



さんあーる  
**広島県産 農畜連携ブランド 3-R**

〈3-R〉とは、畜産業で生まれた堆肥を、農作物や飼料用作物を栽培するための〈肥料〉として「再利用(Recycling)」する、「資源(Resource)循環型農業」から生産された農畜産物の証となるブランドマークです。この〈3-R〉活動を「繰り返す(Repeat)」ことで、地域の環境保全につながります。

**新発売**

広島県 農畜連携循環米  
おおあさこしひかり

広島県 北広島町産  
おおあさこしひかり

内容量 1kg

内容量 1.5kg

300g(約2合)×5袋入り

JA JA全農ひろしま

# ごはんの底力

お米を

もつと  
楽しもう

ごはんあれ!

1



田んぼの手入れ

苗づくり

お米づくりは春先の田おこしと代かきから始まります。そこに水を入れたら田植えです。田んぼに根付き大きく育った苗は、初夏には鮮やかな緑の田園風景を作り出します。雑草刈りや害虫の防除などで生産者は大忙し。そして秋、圃場は黄金色! いよいよ収穫を迎えます。

稻の開花・  
出穂

8月の朝9時ごろから  
2~3時間しか咲きません!

病害虫の駆除や雑草刈り、水の管理などを行います。

出穂するとすぐに花が咲きます。この頃は緑でいっぱいの田園風景が広がっているはず。

一面黄金色に  
染まった田んぼを  
ご覧あれ!

田んぼは、秋に向かって次第に黄金色に染まります。  
実った稲の刈り取りはコンバインなどで行います。

実り

その1 田んぼでお米ができるまで  
田んぼでお米が  
おさらいしましょ♥



登熟期

出穂期

穂ばらみ期

幼穂形成期

分けつ期

苗期

生育期

## 飯ごう炊飯で お米を美味しく炊いてみよう!

ご飯が美味しい  
炊けるってステキ♥



### 1 お米を計量し 飯ごうに入れる。

飯ごうのふたを使ってお米を計量することができます。一般的な飯ごうは最高4合まで炊くことができます。

アウトドアの飯ごう炊飯にトライしてみましょう！火加減や水加減に注意すれば難しくはありません。炊きたてのご飯を味わえば「お米って、こんなに美味しかったの！？」と誰もが感動するはず！ちよつとぐらいの失敗があつても楽しい体験になりますよ！



### 2 飯ごうに 水を入れる。

飯ごう本体の内側にある目盛りが目安です（下の目盛りは2合、上の目盛りは4合）。お米の研ぎ方は炊飯器と同じく、水を入れて手早くかき回しゴミなどを取り除きます。

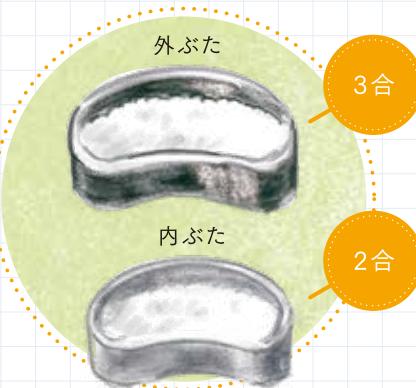


|例| お米：内ぶた1杯分(2合)に対して、水は外ぶた1杯分です。

火にかける前に、  
30分つけておきます。



※「無洗米」を使えば、  
研ぐ手間も省けて環境にも優しいです。



### 3 火にかける。

外ぶたのみをかぶせた飯ごうに、太い枝などを通して火にかけます。

初心者の方は、アウトドア用ガスバーナーやバーベキューコンロの上がおすすめです。

#### ● 中パッパ

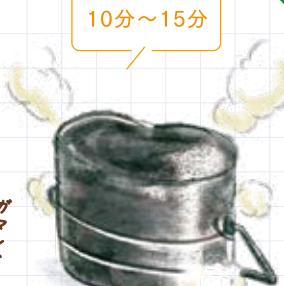
沸騰してきたら一気に強火に。飯ごう全体に均等に熱が伝わるよう、炎が飯ごうを包むぐらいの火加減にします。中の水が吹きこぼれてきたら外ぶたに石を乗せて押さえます。グツグツという音が小さくなってきたら少しづつ火を弱くします。棒で飯ごうを軽く叩いて、軽い音であればもう少し、重い音であれば焼き上がりです。

