

JAなんぽろ野菜キャラクター 3匹のねぎしゃんの 名前とプロフィールが 決定しました!

軟白長ねぎの
キャラクター



なまえは
ねぎしホワイト

プロフィール

白くて美しい、大切に育てられた箱入りのおじょうさん。みんなが美しくなるように、自分の栄養を余すことなく摂取してもらいたいと日々考えている。

なまえは
ねぎしグリーン

長ねぎの
キャラクター



プロフィール

from Hokkaido

3匹のねぎしゃんのリーダー的存在。曲がったことがきらいで、常にまっすぐに生きている(長ねぎのように)。露地ねぎ根性で人々にもっとねぎを好きになってもらいたいという使命に燃えている。

なまえは
ねぎしチャッピー



玉ねぎの
キャラクター

プロフィール

世の人間を泣かせてきた(玉ねぎを切った時の涙)モチモチのチャッピー。長ねぎと見た目は違うけど、自分が一番人気だと自信满满です。

たくさんのご応募
ありがとうございました!

ブロック将軍を探せ!

紙面のどこかにブロック将軍が隠れています。
見つかるのを待っている将軍を探してあげてください! 見つかるかな~?

1



2



3



農業のために 地域のために 明日のために

JA 共済の地域貢献活動

fan fun FOOD!

語る。作る。味わう。

JA Nanporo
Community Paper

VOL.46

南幌町の小麦 ～粉になるまで～

7月から8月にかけて、南幌町の畑は小麦色に染まりました。穀物の収穫といえば秋のイメージが強いですが、小麦は夏に収穫を迎えます。昔の南幌町は農地の全部でお米を栽培していましたが、昭和40年代からお米の転作作物として、小麦の栽培を始めました。うどんやパンの材料となる小麦粉。採れたときはお米のような「粒」の小麦は、どのようにして「粉」になるのでしょうか。

小麦を知ろう!

Let's go! →

今回は小麦の特集

南幌町は面積の約70%が農地として活用されています。農地のうち2番目に作付面積が多いのが小麦です。近年では町内の学校給食でも使われています。小麦粉の構造から、製粉の工程までをご紹介します。

南幌町の小麦データ

生産戸数: 126戸

品種(面積): きたほなみ(127,959a)、ゆめちから(24,877a)、はるきらり(14,429a)

NANPORO BRAND

Wheat

小麦のこと

生産者が丹精込めて育てた小麦。
小麦はどの部分が粉になるか知っていますか？

小麦の構造

小麦は外皮、胚乳、胚芽の3つの部分でできています。同じ穀類でも、お米は外皮が簡単に取れて胚乳が硬いのに対して、小麦の外皮は硬い皮で覆われていて、胚乳（粉になる部分）がもろいのが特徴です。お米は炊いて食べますが、小麦は皮が硬いので、炊いたりそのまま茹でて食べてもおいしく食べることができません。そのため皮を砕き、胚乳の部分だけを取り出し、粉にしてから使用します。小麦に含まれるたんぱく質は10%ぐらいで、残りのほとんどがでんぷんですが、このたんぱく質は小麦粉に特有の「グルテン」の形成に関わる重要なものです。グルテンはうどんやパンなどの粘りや弾力を生み出すため、様々な調理に利用することができるのです。

