



21世紀 道具

The Mountaineering Gear Technologies

VOL.9

ドライフード& アルファ米

年を追うごとに進化する山道具。
この傾向は、山中での食事として例外ではない。
軽さが求められる登山の世界では
軽量で、保存性に優れ、
かつ栄養価の高い食材が好まれる。
最低限の水と燃料で鍋を汚さずに
調理できるという利点がある
フリーズドライ食品、アルファ米という
ふたつの山食にフォーカスしていこう。

燃焼不良による一酸化炭素中毒を防ぐ目的に加え、旧式の潜水艦は潜望鏡のところに空気穴が開いていて、そこから煙が出て敵艦に見えさせるのを防ぐ必要があったのだ。

これを解決するために、元潜水艦技師であり、1936（昭和11）年に尾西食品研究所（現・尾西食品株式会社）を創業した尾西敏保が開発に着手。戦国武将が戦に携行した糲という天日干しのごはんにヒントを

得て、水を注ぐだけで米飯になる「乾燥飯」（現在のアルファ米）の製法を確立した。

アルファ米は、44（昭和19）年に量産が始まるとともに、軍事食として普及。戦争末期には、旧日本海軍、旧日本陸軍のなかで海外派兵される兵士に支給されるすべての食料を、同社が一手に引き受けていたという。

軍事食から登山食へ
そして自治体の非常食へ

終戦を迎えるとともにアルファ米の需要は低迷し、ニーズの中心は登山食へと移行していった。これに転機が訪れるのは、95（平成7）年に起こった阪神・淡路大震災であった。

当時、政府や各自治体が備蓄していた非常食の大半は乾パン。その備蓄率は86%、残りの14%が尾西食品のアルファ米だったという。しかし、乾パンを毎日食べ続けた被災者から不平不満が続出すると、わずか数年のうちに逆転現象が起こった。現在、日本全国の自治体における保有状況

山食にも

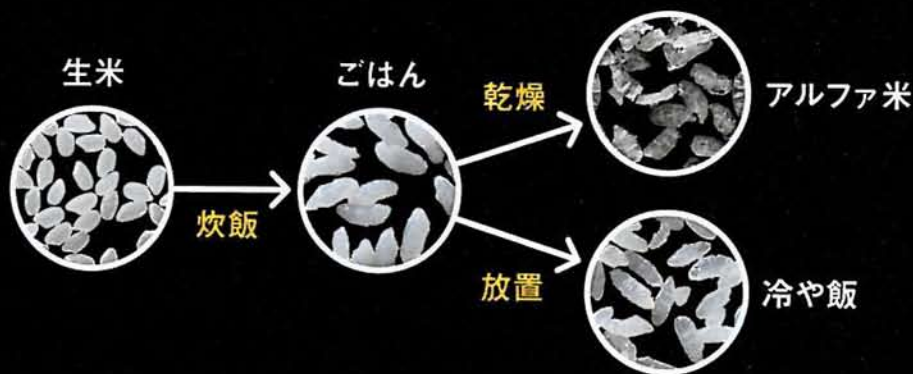
緊急時の備品にも

うまさ倍増、

尾西の元祖アルファ米。

潜水艦内食として始まったアルファ米の歴史

旧日本海軍から、潜水艦の中で火を使わずに食べる事ができる米をつくるよう命じられたのが、アルファ米開発の始まりだった。当時の潜水艦は、狭く、空間が限られていて、貴重な酸素を米の炊炊きのために無駄に消費するわけにはいかなかった。





E ONISHI 乾燥粥

国産うるち米を使い、消化のよいお粥に仕上げたアルファ米。つくり方は、容器内側の注水線まで水または湯を入れるだけ。熱湯で5分、水の場合は40~50分で食べられる。できあがり目安は320g。梅しその入った梅がゆが、なんといってもおいしい。写真は右から、白かゆ、梅がゆ。内容量=40~72g。273~294円③



は尾西食品のアルファ米が8割を超えている。
阪神・淡路大震災などの被災地で、とくに人気があったのが「赤飯」であったという。湯ではなく水を注ぐ

だけで食べられる簡単さ、1杯分ずつパッケージされた利便性。それに加えて、水を注いで食べたときにも、白米では冷や飯を食べさせられていたような気分になるところ、赤飯であれば、冷たくても普段から食べ慣れた味と感ずる。当初、「非常食であるにもかかわらず赤飯とは何事だ」といった声もあったそうだが、被災地でもとくに喜ばれる製品となっている。

