

vol. 10

## 耕畜連携資源循環ブランド 3-R

ちょっとひと手間 お餅のレシピ

結び米ニュース

JJAお米のアンバサダー紹介!

結び米めぐり旅

安芸高田市美土里町/世羅郡世羅町

ぢらんあれ!  
ぢはんの底力

# △スイボ

お米がつなげる  
イロイロを紹介する  
フリーペーパー

# 10

・1109年11月発行・制作/株式会社アクト 広島市中区桜町六・三・一F・発行人/JJA全農ひろしま 東広島市西条吉行東1-11-1 TEL 082-431-3000



## 広島県産 耕畜連携資源循環ブランド 3-R (さんあーる)

「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。



近日発売予定

# せらにしあきさかり

内容量 2kg

広島県産 耕畜連携循環米



内容量 1kg



300g(約2合)×5袋入り

内容量 1.5kg

広島県産 耕畜連携循環米

# おおあさこしひかり

発売中

JA / JA全農ひろしま

耕畜連携資源循環ブランド

# 3-R

さんあーる

令和元年からスタートした〈3-R〉ブランド。  
そのラインナップはJA全農ひろしまの扱う  
様々な農畜産物に渡ります。  
その一部をご紹介します。



〈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)」ことが、地域の環境保全につながります。

もうすぐ仲間入り!

広島ライスバーガー

お米アイス



耕畜連携循環米  
広島県北広島町産  
おおあさ こしひかり



耕畜連携循環米 広島県世羅町産  
せらにし あきさかり



〈3-R〉に  
新しいお米商品が  
仲間入りしました!



〈3-R〉商品はこちらで  
お買い求めいただけます!



とれたて元氣市広島店  
広島市安佐南区大町東2丁目14-12

もしくは

JATOWN 広島とれたて元氣市  
(通販サイト)

<https://www.ja-town.com/shop/c/c6301/>

これからも新商品が  
登場予定!  
ご期待ください!

耕畜連携(資源)循環野菜



耕畜連携 お米(マイ)ポーク



耕畜連携 広島こめたまご

耕畜連携 広島和牛



耕畜連携 広島のハンバーグ

〈3-R〉ブランドは  
JA全農ひろしまが扱う  
様々な農畜産物でも  
展開中!





## もちボナーラ

### 材料

バター	小さじ2
ベーコン	45g
切り餅	2個 ※約50g
卵	1個
生クリーム	大さじ2
粉チーズ	大さじ4
胡椒	適量

### つくり方

- ボウルに卵を入れ、生クリーム・粉チーズをいれ、よくまぜておく。
- フライパンで1cm幅に切ったベーコンを焼く。
- トースター等で火を通した餅と合わせ、ベーコンから出た油と絡める。
- ①に②を入れて手早く混ぜたら出来上がり。温かいうちにどうぞ。

お好みでブラックペッパーやパセリなどを加えるとより美味しいだけです。お餅をパスタに見立てて、トマトソースやミートソースをかけて食べるのもおすすめ。



大貫 明子  
おうち食堂ソラ主宰

野菜料理研究家。東広島市志和町を拠点に、少人数のケータリング、イベントへの出張料理などで活動中。志和の農家さんとお料理で楽しいコラボを計画中。

## お餅の保存方法

お餅は生ものなので、作りたてを出来るだけ早めに食べるが良し。余ったら冷蔵庫に入れて3~4日以内に食べましょう。

### 冷蔵庫で保存

余ったお餅と「わさび」をひとさじ(お餅に触れないようお弁当用のアルミカップなどに入れる)を密封できる容器に入れ、冷蔵庫へ。「わさび」の殺菌作用が品質の低下を防いでくれます。

### 冷凍庫で保存

お餅を一つずつラップで包み、フリーザーバッグで密封して冷凍庫に入れる。

## 腹持ちの良いお餅だけど、消化を早めることもできる！



「腹持ちが良い」お餅に、大根おろしをからませる「からみ餅」なら、大根に含まれる消化酵素「アミラーゼ」がお餅のデンプン質を分解し、消化を助けてくれます。

参考:100%お餅ミュージアム(全国餅工業協同組合)



