

2024
Autumn

Take free
VOL.21

菊池の美味しい恵みを
プロたちが発信!

コミュニティ

IBUKI

いよいよやってきましたー!
美味しい新米の時期♪



旬の食材!!
「お米」

特集

五ツ星お米マイスターが教える!
これであなともお米博士!

親子で料理レシピ!
「土鍋ご飯」

JA菊池

コミュニティ IBUKI 発行/菊池地域農業協同組合 発行日/2024年11月1日 〒869-1205 熊本県菊池市旭志川辺1875番地 企画広報課 TEL 0968-23-3502 FAX 0968-23-3515 チェアマン/株式会社LATO

配達
します

米どころ 菊池のお米はいかがですか?

白米 ①七つ星

数量
限定

生産者限定、食味(甘味・香り・食感)、歴史
と伝統、有機施用、減農薬、精米品質、低温
貯蔵の七つのこだわりを持つお米です。

5kg...4,580円(税込)



菊池川流域特別栽培米

白米 ②七城のこめ

江戸時代からうまい米の代名詞といわ
れたまぼろしの菊池米、それが菊池川
流域米七城の米です。

5kg...3,980円(税込) / 10kg...7,860円(税込)



菊池川流域特別栽培米

白米 ③きくちのまんま

あふれる緑と清流のふると菊池。その
母なる大地の恵み、そのまんま。「きくちのま
んま」は安心品質の菊池ブランドです。

5kg...3,510円(税込)



白米 ④ホテル舞

ホテルの里、旭志のきれいな水と空気。
豊かな自然に育まれた美味しいお米
です。

5kg...3,510円(税込)



お問合せ
ご注文は JA菊池七城中央支所 ライス直販 ☎0120-49-7746
TEL 0968-25-7140 受付時間 午前8:30~午後5:00(土・日・祝日を除く)

アンケート
読者プレゼント

アンケートにお答えいただいた方から、抽選で
ステキな賞品をプレゼント!ハガキにアンケートの
答えと必要事項をご記入の上ご応募ください!



七つ星
5kg



七城のこめ
5kg



きくちのまんま
5kg



ホテル舞
5kg

アンケート

- Q1 本誌を取った理由と、場所を教えてください。
- Q2 今号で興味を引いたページは?
- Q3 「食」と「農」、「JA」に関することで、あなたが今最も知りたいことは何ですか?
- Q4 本誌に対するご意見、ご感想をおきかせください。

郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、
年齢、電話番号、ご希望の賞品名
と左記アンケートの答えをハガキ、
eメールなどでご応募ください。応募フォーム▶



応募締め切り 2024年12月16日(月)

〒869-1205 菊池市旭志川辺1875
JA菊池「IBUKI」プレゼントコーナー」係
ja-kikuchi@spice.ocn.ne.jp

※IBUKIは、JA菊池ホームページでもご覧いただけます。



耕そう、大地と地域の未来。

プロがオススメする農畜産物

旬の食材を、生産者(プロフェーマー)にインタビュー!
生産のこだわりや、知識まで!!!賢く楽しく旬の食材を楽しみましょう♪

お米編



プロフェーマー お米農家

【菊池市七城町】城 憲治さん ④2

高校野球に燃えていた闘志を今では農業へ全力投球!母の実家で農業をはじめ今年で24年目のベテランお米農家さん。

きっかけは台風?!

将来、教師になりたいという夢をもちながら高校野球に没頭していた城さん。平成11年に大規模な災害をもたらした台風18号の際、寮生活をしてきた城さんに「手伝いに来てくれ!」という母の実家からSOSの電話がかかってきました。当時高校2年生だった城さんは、すぐに帰宅。ハウスに刺さった大木をチェーンソーで切ったり、荒れ果てた畑の片付けを2日間にわたって行いました。あまりにも壮絶だったその経験がきっかけで、城さんは「高校で好きな野球をやらせてもらえたい。」と思いきや、祖父の行方不明をきっかけに、農業を継ぐ決意を密かに決めたそうです。そして、高校卒業後に祖父のものと新規就農し、お米・メロン・アスパラガスを育て始めました。

