀しやすい。

脱穀種子は風選し、さらに天日乾燥する。保存は缶や瓶に入れて、湿気と直射日光を避け、害虫やかびを防ぐ。

⑥ ハトムギ

播種期；5月に3粒ほどを点播きする。本葉が2～3枚展開し始めたころに間引きする。中耕は生育が旺盛になったころに、除草を兼ねて行う。

収穫期；10月から11月。種子が熟すのは雌性先熟のために時間差が大きいので、熟した順に手で収穫する。植物体は畑にすき込む。収穫した種子はむしろに広げて天日乾燥させる。保存は缶や瓶に入れて、湿気と直射日光を避け、害虫やかびを防ぐ。

2. 加工調整

加工調整には家庭用の精米機、製粉機が必要である。これらは2万円ほどで売られているが、共同購入すれば、活用できる。できれば農家用の精米機、製粉機などを共用するか、それができない場合は精米所に加工を委託する。加工には適量が必要なので、多くの人が同じ品種を少量ずつ収穫する場合は、収集して10kg以上にして、一括加工をして、生産物提供量に応じて、精白粒を分配するのが良い。

① 粃摺り

キビは穎が滑るので、粃摺りが少し難しい。ヒエは穎が硬く、粃摺りが著しく困難で、特殊な加工法が発達してきた。アワは比較的容易、モロコシとシコクビエは裸性であり、粃摺りは容易である。ハトムギは包鞘を棒などで叩き割る。

② 精白

粃摺りで玄穀の状態にしたら、精白により種皮を除去する。

③ 製粉

精白粒をさらに製粉しても良い。シコクビエは製粉して食材とする。

④ 保存

すべての加工段階で、製品は缶などに密封して、湿気と害虫を防ぐ。

3. 調理法

① 飯

雑穀類はイネ白米に好みの分量を混ぜて炊飯する。

② 餅

モチ性のアワ、キビ、モロコシは餅にすることもある。ウルチ性のヒエやシコクビエも粉餅にする。

③ パンや菓子

製粉して、小麦粉と混合してパンやクッキーなどにする。

④ 麦茶

粃摺りや精白の道具がなくて困難な場合、ハトムギなどは穎果を炒って麦茶にするのが、もっとも簡単な利用法である。