

# fan fun FOOD!

## 語る。作る。味わう。

JA Nanporo  
Community Paper

VOL. 55

「植える」から  
「まく」へ

南幌町では農地の全てが田んぼだった時代もあり、現在でも作付面積の一一番を占めているのが水稻です。米作りは田植えのイメージが強いですが、育苗と田植え作業に大きな労力をを使います。南幌町でも生産者の高齢化などが課題となり、これらの作業を省くために、「水稻直播栽培」に取り組み、省力化技術の導入を行っています。今回は、「水稻直播栽培」についてご紹介します。



作る。

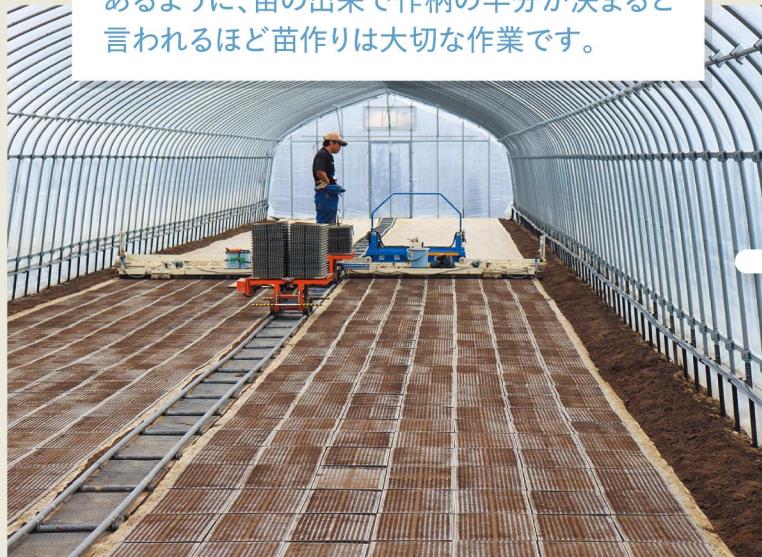
# 米作りの2つの栽培方法



あらかじめ苗を育てて、田んぼに移植する方法を「移植栽培」と言います。春先になるとハウスで種をまき、田んぼに移植できる大きさになるまで、苗の状態を観察しながら丈夫な苗を育てます。移植栽培は丈夫に育った苗を植えるため、安定的に稻が育つので、水稻の一般的な方法とされています。

## 苗作り

ハウスの中で苗を育てます。苗の状態や土の乾き具合を観察し、水や肥料をあたえ、健康な苗を作ります。昔から「苗半作」ということわざがあるように、苗の出来で作柄の半分が決まると言われるほど苗作りは大切な作業です。



## 2 田おこし

田んぼの土を掘り起こしてひっくり返し、土を細かく練り上げます。土の中に空気が入り乾燥しやすくなり、土の栄養が植物が吸収しやすい状態になったり、土が空気をたくさん含むと根の発育が良くなります。



## 3 代かき

田んぼに水を入れ、土を平らにします。代かきには、肥料などの効果を高めたり、雑草を防ぐ役割があります。また、移植した苗の生育を良くする効果もあり、田植え前の重要な作業です。



## 4 田植え(移植)

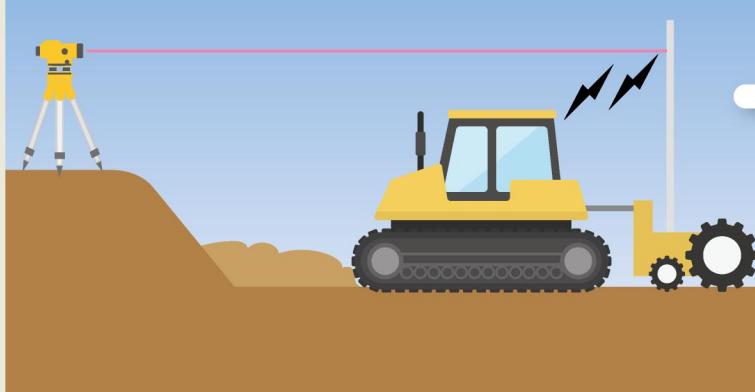
田植え機と苗を田んぼに運び、植える本数や間隔、深さなどを正確・均一に植えていきます。移植栽培は、徹底して管理し、均一に育てた良い苗を植えるため、移植後の生育度合いが揃いやすくなります。



