

ごはんあれ！  
ごはんの底力

お米が繋げる  
イロイロを紹介する  
フリーペーパー

# ムズボ

vol. 04

ごはんあれ！ごはんの底力

「恋の予感」を使ったレシピ紹介

結び米ニュース

結び米めぐり旅 安芸高田市吉田町／世羅郡世羅町／広島市安佐北区白木町井原

広島県産

# 恋の予感

好評発売中♡

「恋の予感」の名前は  
一般公募の中から  
選ばれたんですよ！



大きめの粒なので  
炊き込みご飯や  
井ものと相性よし！



広島生まれの  
お米で暑さに強い  
品種です！



一度、食べると  
恋する気分には？  
ほんとかな♡



店頭での試食販売も行っています。  
ぜひご試食ください！

私たちが  
届けます！



ぜひお試し  
ください!!!



JAお米のアンバサダー

ひろしま米キャラクター  
い〜ね君

JA / JA全農ひろしま

二〇一七年三月発行・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



生産地で  
お米ができるまで

八十八回もの  
手間ひまがかかる  
お米づくり

「米」という字はよく見ると「八十八」の組みあわせ。お米が実るまで88回も手間ひまをかけるので、この「米」という字になった説があるくらいです。

春先の苗づくりから始まり、冬の間に眠っていた田んぼを耕して活性化させるための田おこし／代かきを行い、水を引き込んだら5月頃に田植えを行います。そこからは雑草とりや病害虫の駆除など、田んぼの手入れが続きます。そして、夏にぐんぐん育った稲は8月には出穂・開花。9月の登熟期を経て、10月頃には収穫を迎えます。各地の圃場で29年産米が育っていく姿を見守ってください。



#### 4. 稲の開花

穂が出るとすぐに花が咲きます。稲の花は、午前9時頃から2〜3時間しか咲きません。稲の一生からするとほんの一瞬ですね。

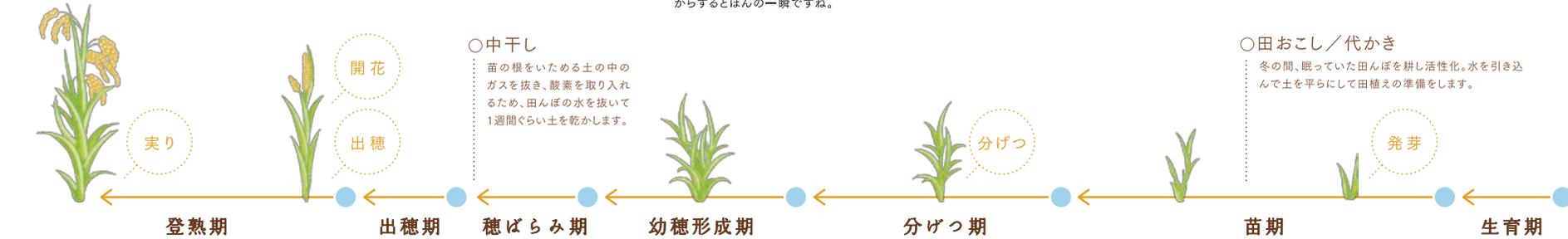


#### 5. 実り

実った稲の刈り取りを行います。今はコンバインで稲刈りと稲穂からモミを取り出す脱穀を行いながら収穫するのが主流です。



稲刈りの時期にも「産地体験交流会」を県内各地で開催します。生産者と消費者の皆さんが圃場に集まり、楽しみながら稲刈りを体験し、共に収穫を祝っています。ぜひご参加ください。



収穫された選りすぐりのお米は、JA全農ひろしまへ入荷・品質管理  
こうして生産者の皆さんが丹精込めて育てたお米はJAの共同乾燥施設等で乾燥した後、低温で大切に保管します。その後注文に応じて精米され、お客様のお手元へお届けしています。



#### 3. 田んぼの手入れ

病害虫の駆除をしたり、稲の根を伸ばし栄養をより吸収できるよう雑草をとりまわす。また、苗の間に溝を掘るなどして田んぼの水を管理します。



#### 2. 田植え

育てた苗を田植え機などで田んぼに植えています。



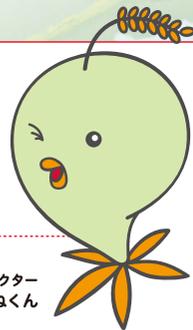
#### 1. 苗づくり

ビニールハウスで苗箱に種もみをまき、発芽するまで育てます。

### おいしいお米の基準って？

JA全農ひろしまでは、品質管理室で評価基準を設け、お米の品種ごとの分析や炊飯官能評価を行っています。こちらからは是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>



