

ごらんあれ!
ごはんの底力

お米がつける
イロイロを紹介する
フリーペーパー

ムスボ

vol. 03

ごらんあれ!ごはんの底力

わたしのお弁当×ワタシのどんぶり

JAお米のアンバサダー

結び米めぐり旅 三原市久井町/庄原市高野町/北広島町戸谷

JA / JA全農ひろしま

新テレビCM放映中!

ふれあい編



産地編



二〇一六年10月発行・発行人/ JA全農ひろしま 東広島市西条吉行東一三四 TEL 082-431-3000



ひろしま米キャラクター
い〜ね君

!! 私たちがお届けします!!



JAお米のアンバサダーのみなさん



1年間のごはんの行事食と歳時記をご紹介します

出典／米暦 ごはん行事食と歳時記(全国農業共同組合中央会)



学びの力を ごはんがサポート！

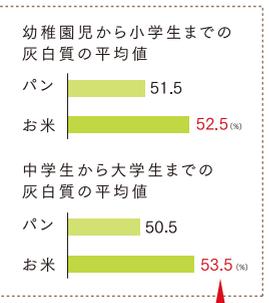
学力を支える脳と体をつくる細胞のエネルギー源、それは炭水化物から摂取できるブドウ糖です。ブドウ糖不足になると血糖値が下がり、だるさを感じたり、集中力が低下したり、イライラにつながります。これでは勉強にも身が入りませんね。そこで大事なのが朝食。朝食をきちんと食べる習慣がある児童・生徒ほどテストの正答率が高いという結果があるくらいです。朝食で炭水化物が豊富な食べ物を食べることで、血糖値が上がります。長時間のエネルギー維持が可能で、特にごはんは血糖値がゆるやかに上昇するため、脳の働きにも有効と言われています。



※文部科学省調査

知能の発達には パンよりご飯！

仙台市在住の幼稚園児から大学生290人を3年間追跡調査したところ、朝食でご飯を食べる人の方が、パンを食べる人より、脳の神経細胞層である灰白質の体積の平均値が大きく、知能指数が高いことがわかりました。



朝食がお米の方がやる気をつかさどる灰白質が発達！

「質の良い食事」 ＝ ご飯とおかずの相乗効果で 脳の働きが高まる！

同じく仙台市の調査では、子どもの学ぶ意欲を育て学力を向上させるには「朝、家族一緒に質の良い食事をする」ことが有効ということも明らかになりました。



ました。では、「質の良い食事」とはなんでしょうか。大学生を対象に、病院で提供されるような「流動食」とブドウ糖のみを摂取できる「砂糖水」を摂ってもらい、両者を比較したところ、脳がより動いたのは流動食の方という調査があります。脳の働きにはブドウ糖を摂取するだけでは満足と言えないということです。ご飯が良いのは、おかずと一緒に食べるところです。パンはおかずがなくても食べられますが、ご飯を食べる時はたいていおかずと一緒に食べます。朝食では、ご飯に加えておかずをしっかり食べることが脳の働きにつながります。それは血糖値をゆるやかに上げ、ブドウ糖を使う時に必要なビタミンB1などの他の栄養素も効果的に摂ることができるからです。つまり「質の良い食事」とは、ご飯を主食におかずを複数組み合わせた食事と言えます。