直播栽培は、田んぼに種を直接まいて栽培する方法です。育苗と田植え作業を省くことができ、省力化につながります。ひと口に直播栽培といっても、水を張った状態の田んぼに種を播く湛水直播や、乾いた田んぼに種をまく乾田直播などの栽培方法の他、種まきの方法にもさまざまな種類があります。

## 田んぼの準備

冬を迎える前に土を作つておいて、春先に整地をし、レーザーレペラーという機械を使って田んぼを平らにします。直播栽培では、苗立ち、水管理、雑草対策のために、しっかり平らにすることが重要です。



## 2 種をまく

種を直接田んぼにまきます。まき方にはさまざまな種類があり、ばらまく方法(散播)、一定の間隔で切った溝に沿ってまく方法(条播)、一定の間隔に株になるように数粒ずつまく方法(点播)、などがあります。



## 収穫

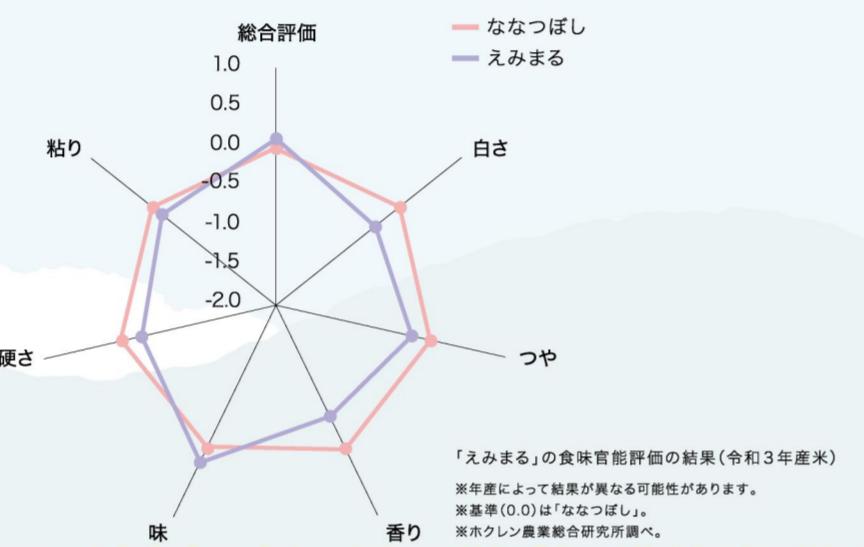
いよいよ収穫の時です。ここまでお米は水に浸っていましたが、水に浸かった状態では機械が入れないため、収穫の数日前から水を抜いていきます。収穫のタイミングもその後の品質に影響するため、タイミングが重要です。



# 直播向け品種 「えみまる」 Emimaru

食味も良い!!

現在、南幌町で生産されている直播栽培の品種は、ほとんどがえみまるです。えみまるは省力化に貢献できるだけでなく、食味も評価されています。農作業の省力化と良食味米の両立を実現した、生産者も消費者も笑顔になれるようなお米です。



持続可能な米作りを担うお米!!

持続可能な米作りとは??

米作りの課題として、生産者の高齢化等による「水稻作付戸数の減少」があります。作付面積を守るために、生産者1戸あたりの作付面積が増える傾向にあります。しかし、米作りにおける「育苗」と「田植え」の労力は非常に大きく、これまでどおり手間ひまを惜しまず栽培し、1戸あたりの作付面積を増やしていくためには、省力化技術の導入が欠かせません。直播向け品種のえみまるは、農作業の省力化とおいしさの両立を目指した、持続可能な米作りを担うお米です。

語る。

生産者のお話  
有限会社ほなみ 神馬 悟さん

苗は育てるのも運ぶのも、結構大変…

うちの会社では、米・麦・大豆を作っていて、お米の面積が全体の2/3を占めています。今はどこも同じ状況だと思いますが、人手不足や高齢化の問題を抱えている中で、多くの面積を占めているお米の作業を省力化できる、直播栽培に数年前から挑戦しています。