胚乳が小麦粉になる！

胚乳（粒の約83%）

でんぷんと食物繊維、たんぱく質を蓄えて胚芽の栄養になっています。

外皮（粒の約15%）

6層にもなる硬い皮で種子を包んでいます。

胚芽（粒の約2%）

畑に播いたときに芽となって生長する部分。脂質やビタミン、ミネラルを多く含んでいます。



南幌町で生産している小麦の種類

秋に種をまき、雪の下で冬を過ごし翌年の7月下旬ごろに収穫を迎える秋まき小麦と、4月に雪が融けてから種をまき、8月中旬ごろに収穫を迎える春まき小麦があります。

きたほなみ（秋まき小麦）



北海道産の薄力粉、中力粉はほぼきたほなみを主原料としています。伸びが良いのでうどんなどの麺類に向きます。冴えた白さで扱いやすく、食感なども良いのが特徴です。

ゆめちから（秋まき小麦）



「超強力粉」といわれるほど、硬めの性質を持つ高たんぱくな小麦。パンにしたときの風味や香りが抜群で、全国的にも人気です。

はるきらり（春まき小麦）



たんぱく質の量が比較的多く、パンにするともちりとした食感でややあっさりとした甘みがあります。パン用小麦として扱いやすいのがはるきらりです。

	薄力粉 （軟質小麦）	中力粉 （中間質小麦）	強力粉 （硬質小麦）
主 な 用 途	ケーキ、クッキー	うどん	パン、中華めん
品 種	きたほなみ	きたほなみ	ゆめちから、はるきらり
たんぱく質の量	少ない	強力粉と薄力粉の中間の性質	多い
粒 の 硬 さ	やわらかい		硬い
粒 の 細 か さ	細かい		粗い

語る。生産者のお話

JAなんぽろ青年部 部長

すずき よしとも
鈴木 善友さん

鈴木さんは就農して今年で12年目。今年度は青年部の部長を務め、若手農業者として南幌町の農業を支えています。鈴木さんの父、一司さんは10代のときに幌加内町から南幌町へと移り住み農業を始め、南幌町の中でも早くから小麦の栽培に取り組みました。現在は鈴木さんの経営面積のうち約60%が小麦で占めていて、小麦の他には大豆や小豆、キャベツなどを栽培しています。

麦の声を聴いて、いい麦を作る

鈴木さんは、きたほなみとはるきらり、2種類の小麦を作っています。「ずっときたほなみ1本でやってきましたが、3年前からはるきらりの栽培も始めました。作り方に違いはありますが、基本となる指標を守りながらベストの作業をする形は変わりません。僕が大事にしていることは、定期的に麦の声を聴くことです。肥料が欲しいとか、そろそろ刈ってほしいとか、そういう麦からの声や合図を逃さないように、麦と対話します。麦は涼しくて乾燥した条件を好み、雨が苦手なんです。収穫適期は麦にとって発芽の適期でもあり、発芽の準備が整っているので、雨が続きと雨が刺激となってすぐに芽が出てしまいます。芽が出た麦は商品価値がなくなるので、収穫時期は特に天気とも相談しながら段取りを考えます。最近の麦は品種改良を重ねて、病気に強い品種がたくさん開発されてきていますが、農業は病気との戦いがつきもの。病害虫や天候の影響から麦を守るためにしっかりと防除して、



麦の様子を見ながら追肥をします。それぞれがうまくいくと、収穫量がグンと上がってきれいな麦を作ることができるんです。肥料をやりすぎると、過繁茂（かはんも）といって穂が茂りすぎて栄養が行き届かなくなり、麦が弱くなって倒れてしまいます。かといって肥料が足りないと実が細くなってしまうので、追肥の量には細心の注意を払います。はるきらりはまだ手探りの状態なので、きちんと発芽するように、毎年種を播く時の深さや播く前の畑作りを研究しているところです。なにが正解かはわからない部分もあるので、ある程度自分の感覚を信じてやっているところもあるんだけど…自分の中で『これだ』というものができるように、町内や町外の生産者に話を聞いて、自分の栽培に取り入れてみたい、試行錯誤しています。僕にとって作物を作るうえでおいしいということは大前提。収穫量を多くして、きれいなものを作ることが大事だと思っています。だから試行錯誤しながら作ってみて、思い通りのものができたときはとても気持ちいいです。」

自信がついた出来事があったんです

「何年前かに農協の担当者と経営シミュレーションをした際に、自分の収穫量が南幌町の中でトップクラスに入っていたことがあって、町内での自分の位置付けを知りました。生産者同士でその年の出来について話すことはありますが、具体的に周りと比較できたことはありませんでした。その時初めて結果が目に見えて、今までやってきたことが報われた気がしてとても嬉しかったのを今でも覚えています。就農してから10年間は自分の思い通りにいかなかったり、自由にできないもどかしさがあった苦勞していました。徐々に自分の力で進めるようになって結果に結びついたので、間違っはなかったのかなと感じています。今は父と2人でやっていて鈴木家の農業にとってのピークだと思うので、できるだけこのピークを維持していきたいです。」