睦月 むつき 1月

親族一同が集まって「仲睦まじくする月」という説や、稲の実をはじめて水に浸す月「実月」という説も。

行事食 七草がゆ
御節(おせち)
鏡開き

如月 ごとつき 2月

まだ寒さの残るこの時期に、衣を更に着るからという説や陽気が更に来るといふ説など諸説あります。

行事食 恵方巻き

弥生 やよい 3月

草木が生い茂ることを意味する「本草弥や生い月」が「やよひ」となった説が有力です。

行事食 ちらし寿司
菱餅

卯月 うつき 4月

卯の花が咲く月という説が有力ですが、稲の苗を植える月なので「種月」「植月」とも言われます。

行事食 お花見弁当
桜餅

皐月 さつき 5月

「田植えをする月」を意味する「早苗月」「皐」は「神に捧げる稲」と言われ、稲作と深いつながりを感じられます。

行事食 柏餅

水無月 みなづき 6月

「無」は当て字で「水の月」の説が一般的。田んぼに水を張る時期であることから「水張月」「水月」の説もあります。

行事食 梅ごはん

文月 ふみつき 7月

七夕に詩歌を献ずることにちなんだ「文月」が定説。稲穂が実月なので「穂含月」という稲作にちなんだ説もあります。

行事食 鰻井
ひつまぶし

葉月 はづき 8月

木の葉が紅葉して落ちる月「葉落ち月」からきた説が有力である一方で、稲穂が張るので「穂張り月」から転じたという説もあります。

行事食 枝豆ごはん

長月 ながつき 9月

夜が長くなるので「夜長月」と呼ばれ、それが略されたという説が有力です。

行事食 お萩

神無月 かみなづき 10月

神々が出雲へ集まり諸国から神様が不在になる月という意味があります。出雲では「神在月」と呼ばれます。

行事食 栗ごはん
新米

霜月 しもつき 11月

旧暦のこの時期、毎日霜が降りたことから「霜降り月」と呼ばれたことからきた説が一般的です。

行事食 赤飯

師走 しゅうさ 12月

普段走らない師匠も年末の忙しさから走り回るからという説が一般的です。

行事食 かぼちゃ入り小豆雑炊
お餅つき

おいしいお米の基準って？

JA全農ひろしまでは、品質管理室の米飯食味評価士などによる評価基準を設け、お米の品種ごとの分析や炊飯官能評価を行っています。こちらからは非ご覧になってみてください。

JA全農ひろしまホームページ
産地・品種紹介
<http://www.jazhr.jp/iine/hinsyu/index.html>



お米がっなげる 家族の食卓

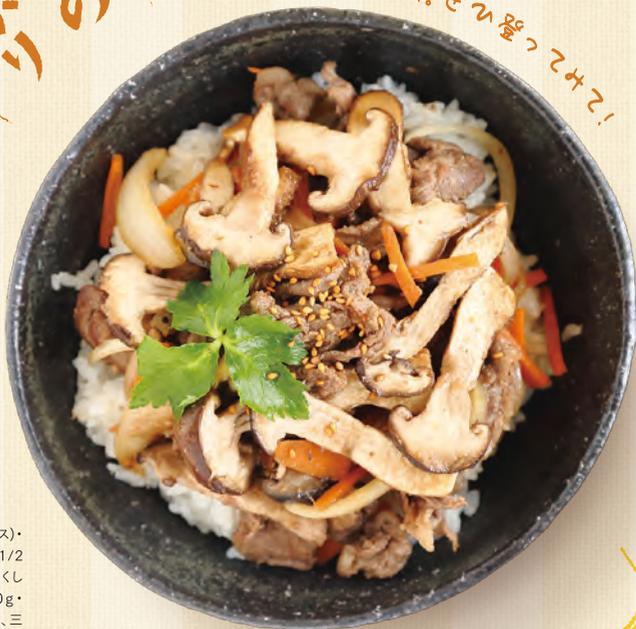
その3

わたしの
お弁当当

お米がっなげる

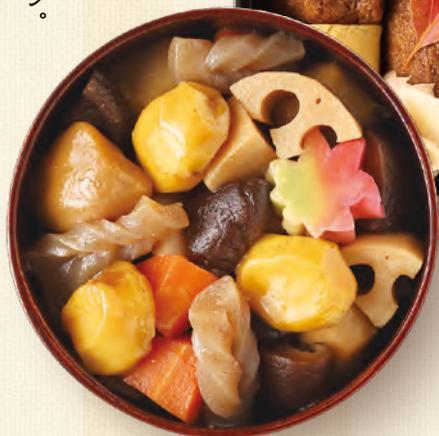
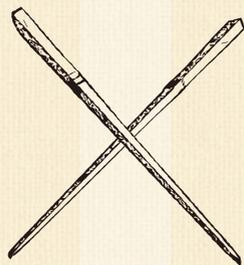
やってまいりました新米のシーズン。
ぜひ秋の旬の食材とともに
お弁当やどんぶり
召し上がってくださいね。
今回は皆でいただく差し入れ向きの
お弁当と、食べ盛り男子でも大満足
できそうな丼をご紹介します！
それぞれの秋を楽しんで！