● はじめ  
チヨロチヨロ

中の水が沸騰するまでは火加減は弱めにします。

### 4 蒸らす。

10分～15分



ガマンです！

#### ● 赤子泣いても ふたとるな

ふたをしたままの飯ごうを火からおろして逆さまにして置き、そのまま10～15分ほど蒸らしたら出来上がり！

家庭用の炊飯器を使った  
美味しい炊き方はこちら！

<https://www.jazhr.jp/iine/culture/takikata1.html#tab1>



お米を  
楽しもう

その3

## たまにはこんなごはん料理。 お家で「ライスバーガー」を作ろう!

片栗粉の代わりに  
「米ゲル」を使ってもGood!  
詳しくはP7へ

ぜひトライ  
してみてね♥



\*ライスバーガーの作り方

### 材料(2~3人前)

グリーンリーフ…適量

### くライスプレート>

■炊いた「恋の予感」…360g

■片栗粉…大さじ1

■ごま油…少々

■醤油…少々

### <簡単ブルコギ>(2~3人分)

■豚薄切り肉…250g

■玉ねぎ…1/2個

■ピーマン…1個

■パプリカ(赤・黄)…各1/6個

■にんじん…1/3本

■太もやし…1/2袋

■ごま…適量

### (調味料)

■焼肉のタレ…大さじ3

■コチュジャン…

小さじ1~小さじ3

(好みで調整)

■ごま油…大さじ1

① グリーンリーフを洗い、ペーパーで水気をしつかり拭きとる。

② 普通に炊いた「恋の予感」に片栗粉を振り入れ、切るように混ぜたら60gずつに分ける。

③ 2を直径8cmのセルクル(型)に入れて、軽く押さえて圧縮し成形しライスプレートにする。

④ フライパンにごま油をひき、ライスプレートを平らな面を上にして1分焼く。

⑤ 平らな面に醤油を塗り、ひっくり返し90秒ほど香ばしく焼く。

⑥ 簡単ブルコギの調味料を混ぜます。

⑦ 豚肉に6の調味料を揉み込み、強火で炒めます。全体に火が通ったら野菜を加え、さらに炒めます。仕上げにごまを指で潰しながらふりかけたらブルコギは完成です。

⑧ 焼き上がったライスプレートの上にグリーンリーフ、たっぷりのブルコギを順にのせ、グリーンリーフを折りたたみ、その上にライスプレートを乗せたら出来上がり。バーガーペーパーに包んでいただきます!

レシピ作成：吉田 有紀子さん (studioY\*tyky 代表)

お米を  
楽しもう

お米の保管場所

その4

お米を  
楽しもう

## お米をいつでも美味しく 食べるための保存方法

秋冬でも暖房が付いている  
ことがほとんどなので、お米  
はできるだけ高温多湿を避け,  
直射日光の当たらない  
風通しの良い涼しい場所に  
保管しましょう。また、お米  
はにおいを吸いやすいので、  
においの強いもののそばは  
避けましょう。

少量の場合、密閉できる容  
器に入れて、冷蔵庫で保管  
するのがベストです。

賞味期限に気をつけよう

20℃以下の  
保管を心がけて!



お米は野菜などと同様に  
生きています。秋ぐちから翌  
年の3月頃までは気温が低  
いので2ヶ月程度、春を迎  
えると気温が上がるので、4・  
5月の保存期間は1ヶ月が  
目安となります。更に季節  
が進み、気温が30度を超  
ると、お米は劣化しやすくな  
ります。たとえば、冬場に  
10キロ買い1ヶ月で食べきつ  
ていたご家庭なら、暑い時  
期には5キロを目安にして  
買いまがないような工夫も  
大切です。

周辺にこぼれた米粒やヌカ  
があつたり、水道の近くな  
ど水がかかるような場所で  
保存される場合、貯穀害虫  
の発生源となりますので、  
収納庫や保管場所付近の  
清掃も行いましょう。

ペットボトル  
保存がおすすめ!