ひろしま米 キャラクター い〜ねくん

### 「農業体験産地交流会」を開催しています！

JA/JA全農ひろしまでは、県内各地の生産者と一緒で開催し、消費者の皆さんと活発な交流を行なっています。

これまでの「農業体験産地交流会」の様子はホームページでご覧いただけます。

< 農業体験産地交流会 >  
<http://www.jazhr.jp/iine/musubimai/inekari-taikens.html>



トマトとピーマンの  
チキンパエリア



# 特別版 お米がっなげる 家族の食卓

その4

野菜の  
ミックス  
コンソメ



「恋の予感」を使ったレシピをご紹介します。  
洋風アレンジ&簡単調理なので  
レパートリーに  
ぜひ加えてみてくださいね！  
今回は番外編！  
お米を美味しくいただくなら  
どんぶりやお弁当以外にも  
ありますよ！と言うことで  
今回は番外編！

- 1 お米は研いでザルにあげ、30分以上おきます。
- 2 トマトはへたをくり抜き、鶏もも肉は一口大、ピーマン・玉ねぎは1センチ角に切ります。
- 3 炊飯器に①を入れてビールを注ぎ、調味料を全て加えます。
- 4 具材を上のにのせて炊飯します。
- 5 炊き上がったたら、しっかりと混ぜ合わせて器に盛り付けます。

## 材料

- 米…2合
- ビール…300cc
- トマト…中1個
- 鶏もも肉…150g
- 玉ねぎ…50g
- ベーコン…2枚

## ★調味料

- 顆粒コンソメ…小さじ1
- パプリカパウダー…小さじ1
- オレガノ…小さじ1
- ガーリックパウダー…小さじ1/2
- クミンパウダー…小さじ1/2
- ブラックペッパー…小さじ1/2
- カイエンペッパー…小さじ1/4
- 塩…少々



高瀬 千鶴さん  
たかせ ちづる

教えてくれたのは、

パン教室toss®代表。8年間のABCクッキング講師経験を経て2012年に料理研究家として独立。仕事をしながらの家事・育児経験を活かした手作りのおやつや、安全で安心な食材を使う、作り手の負担が少ない家庭で再現しやすい料理を伝えている。広島市認定ひろしまそだち野菜アドバイザーとしても活動中。



宮川 亜由美さん  
みやがわ あゆみ

教えてくれたのは、

Cooking Studio Reve代表。広島酔心専門学校卒業後、フレンチレストランやサロン、パティスリーなどで調理師を務める。出産退職、専業主婦を経て、自宅に料理教室をオープン。手に入りやすい食材で初心者にもつくりやすい、フレンチスタイルの「おうちごはん」や「おもてなしごはん」を伝えている。

- 1 大根とレンコンは皮をむき、1センチ角に切ります。玉ねぎとにんじんも皮をむき、5ミリ角に切ります。ブイヨンスープと牛乳は鍋に入れ、湯気が出る程度(60度)に温めておきます(★)。
- 2 別の鍋を弱中火にかけ、バター半量を入れます。溶けたら、大根・レンコン、玉ねぎ、にんじんを入れて炒めます。
- 3 玉ねぎが半透明になったらお米を加え、全体に油が回ったところであらかじめ温めておいた★と塩胡椒を加え、中火にします。
- 4 沸騰してきたら、鍋の全体を軽く混ぜてフタをし、さらに15分〜20分ほど弱火で炊きます。
- 5 炊き上がったたら火を切り、15分ほど蒸らす。残りのバター半量を加え、全体を混ぜたら出来上がり。
- 6 器に入れペセリを振るなどして盛り付けましょう。

## 材料

- 大根…100g
- レンコン…50g
- 玉ねぎ…50g
- にんじん…50g
- ブイヨンスープ(★)…300cc
- 牛乳(★)…280cc
- 白米…3合
- 塩…4g
- 胡椒…少々
- バター…20g





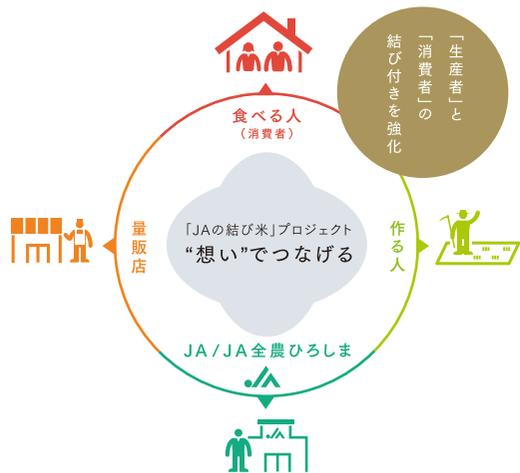
お味は  
いかが  
ですか♡

vol.04

お米売り場に会いに来ました。

お米の多くにはその裏に生産者の想いがこめられています。意味を知って食べるとちょっとだけ、ごはんの味わいが変わった気がするんですね。お客様にも、お米それぞれがもつストーリーと一緒に楽しんでくれたら嬉しいですね。