さらに05（平成17）年からは、宇宙航空研究開発機構（JAXA）の宇宙日本食プロジェクトに参加。アルファ米が日本国内初の宇宙食として認証され、09（平成21）年3月に打ち上げられたNASAのスペースシャトル・エンデバーによる計画では、国際宇宙ステーション（ISS）内に長期滞在した若田光一さんらとともに宇宙へと旅立っている。

ますます便利に、おいしくなったアルファ米

アルファ米は、軍事食から、登山用という決して大きくないマーケットを経て、自治体の非常食という大舞台に躍り出た。このことで、さまざまな品質改善策が取られた。

かつて尾西食品が使っていた米は、不作などに備えた、いわゆる政府保有米。本来、米の特質によって、炊き方、乾燥時間などを変えなくてはならないところだが、今日はササニシキ、明日はコシヒカリといった具合に、どのような米が納められるの

尾西食品が宇宙航空研究開発機構（JAXA）と共同開発した宇宙食用アルファ米。写真下のように、透明な特殊容器にアルファ米が1食ごとにパッケージされている。写真左は国際宇宙ステーション内の食事風景。針のような特殊注湯機で湯を入れていく



か、政府保有米では日々異なってしまう。そのため、安定した品質を保つことができなかった。

これを改善するため、日本最大の農協組合であるJA秋田おぼこと契約。現在は、秋田県で採れた一等米の「あきたこまち」を100%使用している。

尾西食品によると、これをまず乾式洗米という、春雨の粉と米をぶつける方法で洗米する。栄養素が多く含まれた磨き汁を捨てることによって、河川に悪影響を与えるのを防ぐ配慮である。米を炊く前には、家庭で行なうのと同様に1時間ほど水に浸け、蒸気で蒸しながら炊く。できあ

21世紀 山道具
The Mountaineering Gear Technologies

F ONISHI アルファ米

あきたこまちを原料にした、元祖アルファ米。容器内側の注水線まで熱湯を注ぎ15分（赤飯のみ20分）、水の場合は60分で食べられる。すべてがおいしいが、水でもどすなら赤飯がおすすめ。写真は右から、白飯、赤飯、五目ごはん、炊込みおこわ、梅わかめごはん、山菜おこわ、わかめごはん。内容量=各100g。336~399円③





がった米飯は熱風で急速乾燥され、1時間ほどすると、米粒と米粒がつながった状態でアルファ化された乾燥米が出てくる。さらに、ここから食感の向上のために、一粒一粒が米の形になるように加工されていく。この製造工程は毎日放送の番組で放映され、尾西食品ウェブサイト（www.onisifoods.co.jp）でも公開されている。

ちなみに「アルファ米」という名称は、これを開発した尾西食品の登録商標であり、その製法は特許権により保護されていた。現在は、特許の失効とともにアルファ食品やサタケが同様の製品を製造、販売しているが、これらの製品は「アルファ化米」と呼ばれている。

水でもどしてアルファ米を食べる

さて、山食といえども食べ物であるから、味が気になるところだ。とくに、アルファ米を水でもどした際

の味、食感は気になる。

試食したのは、冷たくてもおいしいと被災地でも好評だったという尾西食品アルファ米「赤飯」。パッケージを開けて、内側に記された注水線まで水道水を注ぐ。次に、付属のスプーンでかき混ぜる。実は、この作業が重要だ。湯でもどすにしろ、水でもどすにしろ、かき混ぜないと硬くなったり、味の濃さにムラができたりしてしまう。

袋のチャックを閉めて、待つこと60分。当然ながら、袋は冷たいままだ。できているのか、硬いままではなかるうか？ 不安に思いながらチャックを開けて、食べた。

「うまい」

思わず、声が出る。自宅で炊いたといってもわからないくらい。もちもちとした、もち米の歯ごたえも上々だ。こだわりの小豆も、しっかりとした食感を保っている。白米では、確かに冷たくて違和感を覚えるだろうが、水でもどした赤飯は味もよく、食べる楽しさがある。これは、もち米を使った「炊込みおこわ」「山菜おこわ」でも同様だ。非常食といわず、普段の生活でもイケる。ほどである。

なお、アルファ米以外の製品についても、筆者がすべて試食した。簡単ではあるが、それぞれのおすすめを書いたので、今後の山行食の参考としていただければ幸いだ。