貯穀害虫

貯穀害虫は気温が25~28℃以上になると発生が急

増します。お米は収納庫な

どの容器に移しかえて高温

多湿を避け、直射日光の当

たらない涼しい場所に保管

しまします。お米は収納庫な

どの容器に移しかえて高温

多湿を避け、直射日光の当

たらない涼しい場所に保管

お味は  
いかが  
ですか♡

vol.07

農業体験産地交流会に  
参加しました。

田植えの時期に各地で開催される

「農業体験交流会」のお手伝いに伺いました。

小さなかわいらしい手で苗を植える子どもたちの微笑ましい姿と見守るご家族や生産者の皆さんの笑顔。

私もとても楽しい気持ちになりました。

それと、畑に腰掛けて聞いた生産者の方の想い。

売り場につなげていきたいと思いました。

♥JAお米のアンバサダー Coriさん



広島県産・耕畜連携を  
テーマにした新ブランド  
3-Rが誕生しました。

今秋から本格スタートとなる新ブランド  
「3-R」。循環型農業を取り入れた広島県  
産の農畜産物をラインナップ。お米だけ  
なく、野菜、精肉、卵など、様々な商品を取り  
揃え、販売しています。現在「とれたて元気  
市広島店」の特設コーナーでお買い求め  
いただけますので、ぜひお立ち寄りください。



「3-R」とは、畜産業で生まれた堆肥を、  
農作物や飼料用作物を栽培するための  
「肥料」として「再利用(Recycling)」  
する、「資源(Resource)循環型農業」  
から生産された農畜産物の証となる  
ブランドマークです。この「3-R」  
活動を「繰り返す(Repeat)」こと  
で、地域の環境保全につながります。

# 結び米ニュース

新商品

新食品素材「米ゲル」の  
加工商品を開発中！

「もち麦」新商品  
まもなく登場！

新商品

この秋、全農ひろしまでは、水とお

米のみを原料とした食品素材「米  
ゲル」を活用した加工品を開發  
中。低カロリー、添加物フリー、グ

ルテンフリーで、食の安全・安心を  
実現します。また、食べた時のしつ  
とり・もちもちとした食感が特徴  
です。米ゲル商品第一弾「ライス  
バー>」と「アイスクリーム」をゼ  
ひお試しください。



糖質の吸収や食後の血糖  
値上昇を抑える機能に加  
え、コレステロールの体外  
排出を助けてくれるなど、  
腸内環境を整える効果  
が期待できると話題の  
スーパー「スーパー」「もち麦」。  
いつものお米に混ぜるだけ  
で、モチモチ・プリプリ  
の食感が楽しめる「もち  
麦」新商品をぜひお試し  
ください。



新商品

「おおあさこしひかり」が  
3-Rブランドとして発売！

今秋、全農ひろしまから、広島県産 &  
耕畜連携をコンセプトとした新ブラン  
ド「3-R」がスタートしました。その第  
一弾の精米商品として「広島県北広島  
町産おおあさこしひかり」が「とれた  
て元気市広島店（広島市安佐南区大  
町2-14-12）」の「3-R」特設売り場  
販売中です。1キログラム袋と1.5キ  
ログラム袋（300gパック×5）の2種類  
をご用意しています。

※画像はイメージです

# めぐり旅



JJA/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。

# 北広島町

吉木



田植えや稻刈りを  
一緒にしたこと  
忘れずに

ここを第二の故郷と  
思っていただけたら  
嬉しいですね。



茂川さんは陽気なムードで登場!  
龍頭山をバックに素敵な笑顔。

農業はアルバイトとして関わったのが最初です。その後、北広島町の新規就農対策事業の認定研修生に選ばれ、ここ豊平で独立して、現在3年目を迎えました。今まで、先輩農家の方々との出会いにも恵まれ、地元の農家の皆さんにも、農地を任せていただけるようになりました。気がつくと、12ha

になりました。農業はアルバイトとして関わったのが最初です。その後、北広島町の新規就農対策事業の認定研修生に選ばれ、ここ豊平で独立して、現在3年目を迎えました。今まで、先輩農家の方々との出会いにも恵まれ、地元の農家の皆さんにも、農地を任せていただけるようになりました。気がつくと、12ha