ちょっとひと手間

## お餅のレシピ

焼いて、砂糖醤油をつけて、海苔を巻いてパク！

簡単で最高に美味しいけど、他の食べ方も味わってみたいな…と、そんな時、お餅にちょっとひと手間加えたこの2品！お餅の新たな可能性をぜひ試してみてください。

## あっこ風 えごまもち

### 材料

えごま	100g
水	60cc～お好みで調整
餅	適宜
みかん	適量

A
砂糖 / 40g
塩 / 小さじ1/2
しょうゆ / 小さじ1

### つくり方

- フライパンでえごまを軽く煎る。(煎りすぎないこと)
- ①をすり鉢でよくすりAを入れてまぜる。
- 火を通したものに絡める。
- 小さく切ったみかんを適量ふりかけて盛りつける。

地元の志和で収穫される、えごまを使ってアレンジしました。この餡はまるでチョコレートのような風味！ベリーを混ぜたり、アイスを添えるのもおすすめ。



## アスリートや受験生のエネルギーに！

お餅には体や脳のエネルギーとなる糖質(炭水化物)が豊富に含まれており、適度な糖質の摂取ができます。しかも、お餅は小さくでき食べやすいので、極度の緊張で食欲がない時もおすすめです。

## いろいろな食べ方ができる！

「あんこもち」や「きなこもち」、「磯辺餅」の他、「餅ピザ」、「餅グラタン」など、アレンジ豊富なのがすごい！中でも「お雑煮」は肉や野菜と一緒に食べられるので栄養面で優れています。また、地域によって違った具材や味付けがあります。

お餅の  
「すごい！」

# 結び米ニュース



濃いミルク

広島県産の牛乳、無添加生クリームを使用したミルクアイスです。

きな粉濃いミルク

広島県産の牛乳、無添加きな粉を使用したミルクアイスです。

いちご濃いミルク

広島県産の牛乳、いちごを使用したミルクアイスです。

「広島県産モミロマン」を原料にした「米ゲル」と「広島県産恋の予感」がまるごとひとになつた、「づぶつぶ&もちもち」の食感が楽しめる、

無添加＆グルテンフリーの  
お米のアイスができました。  
ぜひこの食感を味わってみて  
ください。

**新商品／ひろしまお米アイス**

新発売！

**新商品／広島ライスバーガー**

新発売！

ヘ  
3  
I  
R  
▼  
バ  
ル  
ガ  
ー



JA三原と連携し、令和元年4月に開設された実践型研修農場です。最先端の農業技術やICT技術を活用し、安全・安心で高品質なお米を低コストでたくさん収穫するための栽培体系の確率を研究・開発を進めています。令和元年産の作付品種は「モミロマン」、「つきあかり」、「恋初めし」の3品種です。これからも、市場での競争力をもつ品種を開発し、生産から販売までをまとめて、広島らしい提案を行います。

## 〈広島県産モミロマン〉を使用した加工品「米ゲル」

「広島県産モミロマン」は玄米の収穫量が多く、アミロースが一般的なお米に比べ高いのが特徴。

「米ゲル」とは米をゲル状に加工した新食材で、柔らかいゼリー状から高弾性のゴム状まで様々な食品素材をつくることができます。米粉と比較すると、米独特の風味が少ないとから加工品に使いやすいこと、保水性が高いことが大きな特徴です。このようなことから、小麦粉の代わりに使うことができるグルテンフリー食材として期待されています。



広島県安芸高田市産  
「もち麦(キラリモチ)」

「もち麦」は、糖質の吸収や食後の血糖値上昇を抑える機能に加え、コレステロールの排出を助けてくれるなどの腸内環境を整える効果が期待でき、美容と健康に役立つと話題のスーパーフードです。いつものお米に混ぜるだけで、モチモチ・プリプリの食感を楽しめます。今回、新発売となつたJA全農ひろしまの新商品へ広島県安芸高田市産「もち麦(キラリモチ)」は産直市などで発売予定です。ぜひお買い求めください。

