

fan fun FOOD!

語る。作る。味わう。

JA Nanporo
Community Paper
VOL.36



南幌町のお米

- 南幌町のお米。
南幌町米生産部会 部会長インタビュー
- お米の種ってどんなの？
お米にも種がある？お米の花って？
- お米のプロに聞いてみよう。
お米の品種や炊飯の基本「お米マイスター」に教えてもらおう。
- ご飯の炊き比べ！
炊飯器だけじゃない。土鍋や圧力鍋にも挑戦！
- ご飯といったらやっぱり漬物。
漬物名人、中津さんのレシピ。

Information

JAなんぽろ

定期配送灯油

キャンペーン2016

家庭用灯油の定期配送ご利用の皆さまに

ホクレン灯油の定期配送を新規でご契約いただくと、初回配送から2ヵ月間

3円引き!

新規ご契約の
お客さま

ご契約対象期間
9.1 THU 本 → 12.31 SAT
※2016年4～8月末までにご契約の方も対象です。

※新規ご契約とは、過去1年間(2015年4月1日～2016年3月31日)、申し込み農協からの灯油配送実績がないお客様が対象となります。

さらにオトク!
65歳以上の方はさらに1円引きで合計 4円引き!

※身分証明書などのご提示で年齢の確認が必要となります。

各種クレジット
サインレス契約OK!

JCB DCM MIRE UET AEON Life CARD VISA S-CORE NICO MasterCard ORICO JACCS

詳しくはお近くのSSまでお気軽にお問合わせください。 ※キャンペーンは家庭用定期配送灯油が対象となります。

ホクレン南幌セルフ給油所

空知郡南幌町中央3丁目3番15号 ☎011-378-2381

年末年始営業日程のお知らせ

	平成28年12月						平成29年1月						通常営業時間		
	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土	1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金			
本 部 事 務 所	通常営業						休 業						通常営業	月～金:AM 9:00～PM 5:00	
J Aグリーンセンター	通常営業						休 業						通常営業	月～金:AM 9:00～PM 5:00	
組 勘 窓 口	通常営業			相談業務のみ			休 業						通常営業	月～金:AM 9:00～PM 3:00	
J A バ ン ク 窓 口	通常営業						休 業				通常営業		月～金:AM 9:00～PM 3:00		
J A 共 済 窓 口	通常営業						休 業				通常営業		月～金:AM 9:00～PM 5:00		
ATM J Aバンク・エコープ	通常営業						休 業				通常営業		月～金:AM 9:00～PM 6:00 土:AM 9:00～PM 5:00		
本 部 給 油 所	通常営業						AM 7:30 PM 5:00	休 業				通常営業		AM 7:30～PM 8:00	
夕 張 太 給 油 所	通常営業						AM 8:30 PM 3:00	休 業				通常営業		AM 8:30～PM 6:00	
野菜等集出荷センター	通常営業						休 業						PM 3:00～PM 5:00 野菜受入	通常営業	月～金:AM 9:00～PM 5:00
エコープなんぼろ店	通常営業						AM 9:00 PM 6:00	休 業			AM 9:30～PM 7:00		通常営業	AM 9:30～PM 8:00	
	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土	1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	通常営業時間		
	平成28年12月						平成29年1月								

南幌町のお米

南幌町米生産部会 部会長

林 裕司さん



今年のお米について

お米の出来栄えというのは天候に左右されるんです。

生育が旺盛になる時や、実ができる大事な時期に悪天候が続くと、お米のおいしさや外見に影響してしまいます。

今年はお米にとっては大変な天候続きでした。4月～6月と天候が悪く、生育が旺盛になる6月は雨続き、8月には台風も来しました。その影響を引きずったうえに、実が入る時期に続いた暑さ。

今年の南幌町内の作況は平年作ですが、平年作というよりは、これだけの悪天候の中で「本当に良く採れた」というくらいだと思います。

変化する北海道米

昭和63年にきらら397が登場して以来、北海道米の評価はそれまでより上がったと思います。それに続いて「ななつぼし」「ゆめぴりか」という画期的な品種が出て、北海道米はおいしいということが全国でも認知されましたね。