♡JAお米のアンバサダー 高宮さん



「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。



musubimai news

# 結び米ニュース



2月20日に三原市にて「恋の予感」生産者大会を開催しました。



約280名の農家の皆さんの前で品種の魅力をお伝えしました。

もう召し上がられましたか♡  
人気上昇中の「恋の予感」!  
近年の温暖化の影響で、登熟期の高温による水稲の品質低下が問題となっていました。現在、高温下でも品質保持が可能と評価を受けた新品種「恋の予感」の本格導入が始まっています。皆さんの中にはテレビCMで名前を知っていたり、JAお米のアンバ

「恋の予感」の  
コラボ企画がスタート!  
エディオン広島本店新館3Fのクッキングスタジオで開催されている「エディオンクラブッキング&グルメ」と「JA全農ひろしま」のコラボレーション企画が昨年10月から始まっています。これは「恋の予感」を使ったレシピを料理研究家の先生方に考案していただき、会員の皆さまへレクチャー&試食



28年度には取り扱い店舗が急増!この春からはコンビニでも販売予定です。

サダーの試食販売で味わった方もいらつしやるはず。これから皆さんの食卓に登場する機会が増える…予感がします♡

※エディオンクラブの詳細やご入会についてはこちらをご覧ください。  
<http://www.edionclub.com>  
※4月～5月はエディオン広島本店 新館の改装に伴い開催を休止しています。なお新館のリニューアルオープンにあわせて、6月よりプログラムを再開する予定です。  
※上記期間中もエディオンクラブ事務局は平常通り営業しております。



エディオン広島本店新館3Fのクッキングスタジオで行われています。



エディオンで購入できる調理器具を使って、まずは先生のお手本から。



「恋の予感」を使った、こんな大胆な料理も。作り方は前ページ



先生も会員の皆さんも和気あいあいた雰囲気調理しています。

を行うというもの。「恋の予感」を使った美味しい料理の情報と食感を味わっていただく新しい取り組みとして、これからも2カ月に一回のペースで実施する予定です。ぜひご参加ください。



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。

# 結び米 めぐり旅

お米の命は  
田植えから  
新米まで、



お米の命は  
新米から  
伝承まで、



お米の命は  
新米から  
伝承まで、



お米の命は  
新米から  
伝承まで、



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。

# 安世高田市

## 吉田町



安全・安心な

特別栽培で

心を込めて作ったお米が

サンフレッチェ広島

勝利につながることを

祈っています。



私たちの作ったお米が勝利に貢献できればいいですね。と代表理事の新川さん(手前)と事務局長の久保さん。

吉田町は、かつての戦国武将、毛利元就生誕の地として知られています。百万一心の碑や郡山城跡などがあり、NHK大河ドラマの舞台となった歴史の町です。私たちの組合のある可愛地区は海拔は200メートルほど、中央に国道54号線と江の川(可愛川)が並行し、比較的平らに開けた地形が特長です。

平成3年に県営ほ場整備事業が始まり、次の年から水田農業の担い手として、3つの営農組合がつくられました。平成8年には大型農機を導入して、水稲作業の受託を開始。しかし高齢化に伴った人手不足、田んぼの委託も増加し、予想



収穫の様子。サンフレッチェ広島をお米で応援！売り上げの一部はチーム強化資金になります。



近隣の小学校の農業体験もサポートしています。



田植え風景です。大型農機を導入しています。



取材/平成29年3月

営農組合の組織運営で効率化が図られています。

以上の受託面積増など問題が出てきました。それで、平成9年に営農組合の法人化を目指して検討や研究をはじめ、平成12年4月に3営農組合の連合組織としての「農事組合法人えーのー」が設立。ここでは水稲約47ヘクタールと大豆約6ヘクタール、受託作業などを約13ヘクタール、全部で約66ヘクタールを運営しています。お米はあきさかりと特別栽培米のコシヒカリとあきろまんを育てています。

このあきさかりを使って

J A 広島北部さん、J A 全農ひろしまさんと共に企画し、吉田町に練習拠点があるご縁で



大豆やトウモロコシの収穫を体験する小学生たち。

「サンフレッチェ応援米」を作りました。選手たちをはじめ、サンフレッチェ広島ユースの三ツ矢寮でも食べていただいています。チームが勝つと、この勝利に少しでも役に立っているのかなと一喜一憂しています(笑)。サポーターの皆さんにも、選手と同じお米を食べていただき、気持ちを一つにして応援して欲しいですね。ぜひ召し上がってみてください。

(お話/農事組合法人えーのー 新川文雄 代表理事)