20歳からの重責
就農から半年たった頃、今まで全てを仕切っていた祖父が病気になるてしまいました。その頃は、祖父母と母親と城さんの4人で農作業を行っていましたが、一人欠けることで作業は大変になり、城さんは遊びにでることもなく農作業を黙々と続けていたそうです。就農から2年後の20歳の頃に、農業経営をまかされることになり1万平方メートルの土地を管理することになったのです。そこからは、祖父の友人や地域の方、JAの指導員などからのアドバイスを受け、栽培を行っていったそうです。すぐに相談できる相手がいることが心強かったと言います。今ではアスパラガスは約2倍、米は約10倍、メロンも約2倍の面積に広げ、味にこだわった栽培を追求していると言います。

こだわりは「味」
「収穫量より味です!」と城さんは言います。ただ作るだけではなく、作った先にお客様がいることを考えて作っているそうです。美味しいお米を作るため、田んぼごとに土壌分析を行い、肥料の量やタイプを変え、葉や水稲の状態を見て対応をしているそうです。マニュアルだけではなく、今までの経験が城さんの財産となっているんですね。そして城さんは、農家の高齢化や耕作放棄地の問題を肌で感じており、これから農地を守っていくためにさらに頑張っていきたいと意気込んでいました。



旬の野菜を使って楽しくクッキング 親子で料理レシピ!

旬の産物

土鍋で炊く
新米



♪ おこげも美味しい!
♪ 土鍋で炊く新米



意外と簡単♪ 土鍋ご飯

【材料】
・お米 2合
・水 400ml 400ml
※1合に水200ml



- 【作り方】
- 1 お米の入ったボウルに冷水を入れ、さっと洗い、すぐ捨てる。
 - 2 水を切った状態で、大きくかき回しお米をやさしくとぐ。
 - 3 といだら水を入れ捨て、それを2、3回繰り返す。
 - 4 最後に、ザルで水をきり汚れた水を全て捨てる。
 - 5 お米と水を土鍋に入れ、蓋をして中火にかける。
 - 6 蒸気が吹き出してきたら(約10分強くらい)、弱火にして10分炊く。
 - 7 火を止めて20分蒸らす。

おこげが欲しい場合は⑥で1分程長く炊く!

土鍋ご飯の アレコレ!

江戸時代のかまどご飯の炊き方「はじめちよろちよろ、中ばっぱ、赤子泣いても蓋取るな」。現代では、どうなるでしょう?「はじめちよろちよろ」は、かまどで火が入るまでの間にお米に水を吸収させること!現在は水に漬けて浸水します。浸水後は「中ばっぱ」なので強めの中火で沸騰させましょう。その後は、「赤子泣いても蓋取るな」!グツグツしたら弱火にして待ちましょう!



五ツ星お米マスターが教える！ これであなたもお米博士！

日本遺産にも認定された菊池川流域の米作り
お米のことを詳しく知って、もっと美味しく新米を食べよう！

こいけ ただお
五ツ星お米マスター 小池 理雄

小池精米店三代目店主。1971年東京・原宿生まれ。大学卒業後、出版社、人事制度コンサルティングファームなどを経て、2006年に小池精米店を継ぐ。それまでの社会経験を生かし、新しいお米屋さんのあり方を常に模索している。

※本記事は、小池理雄氏への取材をベースに、編集部で整理・作成したものです。

美味しいだけじゃない！

身近なお米をたくさん食べよう！

大好きな食べ物はなんですか？例えば、お寿司、マグロ、サーモン、イクラ…。いろいろなネタがありますが、全てお米の上ののっかっていますね。他にも大福、あんこやイチゴなどのフルーツが、もっちりして厚みのある皮に包まれています。その皮って実はもち米というお米から作られています。他にもおせんべいなどのお菓子や、おにぎり、牛丼や親子丼といった丼飯。それら全てにお米が使われていますね。