製粉工場に行ってみよう！



小麦の粒は一体どのようにして粉になっているのでしょうか。収
もとへ届きます。今回は江別市にある製粉会社、江別製粉株式

穫した小麦は、製粉会社に渡り工場で製粉してからみなさんの
会社に届いた小麦が、小麦粉になるまでの工程をご紹介します。

① 収穫する

小麦は収穫適期が短く、適期を逃す
と品質が低下してしまいます。良い
状態で収穫作業を行うために、小麦
を観察し天気と相談しながら収穫
適期を予測します。

収穫が終わっておよそ1か
月後には来年に向けての
小麦作りが始まります。



② 乾燥・調製する

生産者が収穫した小麦は、J Aなん
ぽろの乾燥調製施設で均一な製品
になるように乾燥・調製します。でき
あがった製品を取扱い先のオーダー
に応じて随時出荷します。



江別市にある江別製粉
㈱に出荷した小麦のそ
の後を見てください！

③ 砕く準備をする

江別製粉㈱に搬入された小麦は、小石などの異物
を取り除いて磨きます。この作業を「精選(せいせ
ん)」といいます。この時点で小麦は乾燥してカチカ
チな状態のため、水を加えて全体をしっとりさせ、胚
乳部だけを取り出しやすくするために1〜2日間寝か
せます。これを「調質(ちょうしつ)」といいます。

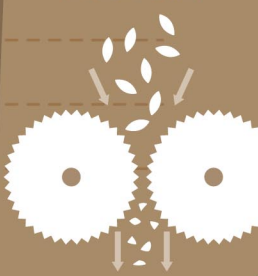


④ 細かく砕く

準備が整った小麦はいよいよ砕かれる工程へと
進みます。昔は石臼で挽いていましたが、現在は
機械を使って小麦を挽きます。細かい溝の入った
2つのロールを小麦が通り抜けていくことで細
かく砕かれていきます。この作業を繰り返すこと
で、細かい粒になり最後は粉になります。



ロールの仕組み
2つのロールで
小麦を砕きます



1

2

3

4

5

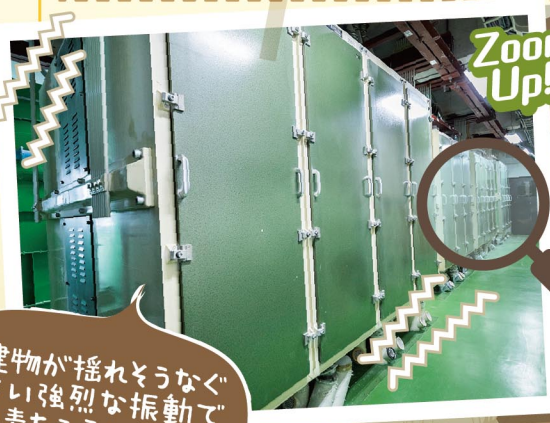
6

7

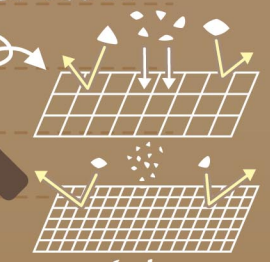
8

⑤ ふるいにかける

砕いた小麦を大きなふるい機にかけ
ます。目の大きさの異なる網目を何
層にも重ね、そこを通り抜けていく
ことでふるい分けします。大きな粒で
残ってしまったものは、もう一度④の
砕く作業に戻ります。



ふるいの仕組み
大きな粒は網を通り抜けるこ
とができません



一番細かい網を通り抜けた
粉の一部が小麦粉になります

⑥ 外皮を取り除く

ここまでの工程ではまだ真っ白な小麦粉
ではありません。茶色っぽい外皮が混ざっ
ていて、全粒粉の小麦粉のような状態に
なっています。白い小麦粉にするために、
粉となる胚乳部と外皮を分けます。④〜
⑥の工程を繰り返して白くしていきます。



小麦粉になるまで人の手
を介さないことで異物混
入を防いでいるそうです。

⑦ 検査をする

小麦粉の成分として基準になる灰分やたん
ぱく質の量、生地にしたときの性質な
どを調べ、出荷前に小麦の品質を確認し
ます。また実際に調理して、加工適性や
味、色、食感、香りなどをチェックします。