交流会が終わってひと休み。  
茂川さんの四方山話をきくJAお米のアンバサダーのCORIさん。



初めて乗ったトラクターの上で、上機嫌な参加者の皆さん。



模擬PH

収穫を迎える圃場はいち面黄金色に。



田植えと一緒にした皆さんと  
収穫で再会するのが楽しみですね。

の農地を耕す“百姓”になつていいました。豊平の皆さんにはあたたかい人ばかりで、本当によくしていただいています。

収穫したお米を味わうと、豊平エリアの土の良さを感じます。一人で作業している時には、古代から長い年月をかけて多くの人が土を耕して、この土地を作ってきたということに思いを馳せることがありますね。大きな自然に包まれ、守られているような気持ちになります。

「農業体験産地交流会」は昨年から取り組んでいますが、とてもいい取り組みだと思っています。ここから見える龍頭山をバックに、短い時間ではありますが、家族で田植えを思う存分楽しんで思い出づくりをしてもらいたいです。参加された皆様には、豊平を第二の故郷と思ってほしいです。子どもたちが大人になっても、お米と一緒につくった「茂川」を思い出してくれたら嬉しいです。

これからは若い世代の人にも、農業に携わってもらいたいと思っています。

(お話／茂川 真二さん)



目の前の田植えに集中する子どもたち。  
真剣な表情が素敵です。



小雨の中、開催された田植え体験。  
おっかなびっくり、ひやっとした泥に足を入れると…  
気持ちいいみたい。



田植えが終わったら笑顔で記念撮影!  
途中、晴れ間もでて快適でした。



広島県のエコファーマーに認定されています。  
この看板のデザインも組合員の手によるもの。

牧場から供給してもらっています。そして収穫した稻わらを牧場に飼料として返しています。この「循環型農業」というやり方をもう20年以上前から行っています。安全安心で美味しいお米ができるいると感じています。

お米作りはここに集まつた組合員のメンバーが中心になって行なっています。下は50代から上は80代まで、みんなピンピングしています。地元で生まれて、小さい頃からずっと田んぼを見てきたメンバーです。米づくりを知り尽くしていますか

ら手抜きは一切しません。今年も暑さが厳しいですが、計画通り仕事はこなしています。私たちの作るコシヒカリは艶と香り、甘味が自慢です。ぜひ味わってみていただきたいです。新しいパッケージのお米も発売されたので、ぜひ召し上がってください。

(お話／農事組合法人  
宮の庄さくら農場  
代表理事 田邊文秋さん)

○農事組合法人  
宮の庄さくら農場  
北広島町大朝

気持ちの通い合った仲間とともに取り組むお米作りは楽しいですよ。と田邊さん。



無人ヘリで効率的な防除を行なっています。

取材／2019年3月



個性溢れる組合員の皆さん。  
お米づくりへの情熱と真摯な気持ちは誰にも負けません。  
でもそろそろ若い世代にも参加してほしいとのこと。



園場のそばを流れる小川の河川敷には  
桜並木、春になるととても華やかです。  
農場の名もここからきています。



田植えシーズン、気持ちの良い風が吹き抜ける圃場で作業します。



桜が咲き誇る中、農場内のハウスで育てた苗を準備している様子。



ほがらかな笑顔で迎えてくれた  
代表理事の田邊さん。

豊かな自然環境と  
循環型農業を取り入れ  
心をこめてつくった  
お米をぜひ  
味わってください。

ここ大朝地域は、中国山地に囲まれた標高およそ400mの盆地です。冬は雪が深く寒暖差も激しい土地です。江ノ川の源流域に位置することから、水も清らかで水量も豊か、米づくりの好条件が揃っていて、昔から米どころと呼ばれています。私たちの園場がある地域は平地が広く、山に囲まれた大朝の中でも日照時間が比較的長いです。

土にもこだわっています。ミネラル分をしっかりと与え、肥料は腐葉土などのバーク堆肥に加え、乳牛を育てる過程で生まれる良質の有機肥料を近くの

北広島町  
大朝

北広島町大朝は、中国山地に囲まれた標高およそ400mの盆地です。冬は雪が深く寒暖差も激しい土地です。江ノ川の源流域に位置することから、水も清らかで水量も豊か、米づくりの好条件が揃っていて、昔から米どころと呼ばれています。私たちの園場がある地域は平地が広く、山に囲まれた大朝の中でも日照時間が比較的長いです。

土にもこだわっています。ミネラル分をしっかりと与え、肥料は腐葉土などのバーク堆肥に加え、乳牛を育てる過程で生まれる良質の有機肥料を近くの