南幌町産のお米も、道外で味の評価が高いんですよ。これからもっと需要が出てくると思います。

安定したおいしさ

例えば同じ「ゆめぴりか」でも、気候や収穫された場所によって味がバラバラだったらがっかりしてしまいますよね。お米のおいしさを均一に保つのも大切なことなんです。

種を蒔く時から収穫の時まで、他のお米の品種が混ざらないようにする。これは基本です。

収穫されたお米は農協の施設に集められ、ここで品位や栽培方法ごとに仕分けされます。

お米のタンパク質は味の判断基準になっている成分です。ですから北海道米は品種によってはタン

パク質は何%以下、と基準が決まっています。私たち作る側も、その基準を満たすように作っているんです。

これからのお米

お米を食べる人が減っていると言われていますが、米の約4割が飲食店やコンビニで使われる業務用です。外食や中食（※惣菜や弁当など、調理済の食品を自宅で食べること）中心の時代になって、ご飯をおいしいまま加工する技術も発達しています。みなさんが食生活にお米を取り入れる選択をすれば、冷凍食品、おにぎりなど、手軽においしいお米を食べられる時代だと思います。ひとりでも多く、少しでも多く食べてほしいですね。

その食の安全とおいしさを守るのは、作り手のプライドです。もっとおいしく、それを目標に南幌の米づくりに、これからも取り組んでいきます。



お米のプロに聞いてみよう。

お米についてのあれこれ。「お米マイスター」に教えてもらいましょう

どれがいいかな？北海道米

以前は米どころといえば東北というイメージがありましたが、近年は北海道米も負けてはいません。「生産量日本一」を競うのは毎年、新潟県と北海道です。

生産量だけではなく味の評価も高いんです。一口に北海道米といっても、たくさんのお米の品種があつて迷ってしまいますよね。そこで南幌町で作っている品種を中心に紹介します。



ななつぼし

あつさりとしていて粒は硬めですので、丼物にしても具材の汁気に負けません。汁ものとの相性もいいですよ。単体で食べるとやや淡泊なので、味の濃いおかずにも合います。

ゆめぴりか

つやと甘味が抜群です。おいしい北海道米を食べたいならゆめぴりかを選んでみましょう。道内だけではなく、道外からも高い評価を受けていて、北海道米を牽引しています。おいしいゆえに、本州の米と比べて値段も手頃というところもあり、人気の品種です。

きたくりん

ななつぼし系統のあつさりとした食感ですが、粘りとやわらかさがアップしています。耐病性に優れているため、今後、農薬を節減した高品質米として期待のもたれているお米です。

おぼろづき

もち米にも似た、もっちりとした食感が特徴です。口の中に広がる甘味も十分感じられ、冷めてもおいしいお米としてお弁当などにも使われています。

南幌町ではこんなお米を作っています！

※作付面積の多い順（H27年度）

きらら397

平成元年に登場。北海道米のイメージを大きく変えた品種で、30年近く栽培され続けています。南幌町では平成2年頃から本格的に栽培が始まりました。

ななつぼし

平成13年に登場。北海道で一番多く作られている品種です。化学農薬などを抑えて栽培した「なんぼろピュアライス」はこの品種を採用しています。



ゆめぴりか

平成20年に登場。トップクラスのおいしさ。おいしさを守るため、基準をクリアしたお米だけがゆめぴりか認定マークを買えます。

きたくりん

平成24年に登場。食の安全意識が高まる中で活躍が期待される品種。ふっくりんこの子どもで、親の名前と、クリーンという響きから名づけられました。

おぼろづき

平成17年に登場。「北海287号」というお米の子ども。アミロースが低い北海287号の性質を受け継ぎ、北海道米の中でも一番粘りの強い品種になりました。アミロースはアミノ酸の一種で、低いほどお米に粘りが出ます。

ゆきひかり

昭和59年に登場。現在栽培されている品種の中ではもっとも歴史の古い北海道米です。およそ30年ほど前までは、町内で栽培面積最多の品種でした。粘りが少なくあつさりしています。

大地の星

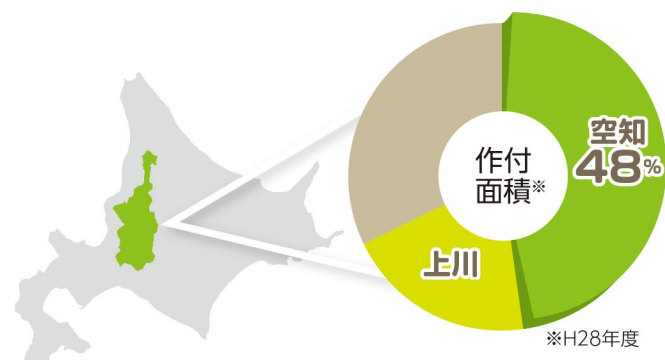
平成15年に登場。お米の一般的な栽培方法では、育った苗を水田に植えますが、水田に直接種をまいて育てる「直播（ちよくはん）栽培」という方法もあります。この品種は直播栽培用の品種で、発芽率が高く早く育ちます。