松まのこの山。ぜひ登ってみて！



松まのこの山 どんぶり

<材料の用意>
世羅産松まのこ1パック(スライス)・
沼田町吉山でとれたニンジン1/2
本(細切り)とタマネギ1/4個(くし
形切り)・広島県産牛肉400g・
米(広島県産ひのひかり)3合、三
つ葉と白ごま適量



黒糖の
コクと香りが
食欲を
そそります。

秋の煮物と 黒糖いなり

<主な具材>
(黒糖いなり)黒糖、出汁、お醤油
で煮たお揚げ・酢れんこん・甘酢
生姜、えびそぼろ、煎りごま・自家
製ガリ
(煮物)里芋、レンコン、人参、椎茸、
こんにゃく・栗・生麩・鶏出汁

シンプルなお料理には
作り手の人柄が出る!?
丁寧につくらなきゃ!

私の場合、お弁当は毎日のお昼ごはんという
より、行楽や差し入れ、ホームパーティーで料理
を持ち寄る際に作るのが多いです。大皿料理の
ような煮物一品と、おにぎりやお寿司など、手に
取りやすいものを組み合わせます。シンプルなお
料理には、作り手さんの人柄が出やすいと
言われます。お寿司と煮物はその究極かも!
今日のお弁当、ごく普通のお総菜だからこそ
丁寧に作りました。お寿司にも(写真では見え
ませんが)、酢れんこんとゴマがたっぷり。お揚げ
も煮物も、秋らしい色味とコクを感じさせる
味付けにしてみました。旬のモノが入ると「秋で
すね〜」、「お米はどこ産ですか?」なんて
会話が弾み、コミュニケーションツールになっ
てくれるでしょう♡更に「美味しい」と言っても
らえたら:楽しい集いは大成功。嬉しさもひと
しおです♪

教えてくれたのは



藤井 真紀さん
ふじい まき

広島市在住の料理研究家。
国際栄養師。漢方アドバイザー。
中国料理を中心に、世界各地の
養生食やスパイス料理をテーマに
した料理教室「健美膳」主宰。食
関係や中国茶等の企画も手がけて
いる。

天高く馬肥ゆる秋。
どんぶりの山頂で
松まのこ狩りなど:いかがかな?

香りはとても敵わないけど、風味よく、形が松茸
にそっくりな「松まのこ」が目だったので、広島
県産の食材を使った「松まのこの山どんぶり」を
作ってみました。漬けダレ(昆布粉末をひとつ
まみ、しょうが、酒、しょうゆを各大さじ1)を
作り、松まのこを牛肉を30分ぐらい漬け込み
ます。ここポイントです。フライパンをよく熱し、
油を入れ、漬け込んだ牛肉を入れてタマネギ・
ニンジン・松まのこを加え、軽く炒めます。蓋を
して1分。あらかじめ作っておいたダレ(しょうゆ
大さじ3、酒大さじ2、みりん大さじ1、いりこ
粉末ひとつまみ、すりおろしたしょうが大さじ1)
を入れ、全体にからめながら混ぜて、どんぶりに
盛ったごはんの「山」を意識しながら高く盛り
つけます。ここ大事。三ツ葉・白ごまを飾って
完成。昆布だしの風味と松まのこ牛肉の旨味
がたまらない丼!作って見てくださいね。

教えてくれたのは



岡本 隆子さん
おかもと たかこ

テレビ番組のリポーターをす
る傍ら、ホテルのシェフや管理
保健士、料理研究家の下で
学ぶ。現在はフードアナリスト
として「食は笑顔の源」をテーマ
に料理教室や食育・栄養学を
中心に各地で講演を行うなど、
幅広い分野で食の大切さ・楽しさを伝えている。