○農事組合法人えーのー 安芸高田市吉田町山手



収穫した大豆から作る豆腐の直売所を併設したレストラン「えーのー 夢茶屋」も運営。春夏限定の豆乳ソフトも人気です。



農事組合法人すなだのマークです。  
太陽と土の恵の上に  
作物が育つイメージ。

ルでそのうちコシヒカリが12  
ヘクタールほど。他に飼料用米  
を3ヘクタール育てており耕  
畜連携を図っています。  
お米作りは育苗から始まっ  
て田植えから収穫まで色々あ  
ります。冬期は水はけの悪い  
圃場に横手を作ったり水路の  
整備をしています。農道の補修・  
イノシン被害のあぜの修復な  
ども大事な仕事で欠かせませ  
ん。今後のことを考え、省力化  
を念頭におきながら、新しい

機材で効率化を図っています。  
美味しいお米を作りながら、  
後継者が育ち、引き継ぎがで  
きるまで努力して行きたいで  
すね。

(お話／農事組合法人すなだ  
木原一行 代表理事)

○農事組合法人すなだ  
世羅郡世羅町別迫



苗箱に種をまいて運びます。



ハウスで育苗を行なっています。



春の農繁期がひと段落したら「泥落とし会」で  
お互いを労い、英気を養います。



育った苗を田植機に乗せ、  
さあ田植えの始まりです。



作業の効率化を常に目指し、  
機材の刷新も行なっています。



鹿対策に侵入防止用の架線を敷設しているところ。

平成29年3月



お米作りはいろんな苦労がありますが、  
美味しいお米の収穫はやっぱり最高ですね。



ぜひ一度、召し上がってみてくださいね。

# 世羅郡 世羅町



色々な苦労が  
ありますが  
美味しいお米の収穫を  
皆さんで喜びを  
分かち合えるのが  
嬉しいです。



笑顔の素敵な代表理事の木原さん。

世羅町は昼夜の寒暖差の  
ある高原エリアで、花畑や果  
物が良く育つところ。す  
ぐそばの男鹿山は自生すずらん  
の南限地としても有名です。  
私たちの圃場のある別迫は水  
はけが良い砂地の土地で標高  
約380メートル。このよう  
な環境の元、特別栽培米コシ  
ヒカリやアスパラガスを栽培  
しています。  
法人としては9年目を迎え  
ました。現在の全圃場数は  
172枚、その中でも10アール  
以下の圃場が74枚と決して効  
率が良いとはいえない環境で  
すが、なんとかが皆さんで頑張っ  
ています。水稲は約14ヘクタ―

# 白木町

## 戸石



美味しいお米を

消費者に

お届けすること

先祖代々からの

豊かな圃場を

繋げていきたい



これからも地域の皆さんと一緒に喜べる稲作を続けたいね。と、組合長の奥さん。

集落営農としてのスタートは平成20年12月です。先祖代々の田んぼを守り維持して行こうという気持ちですが、誰ともなく生まれていて、それ成形にするためにも集落営農組合という組織を立ち上げました。男性ばかりではなく、女性にも積極的に参加いただき、現在は役員6名、19戸の農家に参加しています。

このあたりは標高の割に昼

は暖かく夜は寒い、いわゆる寒暖差が激しい、昔から肥沃な土地と言われている地域

です。およそ5ヘクタールの圃場でヒノヒカリと、もち米



楽山子もその仕事を果たしたのでしょう。見事な黄金色に実りました。



田植えを手伝い、楽山子をつかった小学生たちも稲刈りに集まりました。



美しい圃場を守るのは、春の田植えの時期に小学生たちが作った楽山子。



取材／平成29年3月

夕陽の柔らかな光が圃場を照らし、穏やかな田園風景を演出しています。



リモコンヘリで適切な害虫防除を行います。

を作っています。お米作りはハウスで育苗するところからはじめています。田植えの時期には近隣にある井原小学校の全生徒およそ30名と一緒に田植えをして楽山子<sup>かかし</sup>を作ります。秋には刈り取りやハゼ干しなど昔ながらの稲作を、最後はこの体験を学校の発表会で披露。父兄の皆さんとも生徒たちの作った芋汁や巻き寿司をいただきます。地域のは本場に嬉しいですね。

私たちの作ったお米は、食べていただいた方によると、甘み、つや、香りが良いと関東圏での評判もいみじいです(笑)。きっと、向原方面からの良質な水と先祖代々が繋げた圃場の土の良さがあるのでしよう。これからも「神乃倉山<sup>かんのくらやま</sup>」に見守られながら、稲作に励み、美味しいお米を食べてもらえるよう頑張りたいですね。

(お話／戸石集落営農組合 奥秀信 組合長)

○戸石集落営農組合  
安佐北区白木町井原



稲作の体験は、きっと次の世代への橋渡しになることでしょう。