移植栽培は、4月中旬からハウスでの育苗がスタートします。苗半作といわれるほど、苗の出来がお米の出来に影響するので、慎重に管理作業を行います。育苗では、出芽やその後の成長に合わせて、水や温度の管理を念入りに行い、カビや病気などに気を付けながら、大事に育てています。町内では5月10日~17日くらいに田植えを始めますが、床に敷き詰めている大量の苗箱を田んぼまで運ぶのも大変です。しかも結構重たい…。田んぼでは、田植え機を操縦する人、苗を運ぶ人で手分けして、数人で田植えをしていくので、重労働な上、人手も必要になります。一方で直播栽培は、ゴールデンウイークあたりから種をまき始めます。種まきの機械は麦や大豆と同じ機械を使うことができ、田植え機など田んぼ専用の機械は必要ありません。手間や人手を省ける他にも、移植栽培に比べてスタートが少し遅い分、その間に他の仕事に人手を回すこともできます。

**最初は失敗もありました**

手間や人手の問題は軽減できましたが、慣れるまでは苦労もたくさんありました。最初のころに特に悩んだのは、雑草問題。水の入った田んぼには雑草予防の効果があり、移植栽培では雑草は水の効果で抑えられている部分もあります。しかし、直播栽培では、ある程度成長するま

で水に浸せないので、気付くと雑草だらけなんてこともあります。種をまいてからすぐに雑草が出てくると、雑草に栄養が取られ、稻が負けてしまいます。そうならないように、早めに除草するなど、稻がある程度の大きさになるまでは特に管理が大事になってきます。

**気を付けてること**  
雑草問題をある程度攻略



して、最近は田んぼの土づくりと種をまく深さに気を付けています。土づくりでは、毎年種まき前にレーザーレベラーで田んぼを均平にします。これは、苗立ちや、水管管理、雑草対策にも重要です。土の高さにバラつきがあると、低いところは水深が深くなり苗立ちが悪く、高すぎると土が出て除草剤の効果が得られにくくなります。

種をまく深さも大事で、数ミリ単位で調整しています。深すぎると芽が出るのに時間がかかり、生育にムラができてしまうし、浅すぎると種が飛んでいたり、鳥に食べられてしまいます。ハウスでの育苗のように充実した管理はできないので、発芽を促すために、田んぼに水を入れ濡らせて乾かす作業を数回行い、芽が出るのを待ちます。きちんと発芽してある程度大きくなるまでは、毎回ハラハラします。芽が出て移植と同じ3~4cm程に育つと水を張り、地温を保ちます。ここからは普通の田んぼと同じように進めていきます。

**町内の技術の普及**

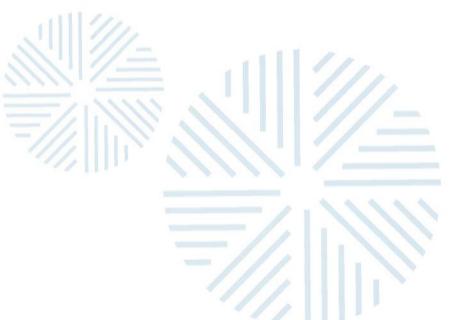
南幌町では、まだ直播栽培の技術があまり浸透しておらず、苦労している話を聞くことがあります。省力化を図るために始めたけど、収量が落ちたり、除草問題などで無駄に手間や費用がかからってしまう印象になると、挑戦する人も増えていかない原因になってしまいます。講習会の開催や、協議会などで生産者同士で意見交換を行える環境を作ったり、みんなが始めやすい環境を作っていくことも大事だと思っています。南幌町全体で人手不足や高齢化の対策をしながら、会社としては安定した収量を確保できるように、もっと技術を磨いていきたいと思っています。



# 味わう。

## 自宅で簡単！ 米粉にチャレンジ！

近年人気が高まっている米粉。モチモチとした食感が人気で、米粉で作ったお菓子などもよく目にすることになりました。米粉パンや米粉ケーキなど小麦粉の代わりとして使われることも増えてきましたが、小麦粉と米粉はどう違うのでしょうか。



### 米粉と小麦粉の違い

#### ◎グルテンの有無

小麦を原料とする小麦粉には、たんぱく質の一種である「グルテン」が含まれていますが、米粉にはグルテンが含まれていません。グルテンはパンや麺を作る時に、生地の弾力や粘りのもとなる重要な成分ですが、体质によってアレルギー源になる可能性もあります。そのため、米粉は「グルテンフリー食材」として注目が高まっています。