⑧ 包装する

様々な検査に合格した小麦粉を、用
途に合わせて包装します。製粉直後
の小麦粉は、まだ細胞が活発に呼吸
していて成分が安定していないため、
包装した小麦粉は一定期間、倉庫で
熟成させます。



味わう。

もちもちの手作り 餃子

手作りの皮で作った餃子は厚みがあってモチモチとしていて、カリッと香ばしく焼きあがります。いつもの餃子にほんのひと手間加えて、グンとおいしい餃子を作ってみませんか？

生地の作り方

材料(40枚分) 塩…小さじ1
薄力粉…150g 熱湯…150ml
強力粉…150g 打ち粉(片栗粉)

作り方

- ①ボウルに薄力粉、強力粉、塩を加えてよく混ぜる。
- ②熱湯を注いで箸で粉がボロボロとそばろ状になるまでよく混ぜる。
※水分が足りない感じがしますが、分量以上の熱湯を加えるのをグッと我慢してください。
- ③そばろ状になったら箸から手に切り替えて、だんご状にまとまるように台の上で10分程こねる。
※なめらかではなく少しモコモコの状態でも大丈夫！
- ④ラップに包み30分常温で寝かせる。
※③でモコモコの状態だった生地も寝かせてからこね直すと、粉が水分を吸ってなめらかになります。
- ⑤まな板に打ち粉をし、生地を4等分にしてそれぞれを棒状に伸ばし、10等分にする。
- ⑥切り目を上下にした状態に置いて、表面を軽く押しつぶして平らにする。
※一つずつ丸めてから潰すと、より丸い皮ができます。
- ⑦中心よりもふちが薄くなるように、めん棒で丸く伸ばす。

餡の作り方

材料(40枚分) ★酒…小さじ2
ひき肉…350g ★しょうゆ…大さじ1と1/2
白菜…1/4カット ★ごま油…小さじ2
(大きさによって調整する) ★しょうが、にんにく
ニラ…1束 2かけずつ(すりおろす)
塩…小さじ1 ★こしょう 少々

作り方

- ①白菜、ニラを細かく刻む。白菜は塩もみし、十分に水分をとっておく。
- ②ひき肉に塩を加えて粘りがでるまでよく混ぜ、★を加えてさらに良く混ぜる。
※ひき肉をよく混ぜること、調味料を野菜より先に混ぜることがポイントです！
- ③②に①を加えて混ぜ合わせる。冷蔵庫で1時間ほど置いてから包むと味がなじみます。

色んな包み方

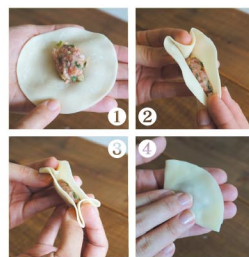
食べる場面によって包み方を変えてみましょう。同じ皮や餡を使っても少し違った味わいを楽しむことができます。

● ひどくち餃子 ●

餡の量を少し減らして、コンパクトに包んだ食べやすい餃子。火の通りも早いので時間がない時にもぴったりです。



包み方



- ①餡を中心にのせ、皮のふちをグルッと一周水でぬらす。
- ②両端を内側に折り込んで両手でやさしくはさむ。
- ③蒸し焼きにして、カリッとなるまで焼く。

● ボー餃子 ●

包む手間がかからない簡単な餃子。お酒のおつまみにもぴったりです。



包み方



- ①餡を皮の中央に棒状にのせる。
- ②片側を折り曲げて、折り目に水をつけて左右を重ねるように閉じる。
- ③蒸し焼きにして、最後にごま油を垂らして両面に焦げ目がつくまでカリッと焼く。

● お花餃子 ●

少し凝った包み方なのでパーティーなどにもちょうどいい、かわいい餃子。餡もたっぷり入れることができます。



包み方



- ①皮の中心に餡をのせ、皮のふちをグルッと一周水でぬらす。
- ②一片ずつひだを作りながら折っていく。
- ③閉じ目が上になるように焼き、焼き目がついていたらひっくり返して蒸し焼きにする。