お味は
いかが
ですか♡

vol.03

お米売り場に会いに来ました。

パルライス工場への見学や
農業体験産地交流会への参加など
いろいろな体験をして、
お米のことをより深く理解できました。
お米のいいことをもっと
お客様にお伝えしたいです。

(JAお米のアンバサダー 西本さん)



「食べてもらう」「作ってもらう」
かつては、やり取りの中に「想い」がありました。
作る人は食べる人を想い、食べる人も作る人を想う。
それにより安全・安心が守られ、産地が支えられ、
未来に向けて豊かな食を育んでいきます。
経済効率だけで“モノ”を動かすのではなく、
“想い”をつないでいく。
「JAの結び米」は、
産地と食卓を結び取り組みです。



生産者をつなげるお米
JAの結び米とは

musubimai news

結び米ニュース

新テレビCM制作日記

あ～緊張するなあ



あれうまくいったのかな？
プロデューサーが
後ろ向いてるから
わからないや



新しいテレビCMが現在オンエア中ですが、
その制作現場の様子の一部をご紹介します。
JAお米のアンバサダーの面々が
それぞれの個性を發揮！
緊張しつつも頑張っていました。

今撮ったのを
すぐチェックできるんですね。
お、なかなかいいんじゃない？
私たち(笑)



終わったあ！
我ながらよく
頑張りましたね。
うん！あはは！



出来上がったテレビCMは、ただ今放映中です。
生産者さんの姿や圃場風景、
私たちの晴れ姿とともにご覧ください！





結び米めぐり旅

稲刈りに
参加したよ



楽しそう!



いね!



美味しいお米を
つくるのは
豊かな自然と
人の力。
生産者のみなさんに
会いにいき、
お米のふるさとを
巡ります。



JA/JA全農ひろしまでは、
県内各地で
農業体験産地交流会を
開催しています。

三原市

久井町



育苗、土作り、
田植えから収穫まで
こだわり抜いた
品質を
消費者の皆さんへ
届けたい



代表理事の山根さん。
爽やかな笑顔が印象的です。

久井町和草は三原市の北部にあります。私たちの圃場は標高三六〇メートルから約四〇〇メートル、里山に囲まれ、激しい寒暖差と肥沃な土に恵まれた、米作りに適した場所だと思えます。私たちはここで育苗から土作り、減農薬、肥料などまでこだわった稲作を行なっています。現在は、ミルキークイーンや中生新千本、特別栽培米のコシヒカリとあきさかりなどを作っています。その他、そば、わけぎ、じゃがいも、大豆なども育てています。

農業法人としてスタートしたのは十二年前ですが、その三年



刈り取り前の稲穂の中に集まったフレンドわそうの皆さん。



爽やかな風が吹き抜ける圃場。
激しい寒暖差があるそうです。



圃場脇の芝桜が満開の春。
歩くだけでウキウキしそうです。



前から三人の仲間がフレンドという名で活動していたのが母体です。現在、組合員は三十五名になりました。代表理事も私で三代目。私は七十一歳になりますが、他のメンバーも六十代後半です。それにしては元気だと？よく言われますよ(笑)フレンドっていう名前の通り、お互いに仲良くやっています。

近年、圃場のあぜ道の法面のりめんやその周辺に芝桜を植え、華やかな景色を作り出すという活動を「わそうふる里保存会」として行っています。圃場



稲刈りを終えた組合員の皆さん。
笑顔が素敵です。

の周りが美しいと農作業も気持ちよくなれるんですよ。そんな気持ちがお米の生育にも良い影響があると良いし、何より安全・安心で美味しいお米を消費者の方へ届けられれば嬉しいですね。これからも圃場の環境に細心の注意を払いながら、真面目な米作りに取り組んでいきたいですね。



育苗を行うハウスを備えています。



取材／平成28年10月

こちらの事務所を拠点に農作業に動んでいます。

(お話／フレンドわそう
山根信光 代表理事)