#### ◎油の吸収率

小麦粉に比べて油の吸収率が低いので、揚げ物に使うと冷めてもサクサク感が長く続き、ヘルシーな仕上がりになります。

#### ◎必須アミノ酸の含有量

お米はアミノ酸バランスに優れているため、高い栄養価が期待できます。

### 米粉とは??

米粉とは、お米を細かく碎いて粉末状にしたもので、古くから和菓子の材料として、上新粉・白玉粉などと呼ばれ、団子や餅などの原材料に使われていました。近年では製粉技術が進んだことでお米をより細かく粉碎できるようになりました、小麦粉と同じように、洋菓子やパンなどさらに幅広い用途で使えるようになりました。

### 米粉を使うとなにがいいの??

#### ◎小麦アレルギーの人でも食べられる

米粉だけで作ったパンやケーキなら、小麦アレルギーの人でも食べることができます。

#### ◎ダマになりにくい

米粉は油分が少なくサラサラしているためダマになりにくく、お菓子作りの際に粉をふるう必要がありません。また、グルテンはダマになりやすいですが、米粉にはグルテンのもととなるたんぱく質が含まれていないため、ダマになりにくい性質があります。

#### ◎低GI食品

低GI食品とは、食後の血糖値が急激に上がりにくい食品のことを言います。小麦粉を使った食品はGI値が高く、食後の血糖値が急激に上がりやすいです。GI値が高いと血管に負担がかかり動脈硬化などを起こしやすくなるほか、エネルギーが脂肪として蓄積されやすくなります。ダイエットなどには低GI値の米粉はおすすめの食材です。



### 米粉を使った食パン

#### <材料>

バター…20g  
砂糖…18g  
塩…5g  
スキムミルク…大さじ2  
水…190cc  
強力粉…200g  
米粉…60g  
ドライイースト…3g

\*米粉100%、強力粉より米粉が多い分量などで作ってみましたが、米粉の分量が多いと難しかったです!粉の割合を変えて、ぜひおいしい米粉パンを作ってみてください!

Komeko  
Challenge

ホームベーカリーを使って  
作りました!



学資 の準備なら JA におまかせ!

# こども共済 学資応援隊

〈ご契約例〉こども共済 学資金型(大学プラン)・基本型/0歳加入/22歳満期/12歳払込終了/18歳学資金支払開始/共済掛金払込免除不担保特則あり/主契約:共済金額200万円/特約:指定代理請求特約



プラス 医療共済とセットでご加入すればさらに大きな安心。入院等の医療保障が受けられます。

共済掛金(令和5年4月現在) ご加入できるお子さまの年齢はプランによって異なります。

〈上記ご契約例〉の場合

お子さまの年齢	出生前 <sup>※4</sup>	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳
月払い	12,336円	13,392円	14,642円	16,142円	17,974円	20,266円	23,214円	27,144円
年払い	144,318円	156,684円	171,300円	188,850円	210,300円	237,118円	271,600円	317,582円

〈ご契約例〉18歳払込終了の場合(その他の条件は上記ご契約例と同じ)

出生前～12歳までご加入できます!

お子さまの年齢	出生前 <sup>※4</sup>	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳
月払い	8,664円	9,164円	9,726円	10,356円	11,072円	11,890円	12,834円	13,936円
年払い	101,360円	107,228円	113,788円	121,174円	129,546円	139,114円	150,158円	163,044円

※上表の共済掛金は、払込経路が口座振替扱いの場合です。

※1 学資金・満期共済金のお受取りの時期は、お子さまの誕生日ではありません。ご契約のお申込みの際は、お子さまの誕生日と契約日にご留意のうえ、学資金支払開始年齢「17歳」または「18歳」をお選びください。※2 「後遺障害のとき」とは、所定の第1級後遺障害の状態・所定の重度要介護状態のいずれかに該当する場合のことです。※3 給付率は、ご契約者、お子さまの契約日の年齢、学資金支払開始年齢など契約内容によって異なります。※4 お子さまの出生予定日の140日前からご契約できます。

●この広告は概要を説明したものです。ご契約の際には「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

23010534053

●お問い合わせは…

JAなんぽろ 共済課

南幌町栄町1丁目4番7号

TEL (011) 378-0841 FAX(011)378-2224

JAなんぽろ  
公式SNSも  
よろしくおねがいします♪

\友だち募集中!!／



\Follow Me!!／

