

農のある暮らし「ふるさと壱岐」が
もっともっと好きになる情報誌



農と食の未来をつなぐ

JA壱岐市

第5号 2019年
冬
WINTER

¥0 Take Free

[え~らしか]

えらしか



特集：2千年、悠久の時を刻む壱岐産米

.....
毎日のように食べる壱岐のお米のこと、知っていますか？



老岐の米作りの秘密

①統一した栽培方法

J A米栽培層(さいばいこよみ)をお米農家に配って、統一した最適な栽培管理を行い、品質のよい米をみんなで作っていきこうと取り組んでいます。

J A米栽培層:老岐の風土に合ったお米の適切な栽培方法を示した虎の巻のようなものです。



②安全安心とおいしさの追求

つや飯生産部会では毎年、それぞれの農家の生産したお米の成分分析を行い、タンパク含有量を算出。食味とされるタンパク含有量を指標として栽培しています。さらに特別栽培(長崎県の基準の半分以下となる低化学肥料、低農薬での栽培方法)を実践。安全安心でおいしい選ばれるお米を目指して取り組んでいます。

老岐で作られている米にはどんな品種があるの?

早期米(4月下旬に田植え、8月下旬稲刈り)として「コシヒカリ」、「つや飯」、普通期米(5月下旬に田植え、10月上旬稲刈り)として「にこまる」、「ヒノヒカリ」、「なつほのか」など主に5品種があります。

老岐の米の生産量はどのくらい?

平成30年産のものを参考にする、出荷量は81,458袋、総重量はおおよそ2,443トンがJ Aに出荷されています。セリに出される子午(約300キロ)に換算すると&8146個分にもなります。J Aへの出荷量だけでこれだけの量ですが、実際には保有米(家庭で食べる分)もあるのもっと多くの米が生産されています。



二千年、悠久の時を刻む老岐産米。

老岐は島でありながら、長崎県で2番目に広い平野の深江田原をもち、昔から米の生産が盛んな地域です。老岐の米の歴史は古く、弥生時代の環濠集落跡「原の辻遺跡」からは炭化した米が出土しており、少なくとも2千年以上の長い間、老岐で米作りが行われてきたことを示しています。毎日、当然のように食べる老岐のお米のこと、本当に知っていますか?

各品種の特徴は?

コシヒカリ

味が強くごはんを味わうお米。味の濃い料理にもピッタリ。強い粘りと甘みが特徴です。1956年に「越の国(現在の福井県から山形県)に光り輝く米」という願いを込めて名付けられ、全国各地で栽培されている日本を代表するお米です。



つや飯

「コシヒカリ」と並ぶ美味しさ。和食や定食がオススメ。「コシヒカリ」を超える米を目指して山形県で育成された品種です。粒ぞろいがよく、ツヤ感がある炊きあがり特徴です。



にこまる

一粒一粒がしっかりしていて張りがあるのにやわらかい。おいしくて笑顔がこぼれる品種。粒張りの良さ(まるまる)を表し名付けられました。ふくらしてモチモチした食感ほ冷めてもおいしく、お弁当のごはんにも大変好評です。



ヒノヒカリ

水分を吸ってもべちゃっとしにくいので丼ぶりに最適。「コシヒカリ」を父に持つ品種です。食味は「コシヒカリ」に似て食味米です。炊き上がったご飯はもちろん、冷めても美味しいと評判です。



なつほのか

絶賛売り出し中のニューフェイス!ぜひ、一度食べてみて!昨年からは新たに長崎県で生産開始した品種です。「にこまる」を父に持ち、鹿児島県で育成された品種で、高温耐性に優れ、粒揃いが良く、やさしい甘みがあり、ほのかな甘い香り、ほど良い粘りが特徴です。収穫時期が「ヒノヒカリ」よりも10日ほど早いのも特徴です。



勝手に 米食味チャート



プチ情報

健康効果

お米を食べて健康に!

メタボリックシンドロームや生活習慣病を予防したい!という方には米を主食にすることがオススメです。米には代謝を促進するタンパク質が含まれており、中性脂肪や血中コレステロールを減らす働きが期待できます!



米が糖尿病予防や改善にも役に立つ!

糖尿病になる原因のひとつは、食生活の乱れによりGLP-1というホルモンの分泌量が減少する事です。米のタンパク質にはこのホルモンの分泌量を増やす働きがあり、血糖値の上昇を抑制する働きも確認されています。

「お米は太る」は誤解!

ごはん、パン、麺などはいずれも炭水化物で食事の主食となるものです。この中で1番太りにくいのは実はごはんなんです!ごはんはお米を粒で食べるため、パンや麺と比べて補給するためによく噛んだりしなければいけません。また、他の二つと比べて消化に時間がかかるため、血糖値をゆっくり上昇させてくれるので太りにくいということなのです。



保存方法

お米の保存のポイント

常温で保存するのであれば、比較的涼しい場所かつ、温度・湿度が低く日光の当たらないところに置いておくのがベストです。電子レンジや冷蔵庫の近くなど、湿度が上がりやすい場所、シンクなど湿気がたまりやすい場所は避けましょう。冷蔵庫で保存する場合は、野菜室がおすすめ。常温保存より2倍もおいしさが持続されると言われています。その際はお米の乾燥やにおい移りを防ぐため、チャック付きのビニール袋や密閉容器、ペットボトルなどに移し替えるとベターです。お米の天敵でもある虫(コクゾウムシ)は、湿度が18℃以上で多湿の条件が揃うと発生します。18℃以下ではほとんど活動しませんが、死滅するわけではないので、油断は禁物です。

保存期間はどれくらい?