○フレンドわそう
三原市久井町和草



田植え時期の圃場。まさに美しい日本の原風景です。



晴天のもと田植え。清々しい風景です。



みんなで育てた苗運びます。



肥料もしっかり用意。

連携が確立していて、これは現在も行っています。私の子ども時代は農家は牛を飼い、圃場に放牧していました。変わらないのは圃場を囲む里山と綺麗な水を運んでくれる木地山川ぐらいでしょか。気候も朝晩はかなり冷えますが昼間は比較的暖かく、稲作や果物を育てるのに向いてますね。

このような恵まれた環境のもと庄原地区の多くの農家が丹誠込めて育てているコシヒカリは、玄米出荷から精米出荷まで、JA庄原さんと一体



ほど近い場所に放牧されている早朝の牛たち。耕畜連携の相方ですね。

(お話/ファームやしだに 竹林敏彦 代表理事)
○ファームやしだに 庄原市高野町上里原



黄金色の稲。刈り取り作業が始まりました。



取材/平成28年10月

圃場に立つファームやしだにの皆さん。とても明らかな。

庄原市

高野町

美味しく
育ったお米を
消費者の皆さんに
お届けした時の
うれしさを仲間と
分かち合いたい



夏、早朝の圃場。幻想的な表情。

広島県の北東部、中国山地の山々に囲まれた河川沿い流域に盆地があり、大小の集落がつくられています。高野町あがりばらの上里原もその一つです。圃場の歴史は古く、聞いた話だと弥生時代から稲作が行われていたという説もあるのだとか。
三十年前ぐらいから圃場整備が始まって、平成七年に完了。平成十六年の春から「農事組合法人ファームやしだに」がスタートしました。昔から刈り取ったワラを畜産農家へ渡し、その代わりに堆肥を提供してもらうという、耕畜

北広島町

戸谷



地域との
つながりを大切に
お米を通じて
戸谷の魅力を
発信していきたい



道川さん(左)と上田さん(右)は戸谷の圃場で出会った仲間です。

私たちが稲作を行なっている戸谷は標高二五〇メートルから三五〇メートル、山々に抱かれて起伏は激しい方です。平地部・集落地等があちこちにあつて、高原状・盆地状の地区、丘陵地、山間地など様々です。太田川水系の豊かな水と地形からくる寒暖もお米にとってはいいんでしょうが、まあ大変ですよ。戸谷では圃場の高低差を活かして、お米はひとめぼれ、コシヒカリ、あきさかり、あきろまん等、収穫時期をずらしながら多品種を扱っています。



販売店やJA広島市、JA全農ひろしまも駆けつけました。上田さんを中心に皆さんの笑顔が広がります。



この秋は、初めての「稲刈り体験会」が開催されました。子どもたちも参加です。初めての鎌にドキドキ。



稲刈りを終えて集合した参加者の皆さん。清々しい。



刈った稲は束ねて集めます。



春の田植えはあいたくの天気でしたが、これはこれでいい思い出に。

この地域では二十五年前ぐらいから豊平西小学校(現在は豊平小学校)の総合学習の一環で田植えや収穫を皆で一緒に行っています。農作業したあとは圃場近くのお宮でおむすびを頬張ったり、お餅つきなどをしていますね。そんな交流が今は保育園や中学校まで広がっています。農業を一緒にしていた小学生が立派な大人になって再会することもあるんですよ。嬉しいですね。

(お話/戸谷亀山上田雅則代表理事
戸谷営農組合 道川徳男組合長)

○農事組合法人
戸谷亀山・戸谷営農組合
山県郡北広島町戸谷

美味しいお米を作っていくのはもちろんですが、一方で

鎌がサクッと
刈り取りしたら
何だかスッキリ!
お米好きならぜひ
参加してみてください!



JAお米のアンバサダー 西本さん



取材/平成28年10月

そろそろ刈り取り時の圃場。奥中央に見えるのはお宮。



美しい田園風景が広がっています。