

新米の季節到来!

# 今年もおいしく できまました



おいしいおこめ、  
だいじなぞー!

たいへん  
よくでき  
ました

もう新米を食べましたか?  
毎日のように食べるお米ですが、新米にはどこか特別感があり、食べるとうれしい気持ちになりますよね。それが管内の恵まれた環境のもとで作られたお米ならなおさら。  
今月号では、収穫期を迎えた掛川のお米について紹介します。

## 質の良い土で生産される 掛川のお米

「稲穂の色も良いし、今年の出来は良さそうだね」。お米の収量などを測定する坪刈調査を終え、そう話すのはJA良質米部会の平尾正康部会長。米専業農家として原谷地区で約45haの水田を管理しています。平尾部会長は掛川のお米の特徴について「栽培で重要なのは水、日光、土。掛川は土質が良いと昔から言われていて、土が良いから味がしっか

りのったおいしいお米が収穫できる」と話します。管内には約850haの水田があり、コシヒカリを中心にしたきぬむすめやあいちのかおり、にこまるなどの品種が栽培されています。その中で、部員200名からなるJA良質米部会では、おいしいお米の生産を目指した取り組みを行っています。

## おいしいお米作りに取り組んでいます

同部会では、試験栽培展示圃場を設置して3回の生育調査を行います。調査では、生育ステージごとの草丈や葉色、1坪あたりの収量や籾数などを確認。結果は資料としてまとめ、次年度以降の栽培に生かされます。また、農薬、肥料試験や病害虫対策、栽培講習会を開くなど、より品質を高める取り組みを行っています。中でも講習会については「前年のカメムシによる被害や今年のもち病など、生産者は毎年違う病害虫に対応しなくてはならない。そのため

にも積極的に開催していきたい」と平尾部会長は話します。

管内の生産者が減少する中、耕作放棄地を防ぐためにも米農家1人当たりの面積は増加する傾向にあります。面積が増え、管理が大変になる中でも平尾部会長は「土を改良すればもっと品質は良くなるはず」と、おいしいお米作りを追求します。



坪刈調査の様子。収量などを調べるため、試験栽培圃場10カ所の稲を収穫しました。



◀8月に坪刈調査をしたメンバー。前列一番右が平尾部会長。

さすが市で選んだ  
新米に合う!  
ごはんのおとも

そのまま食べてもおいしい新米ですが、生産者手作りの自慢の逸品でもっとおいしくいただきますように!



ごぼうみそ

倉真愛菜グループが作るおかずみそ。ゴボウの風味が食欲をそそります。



金山寺みそ



ナスやニンジンなど野菜がたっぷり入った逸品です。



梅干し

ごはんのおともといえばこれ。大きな種類もさまざまです。



### 新鮮安心市場 さすが市

水曜定休  
営業時間  
9:00~18:00  
掛川市弥生町234  
☎0537-24-3128



おいしいをつくりましょ。



### 米粉の抹茶シフォンケーキサンド

材料 (直径15cm1台分)

- 卵(L) 3個
- グラニュー糖(きび砂糖でも可) ★A…25g ★B…50g ★C…8g
- 太白ごま油(なたね油、こめ油でも可)…34g
- ぬるま湯(牛乳、豆乳でも可)…50g
- 米粉(製菓用)…60g 生クリーム35%…100g
- きな粉…10g 飾り用黒豆…適宜
- 抹茶 ★A…5g ★B…少々

#### 準備

- I オープンを180℃に予熱する。
- II 卵を卵黄と卵白に分け、卵白は冷蔵庫に入れる。
- III 米粉、A抹茶を泡立て器でよく混ぜておく。

#### 作り方

- 1 ボウルに卵黄、A砂糖を入れ、泡立て器で混ぜる。
- 2 1に油を少しずつ加えよく混ぜ、ぬるま湯を加え混ぜる。IIIを加えよく混ぜる。
- 3 卵白をハンドミキサーでほぐし、B砂糖を加え、つのが立つまで高速で泡立てる。20秒程低速でキメを整える。
- 4 2の中に、3を3回に分け泡立て器で切るように合わせる。ゴムベラでムラなく混ぜる。
- 5 型に生地を流し、竹串を回し生地を均一にする。180℃で30分程焼く。
- 6 竹串を刺して生地の焼き上がりを確認する。型の穴の部分に瓶などをさし込み、逆さまに浮かして冷ます。
- 7 型から外し、8等分にカットする。クリームをはさむ部分に切り込みを入れる。
- 8 きな粉とC砂糖を入れて泡立てた生クリームと黒豆、抹茶でデコレーションする。

### 米粉の良いこと 3つ

- 1 **お米の栄養を摂取できる**  
お米を粉碎したもので、同様の栄養を取ることができます。お米には、体のエネルギー源になる炭水化物やタンパク質などが含まれています。
- 2 **さまざまな調理に使える**  
料理やお菓子作りなど幅広く利用できます。小麦粉に比べて油の吸収率が少ないため、揚げ物に使うとヘルシーに仕上がります。
- 3 **“国消国産”を実行**  
国民が消費する食糧は、できるだけその国で生産するという考え方を国消国産といえます。国産や地元産のお米を消費しましょう。

**自宅できる 米粉作りに挑戦**

**作り方**

- 1 お米をとぎ、3~4時間程度浸水させる。
- 2 水を切り、ざるの上にお米をあげ、風通しの良い場所で6~7時間乾かす。
- 3 ミキサーやミルサーにかける。
- 4 ふるいにかけ、残ったお米を再度ミキサーなどにかける。

**Point**  
オーブンを使って乾燥させる場合は、予熱後200℃で10分程度加熱し、カリカリになったら天板の上で冷めます。手作りの米粉は粒が粗いので、クッキーや揚げ物の衣などに使用するのがおすすめです。

# 米粉を知ろう

お米の魅力再発見!

小麦粉の価格が高騰する今、注目したい食材の米粉。小麦粉の代用品としてだけでなく、特徴を生かした調理で料理のバリエーションも広がります。この機会に米粉を活用してみませんか。



草の種子や病害虫の被害で変色した米、割れ、異物などを取り除きます。



精米機の中でお米の表面を削り、ぬかを取ることで白米となります。包装されるまでに選別機や高感度カメラなどを通して、異物などを取り除きます。

### 精米



玄米を荷受ホッパーに入れます。機械を通し、玄米の中から小石やゴミを取り除きます。

### 搬入・荷受

収穫後、もみ殻が取り除かれたお米は玄米となります。玄米を精米にして消費者のもとに届くまでを紹介しましょう。



計量されたお米が袋に詰められ製品となります。

### 包装・出荷

これ以外にもさまざまな工程を経てお米はできています。品質について、自信を持っておすすめします。ぜひおいしいお米をお召し上がりください。



パールライス袋井工場では、生産者が大切に育てたお米がよりおいしくなるよう、整った設備の中で精米しています。精米したお米はJAやスーパー、学校給食会などに卸し、みなさまのもとへ届けられます。

私がお案内します



副工場長 山内唯晃さん

JA静岡経済連  
パールライス袋井工場

# お米ができるまで

**CAMPAIGN**

消費拡大!  
新米を  
食べよう!

さすが市で  
新米キャンペーン  
実施中!

新鮮安心市場さすが市では、8月26日から10月末まで掛川産新米コシヒカリの販売に合わせた「新米キャンペーン」を実施します。期間中は、「掛川産新米コシヒカリ5kg」を特別価格で販売するほか、購入していただいた方を対象に粗品プレゼントや、抽選で豪華賞品が当たるキャンペーンを行います。