新商品／

発売決定！

**新商品／広島県安芸高田市産  
もち麦(キラリモチ)**

# JAお米のアンバサダー 新加入！ご紹介！

令和2年は新人3人を加えて、生産者の皆さんとお客様を結びます！

令和2年もJAお米のアンバサダーをどうぞよろしくお願いします。

最年少で一番小さい私ですが  
いろんなお米を食べて  
サッカーで鍛えた  
足腰で頑張ります！

田場や店頭の試食販売で  
出会った皆さんを  
明るく盛り上げたいな！

产地体験交流会の  
田植えや収穫の体験  
してみたい！

にぎやかに  
なるね♪

上田 陽菜  
うえだ はるな

浅見 優衣  
あさみ ゆい

寺本 優美  
てらもと ゆみ

# めぐり旅



# 安芸高田市

美土里町



取材／2019年12月

「きらりもち」はたくさんの水量や、麦ふみが必要ないことなど、比較的手間が少なくてすむのだそう。



新発売

## もち麦(キラリモチ)

もち麦の中でも白さが極立ち、冷めても変色しにくい品種です。いつものお米と混ぜるだけでモチモチ＆プリプリ食感が楽しめます。

※詳しくはP5をご覧ください。

いえ、ここ数年は収穫も良好で、良い結果が出ています。  
Q これからのお聞かせください。  
私たちの作った「キラリモチ」の商品化が実現することになり、とても嬉しく思っています。産直市などで販売する予定なので、ぜひ手にとつていただきたいと思いますね。これからも「キラリモチ」の収穫量を増やして、安芸高

田市の名産品になるよう育てて行きたいです。  
また、育てながら育成のノウハウの蓄積をし、休耕田活用や若手の就農者が取り組みやすい環境を整えて行きたいです。

(お話／ファーム角ノ家  
角田 考志さん)

農業を始める前は15年ほどサラリーマン生活を送っていた角田さん。「ネギ」などの他、腸内環境を整える効果に注目が集まる、「もち麦」を育てています。この道を選んだきっかけやこれからのことについてお話をいただきました。

農業で朝から晩まで仕事昧だったこともあり、続けていくことへの不安な気持ちもありました。実家が農家だったこと、人間らしくいたい。仕事だけじゃなく自由な暮らしも楽しみたい。その中で生計を立てていきたいと思い、30才を過ぎた頃、農業へ挑戦することにしたんです。3年の農業実習を経て、今年で4年目になります。おかげ様で農家の先輩方や地域の皆さんに支えられています。



ファーム角ノ家  
角田 考志さん

Q 農業に挑戦しようと思ったきっかけは?

就農する前は建築業界の営業で朝から晩まで仕事昧だったこともあります。そこで不安な気持ちもありました。実家が農家だったこと、人間らしくいたい。仕事だけじゃなく自由な暮らしも楽しみたい。その中で生計を立てていきたいと思い、30才を過ぎた頃、農業へ挑戦することにしたんです。3年の農業実習を経て、今年で4年目になります。おかげ様で農家の先輩方や地域の皆さんに支えられています。

Q 農業に挑戦しようと思ったきっかけは?

就農する前は建築業界の営業で朝から晩まで仕事昧だったこともあります。そこで不安な気持ちもありました。実家が農家だったこと、人間らしくいたい。仕事だけじゃなく自由な暮らしも楽しみたい。その中で生計を立てていきたいと思い、30才を過ぎた頃、農業へ挑戦することにしたんです。3年の農業実習を経て、今年で4年目になります。おかげ様で農家の先輩方や地域の皆さんに支えられています。

Q 日々の農作業の中で難しさを感じることは?

少しの手抜きが全てに繋がり、結果に出てしまうことがあります。私もある程度慣れてきた時に、ある作業を簡単に行ってしまたせいで、よくない結果となつたことが経験としてあります。そのように一つひとつ作業を大切しなければならない厳しさはあると思いますが、そんな色々な苦労を乗り越えれば、作物

はきっと応えてくれるし、自信を持ってお届けできます。

時々は直接「美味しかったよ」と声を聞ける機会があるのがもつとも大きな喜びですね。

Q 難しさを感じることは?