ほしのゆめ

平成8年に登場。甘味と粘りのバランスが取れた味なので、食味官能試験（味についての検査）の基準米となっています。

その他

小粒で粘りが強く、玄米で食べてもおいしい品種「あやひめ」、主食用以外では酒造好適米（日本酒を作るためのお米）「慧星」を作っています。



空知はお米の一大産地

私のお店のある岩見沢市や南幌町は、北海道一の米どころ。北海道のお米の生産の、およそ半分を空知地方が担っているんですよ。空知近郊を見た限りでは、今年の作況は平年作ですね。今年は大雨が降ったので、雨が降る前か、降った後のどちらかに田植えの時期が分かれていきます。雨の後に植えた苗は高温障害の影響も心配されましたが、量も品質も去年に劣らなかったりで安心していきます。



五ツ星お米マイスター 前野 雅彦さん

日本米穀小売商業組合連合会認定お米マイスター。道内でも数少ない五ツ星お米マイスター。ホクレン主催「ゆめぴりかコンテスト」の地区審査員。岩見沢市（有山石前野商店で米穀店を営む）。

お米の種コマどんなの？

「ご飯はお米を炊いたもの。そのお米は、稲からとれます。稲はイネ科の植物で、小麦、トウモロコシと並ぶ世界三大穀物です。稲も他の植物と同じように、種から生長します。」

1 お米は稲の実に相当します。このうち種子としてまくものを「種もみ」といいます。食べるためのお米ではないので、もみがついたままです。この種もみを、土の入ったトレイにまいて発芽させます。



これがお米の種。「種もみ」と呼ばれています。



「トレイ」は薄い箱のようなものです。この中に種もみと肥料と土を入れていきます。

2 4月上旬になると、トレイに種もみをまく作業が始まります。「自動播種機」を使い、次々とまいていきます。



こちらは「ポットまき」という方法。トレイに開いたポット（穴）に数粒ずつまきます。こうすると種が密集しないので稲が大きく育ちます。

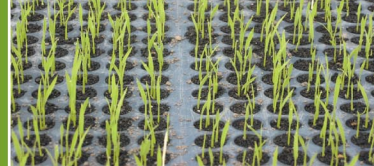


こちらは「マットまき」。トレイにそのまま土、肥料、種もみ等を入れて水をかけ、発芽させます。

3 種をまき終わったら、トレイをハウスの中に並べていきます。上からシートをかけて、保温します。およそ3～4日で発芽します。



4 種をまいてから約10日後。約30日後の様子です。すっかり大きくなりました。



5 茎の中では、「幼穂（ようすい）」ができています。この小さな幼穂は、茎の上に登ってきて、やがて稲穂となります。稲も植物なので「花」が咲きます。花びらの無い花で、穂が二つに割れて咲きます。白く見えるのがおしべです。花が咲いているのはわずか2時間程度です。



炊飯器で炊くのが当たり前になっていますが、どのような鍋でもお米を炊くことができます。炊き上がりは吸水時間を含めても1時間弱と、炊飯器の使用時間とほとんど変わりません。

もっと知りたい！炊飯器

手軽に時間をかけずご飯を炊きたい。そんな思いから日本で炊飯器の開発が始まり、一般的に普及したのは1950年代のこと。今では数千円で買えるものから10万円を超えるものまで様々です。身近な炊飯器についてちょっとご紹介いたします。

何が違う？炊飯器の種類

マイコン炊飯器

炊飯器の底にある電気ヒーターで釜を加熱します。仕組が単純なので安価です。マイコン(半導体チップ)で炊飯時間を制御できるので、この名前が付きしました。

IH炊飯器

IH(電磁誘導加熱)によって釜を加熱します。マイコンの場合熱が釜の底にしか伝わりませんが、IHは電磁誘導で釜全体に熱が伝わり、ムラなく仕上がります。

IH圧力炊飯器

IH炊飯器と加熱方法は同じです。これに加え、炊飯中に出る蒸気を釜の中に閉じ込めて圧力鍋のように炊飯します。100℃を超える高温で炊飯し、ご飯がモチモチになります。お値段は高めです。

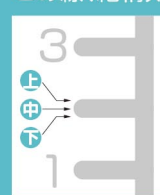
ガス炊飯器

ガスによる直火で炊飯します。あまり使われなくなりましたが、節電意識が高くなった近年、再び売り上げが伸びています。

お米マイスターからのアドバイス

炊飯器でご飯を炊くときに最も大切なのは、お米と水の測り方です。お米はきちんと測って炊いて下さいね。炊飯器の内釜にある水量の目盛りにも注目。この線、結構太くて水の量に幅があるんです。