お米は、野菜やお肉、お魚と同じく生鮮食品です。つまり鮮度が命なので、なるべく早めに食べることが一番です。精米後の保存期間の目安としては、冬場は2ヶ月、春秋は1ヶ月、夏場は2週間です。しかしこれを過ぎたからと言って、食べられなくなるわけではありません。ですが、あまり長期保存してしまうと、お米にツヤや粘りがなくなり、味が落ちてしまうので、毎日おいしいご飯を食べるためには、一定量をこまめに購入するのが一番です。

農家レシピ やさしい料理で 家庭に笑顔を

ひと手間で更においしく! 米のおいしさを引き出そう!



ポイント!

1. とく

水をいれた容器に米を一気に加える。米の表面の汚れを取るために、一度さっとかき混ぜてすぐに水を捨てる。水を捨てた状態で、大きくかき回すようにシャカシャカとぐ。最近の米は精米状態がよいので、米を傷つけないように手早くとぐことが大切(ゴゴシとぐと、米が割れ、デンプンが流れ出て、粘つきが弱くなってしまう)。水を加え、一度かき混ぜてすぐから水捨て、同様にとぐ。これを2、3回繰り返す。米が濁り出て見える水の濁りがあいになったらOK。ざるに上げて、水を完全に切る。



2. 炊飯器にセットする

といた米はすぐに炊飯器の内釜に入れ、水を加えて通常モードで炊く。吸水させた米の場合は早炊きモードで炊く。炊き上がった後、すぐにふたを開けてご飯をほぐし、余分な水分をとばす。(炊飯器の通常モードには吸水と蒸らしの時間が含まれているので、先に吸水させたり、アラームがなった後に蒸らしする必要はない。)

(家の光2018年11月号より)



レシピ検索No.1 レックパッドに掲載中

老岐産農産物を使用した レシピの掲載を始めました!

https://cookpad.com/kitchen/17350045



クイズに答えてプレゼントをもらおう!

問題 老岐産米のニューフェイス「なつほのか」のお父さんは何と言う品種でしょう?
ヒント:「に〇〇〇」

応募方法 ①、②、③のいずれかの方法でご応募ください。

- ① 下の応募用紙を切り取って、必要事項(クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・感想)を明記の上、直接JAの各支所に持参。
- ② 郵便ハガキに必要事項を明記の上、下記宛先まで郵送。
- ③ JA老岐市ホームページの専用応募フォームから必要事項を入力の上、メールで応募。



抽選で老岐産米「なつほのか」5kgを5名様にプレゼント!

締切/令和2年1月17日(金) 必着
応募先/郵送: 〒811-5132 老岐市郷ノ浦町東触560
JA老岐市 Aらしか♡プレゼントコーナー まで
JA老岐市のホームページはこちら
→<http://www.jaiki.sakura.ne.jp/> **応募用紙**

○クイズの答え

○お名前

○年齢

○ご住所

○電話番号

○ご感想

*当選者につきましてはJA老岐市広報誌「ふれあい」誌面に発表いたします。



LINE限定クーポン配信中!

JA老岐市公式LINEアカウントの登録はスマートフォンアプリLINEを起動して、QRコードを読み込むだけで! 老岐農業を応援するあなたにお得な情報が届きます!

登録者
(友だち数)
1,157名

農業って
すごい!!

文化の伝承機能

農村では、長い歴史を通じて農業が営まれることによって伝えられてきた、自然の恵みに感謝し、あるいは災害を避ける願いを込めて行われる芸能・祭り、様々な農業上の技術、地域独自の様々な知恵などの文化が守り伝えられています。



JA直売所のすすめ

- ① JAカードで支払いをすると5%引きでお買い物ができる!
- ② ポイント2倍のお得な日

四季菜館の日

毎月4、14、24日は「お米の日」
玄米5kg購入で白米1kgプレゼントさらに24日は肉の日で豚(ブランド豚含む)・鶏・加工品(ウインナー、ハムなど)も特別価格で販売!
アグリプラザ四季菜館 郷ノ浦町東触560 ☎0920-47-6955



老番館の日

毎月1、11、21日
この日だけの特價商品が店頭に並ぶ!



鳥の駅老番館 両辺町諸吉二の敷1756-1 ☎0920-45-0415



食べものと日本の農業について楽しく学ぼう!

普段何気なく食べている食べ物や農業について、子供たちにも分かりやすい言葉とイラストで説明がしているインターネットサイトです。

<https://life.ja-group.jp/agritown/>



JAグループ
JA老岐市協議会
JAあぐりタウン



農のある暮らし「ふるさと老岐」をもっともっと好きになる情報誌

Aらしか♡

「Aらしか」 え〜らしかは老岐の方でかわいらしいを意味します。
Aはagriculture(農業)の頭文字をとって、農業(農畜産物)をかわいらしく(いとおしく)思う農家の気持ちを代弁したタイトルです。

令和元年11月14日発行
発行・編集: 老岐市農業協同組合 企画管理部 企画課
〒811-5132 長崎県老岐市郷ノ浦町東触560番地 ☎0920-47-1333

老岐農業の情報満載!

JA 老岐市

<http://www.jaiki.sakura.ne.jp/>