少しの手抜きが全てに繋がり、結果に出てしまうことがあります。私もある程度慣れてきた時に、ある作業を簡単に行てしまたせいで、よくない結果となつたことが経験としてあります。そのように一つひとつ作業を大切しなければならない厳しさはあると思いますが、そんな色々な苦労を乗り越えれば、作物

はきっと応えてくれるし、自信を持ってお届けできます。

時々は直接「美味しかったよ」と声を聞ける機会があるのがもつとも大きな喜びですね。

Q 今は何を育てていますか?

はじめに取り組んだのは「白ネギ」や「ホウレン草」、「広島菜」。そして先輩農家からの誘いがあり、もち麦の品種「キラリモチ」を育てています。とくに「キラリモチ」は比較的、栽培方法が確立していない部分もあって、わからないことが多い中でのチャレンジとなりました。とは



# 世羅町 郡



取材／2019年12月

資材の購入や農機の運用も協力しあうことで、より効率的になります。



4つの法人の代表の皆さんとのつながりから色々なアイデアを生まれています。



## 〈3-R〉広島県世羅町産 せらにし あきさかり

世羅町の養鶏場と連携して供給された堆肥を水稻栽培に使用。美味しく育った令和元年度産あきさかりです。とれたて元気市や通販サイト「JAタウン 広島とれたて元気市」でも販売予定。

» JAタウン 広島とれたて元気市  
<https://www.ja-town.com/shop/c/c6301/>

羽の鶏が育てられており、世羅町でも養鶏は盛んで、有機資源は豊富にあります。さらに私たちの事業のスケールメリットや、お米づくりで培つたデータやノウハウも活かすことができます。今後それを元にして、他の地域でもその土地ならではの個性やストーリーのある美味しいお米ができると思いますね。この仕組みが未来の農業を支え

る一つになると期待しています。さらに様々な効率化が図られることで、就農しやすい環境になっていけば嬉しいですね。

(お話／おぐにフィールド代表 小迫 高さん)

○ 農業法人連携組織  
おぐにフィールド  
世羅郡世羅町

平成30年度、4つの農事集落法人が集まってきた農業法人連携組織「おぐにフィールド」が次の10年に向けてスタート。その取り組みとは?「おぐにフィールド」の小迫代表に語っていただきました。



おぐにフィールド代表  
小迫 高さん

「おぐにフィールド」の  
果たす役割とは  
何でしょう?

集落法人の多くが抱えていると思われますが、今や農作業をするにも「高齢化による労働力不足」、「炎天下での作業負担大」、「防除日程調整が困難」など、課題は山積しています。小さな法人規模では解決が難しい可能性があります。そこで、4つの法人が連携し、10年後の未来へ繋がる仕組み作りを目標に施設・機械の共同利用や、ドローン導入による効率化により、農作業の課題解決を

行い、同時に農地保全を実現するという活動をスタートしました。

地域の畜産業とも連携をしているそうですね。

お米作りを進める中で、地元世羅の養鶏場からである鶏ふんを有機資源として再活用しています。2018年度に試験的導入し収穫した「あきさかり」は「コシヒカリ」と同等の食味値が得られましたので、今年度(2019年度産)の「せらにし あきさかり」は、全農ひろしまの「3・R」ブランドとして商品化されることになりました。

実は広島県は全国5位の養鶏県です。およそ600万羽の鶏を育てています。地域との連携や資源の循環の取り組みへの期待されることは何でしょう?



りました。地域の産業と連携したこのような取り組みが、まずは実を結ぶことになり、協力いただいた養鶏場の皆さんにも喜んでいただきました。

また、組合員の女性部の皆さんも「買った人の反応を見たいね」、「お店で販促のお手伝いをしたいね」などの声を聞いています。みんな楽しみにしていますよ。