今食べているお米を炊くとき、目盛りの線の下、真ん中、上のあたりまで水を入れると一番おいしく炊けたのか覚えておきましょう。品種や時期によって水の量を調整できれば炊飯器のプロです！



おこげも食べたい！土鍋

土鍋

少し手間がかかりますが、ご飯の香りがよく、ふんわり炊き上がります。

米と水の分量 米1合(180ml)に対し水200ml ※炊飯量に合わせて等倍して下さい。



- ① お米を軽くといでよく。ボウルに水を切った米と水(分量外)を入れ、30分吸水させる。
- ② ①の米の水を切り、土鍋に入れる。分量の水を入れる。
- ③ ふたをして、中火で加熱する。沸騰したら(約10分後)弱火にし、15分加熱する。
- ④ ふたを開けて、水気が残っていないかを確認する。中火で10秒加熱しながら、しゃもじで切るように混ぜる。
- ⑤ 再度ふたをし、火からおろして10分置いておく。※蒸らす時間になります。

上手に炊くポイント！

▶ 沸騰後、弱火にする目安は、ふたの穴から蒸気が勢いよく出たり、ぐつぐつと音がした時です。

▶ 土鍋の容量の半分程度を目安に炊飯しましょう。お米が多いと吹きこぼれの原因になり、少なすぎると焦げ付きます。

▶ 使用する鍋や季節によって水の量は変わります。何度か調理して調整しましょう。

つやつやもちもちの食感に！圧力鍋

圧力鍋

吸水時間を除くと20分程度でご飯が炊けます。時間の無い人にもおすすめです。

米と水の分量 米200mlに対し水200ml ※炊飯量に合わせて等倍して下さい。



- ① お米を軽くといでよく。ボウルに水を切った米と水(分量外)を入れ、30分吸水させる。
- ② ①の米の水を切り、圧力鍋に入れる。分量の水を入れる。
- ③ ふたを閉め、強火でおもりが揺れるまで加熱する(約5分)。おもりが揺れたら弱火にして1分加熱する。
- ④ 火を止めて、加圧ピン(圧力表示)が下がるまで放置する。※蒸らす時間になります。
- ⑤ 加圧ピンが下がったら、おもりを揺らし、圧が完全に下がっているか確認しふたを開ける。

上手に炊くポイント！

▶ 吸水時間が足りないと、お米の芯が残ってしまいます。お米が古い場合や、冬場は吸水時間を長くしてみましょう。

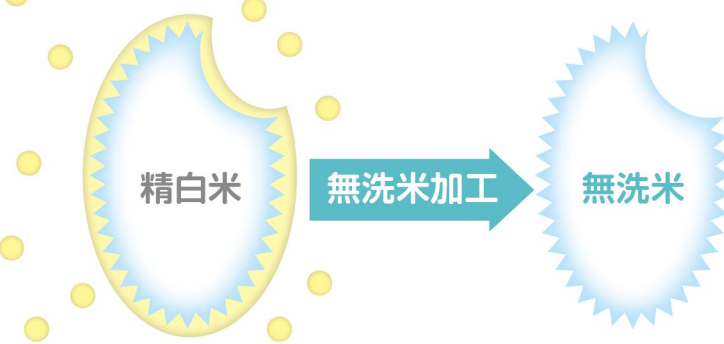
▶ 圧力鍋の種類によって取り扱いが異なる場合があります。取扱説明書をよく読んで調理して下さい。

▶ 使用する鍋や季節によって水の量は変わります。何度か調理して調整しましょう。

どれがお好み？

ご飯の炊き比べ！！

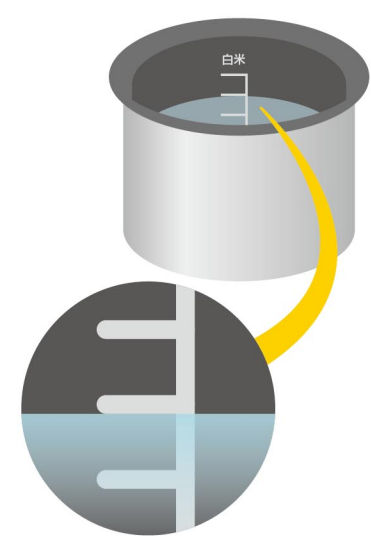
Q 無洗米ってどうして洗わないの？
あらはじめ工場でお米の外側のヌカを除去しているからです。
ヌカを取る方法は、一度濡らしてはがし取る方法、外側のヌカをブラシでこすり取る方法などいくつか種類があります。工場では処理しているので、無洗米とは言っても一度は洗うのがおすすめです。それから、無洗米はヌカを削っている分、普通のお米より小さくなっています。だから普通のお米の150gと、無洗米の150gのお米の数は違っていますよ。小さい分無洗米の方が同じ重さでも数が多い。
水の量はお米の数に係るので、無洗米は少し多めの水で炊くと良いですよ。



Q お米は冷蔵庫で保管すればいいんですよね？
A 冷蔵所での保存がベストなので、一見よさそうですよ。でも密封できる状態にしないと冷蔵庫で保管しても意味が無いんです。密封しないで冷蔵庫に入れるとお米に「露」がついて台無しになってしまいますよ。
冷蔵庫で保管する場合は、必ずジッパー付の保存袋か空のペットボトルに入れてから保管しましょう。
台所などに保管している方、暖房がお米に当たっていませんか？お米が乾燥し、どんどん酸化しておいしさが損なわれてしまいます。熱源があたらないようにして、米袋の口を必ず閉じてください。

Q どんな食べ方がいちばんおいしいと思いますか？
A そのまま食べるのがいちばん！
食事をするときは、まず一口目にご飯を食べてほしいですね。ご飯の味をしっかりと確認してから、おかず、汁物を食べてほしいですね！

Q 新米を炊くときの水量減は？
A 新米を炊くときは水を少な目に、といますよ。でも少な目ってどのくらいか迷う方も多いと思います。基準は、炊飯器の内釜の目盛りの一番下にあわせて炊いてみましょう。



Q 地元の米、食べてますか？
A 食生活がバラエティに富んでいますから、現在では、別に米は食べなくていいやと思う人もいます。糖質制限というブームもありました。

でも僕は自分の育った土地のお米を味わう食生活ってとても大事なものだと思ってるんです。自分の祖父祖母や両親が、その土地のお米を食べて育って、それで自分がある。岩見沢だろうと南幌だろうと、自分の住んでいるところのお米をまず味わってほしいですね。

北海道米の生産者の方も、生活面や色々な心配があると思いますが、地に足をつけて「作っている」という自信を持って生産してほしいです。そういった生産者の方を、僕達中間にいる小売業・流通業の人間や、消費者のみんなが支えていけば、北海道米の展望も決して暗いものではないと思います。

干しキャベツと干し大根葉の焼酎漬け

材料
キャベツ...中玉2~3玉
大根の葉...大根1本分
生薑...30~50g
昆布...15センチ
白ごま、七味唐辛子...適量
★焼酎(25度)...270cc



作り方
① 昆布は水に戻し、ザルなどにあげて15分くらい水を切る。干したキャベツ、大根の葉を食べやすい大きさに切り、水に戻す。ザルなどにあげて30分くらい水を切る。
② 鍋に★を入れ、煮詰めた後、良く冷ます。生薑はピーラーなどでスライスする。
③ ファスナー付保存袋にすべての材料を入れ、冷蔵庫で2日間程度漬ける。
※途中で保存袋の上下を返して下さい。

ご飯と言ったらやっぱり漬物

大根のレモン漬け

材料
大根...6kg(約6本)
★砂糖(白)...1kg
★塩...150g
★鷹の爪(輪切り)...適量
レモン果汁(ストレート)...450cc
ウコン(ターメリック)

準備 大根は皮をむいて、縦半分に切り半日乾燥させておく。雪などがあたらない屋外か、乾燥した風通しの良い室内で2日程干す。

作り方
① ★をボウルに入れ、よく混ぜておく。※お好みでウコンを加えるときれいな黄色に仕上がります。
② 漬け樽(1斗用)にビニールをかけ、①の調味料、大根を交互に入れていく。最後にレモン果汁を加える。
③ ビニールの口を閉じ、重石をして4~5日漬ける。水分が上がってきたら食べごろです。

レシピ監修
中津和江さん
南幌町在住。
農産物を活用した幅広いジャンルの料理を研究。平成25年にはお漬物日本一を競う「T-1グランプリ」第4回大会「決戦大会個人」の部で「野菜ソムリエ賞」を受賞。農業に従事していたこともあり、現在はその経験を活かし自宅で野菜栽培に励んでいます。



★干し方のポイント 平らな網の上にキッチンペーパーを敷き、材料を並べて2時間おきに上下を返します。手早く乾燥させてカビないように注意しましょう。