日本には行事食といって季節ごとのイベントで食べる食事があります。例えば正月だとお雑煮、5月のこどもの日はかしわ餅、秋の十五夜ではお団子など。昔から行われてきたイベントでは必ずといっていいほどお米が登場しています。身近なだけではなく好きな食べ物で使われているのがお米が多いですね。

しかし、現代、日本人はお米を食べなくなっています。お米を食べなくなってきたということは、作られているお米の量も減ってきているということ。そして田んぼがだんだんと減ってきているんです。田んぼは長い年月をかけて私たち日本人が作り出してきたお米を栽培する装置。でも田んぼは自然の中にあるから、一度でも管理をやめてしまうと雑草が生えたり、土が硬くなったりしてすぐには元に戻らないんですよ。「お米を食べると太る」と言ってお米を避けている人たちは、弁当のお米の代わりにブロッコリーを入れたり、おすしではお米の代わりにダイコンや豆腐を使ったりしますが、お米がなくなればお米料理が食べられなくなってしまいます。

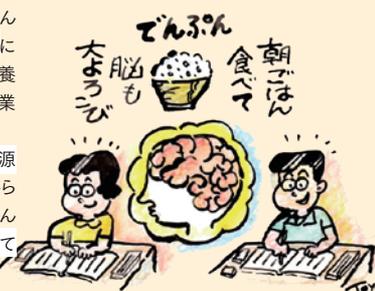
そうならないように、みんなが普段の食事からお米をしっかり食べる、ということをご大事にしてほしいと思います。



お米を食べるとこんな良いことが！

お米を食べると脳みそがよく働きます。お米はほとんどがでんぷんで、食べると口やおなかで消化され、体を動かすためのエネルギーに変わります。特に脳は、でんぷんを消化してできるブドウ糖という栄養素をエネルギーにしています。だから朝ご飯を食べないと学校の授業に付いていけない、というのは本当なんですよ。

でんぷんは脳だけではなく、体を動かすための大切なエネルギー源です。小池さんは普段はお米を担いで体をものすごく使います。だから朝や昼にお米をたくさん食べないと、力が入らなくて仕事にならないんです。それにお米の場合は粒で食べるからゆっくりと長い時間をかけて消化されるので、短時間でエネルギーが切れることがないんです。



体をつくるもとになる栄養素「タンパク質」

タンパク質は体が大きくなるには欠かせない栄養素なんです。お肉に多く含まれていますが、**実はお米にも含まれています**。お茶わん1杯(150g)のご飯で卵半分のタンパク質が含まれています。実はタンパク質は一度にたくさん吸収できないので、お肉ばかりをたくさん食べても駄目。お肉とお米をバランス良く食べることによって、タンパク質をしっかり取り込むことができます。子どもはたくさん体を動かすから、水分が不足しがち。でもお米は約60%が水分なので、お米をしっかり食べることで、暑い季節の熱中症予防にもなるんですよ。

お米は美味しい…だけではなく、体の健康を支えてくれる優れものなんです！

お米作りにはどんな作業があるの？

① 苗作り

種から葉が出て、7~8cmほどに育ったものを「苗」といい、14~15cmほどになったら田植えをします。

② 田植え

田植え機を使うようになり、田植えにかかる時間は手植えのころと比べて1/10程度で済むようになりました。

③ 肥料

肥料は稲が元気に育つための「稲のご飯」。田植えの前に田んぼに入れていきます。稲の元気がなさそうだなと思ったら、また肥料を与えます。

④ 中干し

稲の根が腐らないように、田んぼから水をなくしてカラカラに乾かします。そうすると稲の根っこが健康になるんです。

⑤ 雑草取り

稲にとって雑草は大敵です。稲のご飯(肥料)を食べられてしまうからです。雑草を取るのに除草機、農薬や他にも色々な方法があります。

⑥ 水管理

稲が暑さに負けないよう、田んぼの水を深くしたり、ずーっと流しっ放しにしたりします。

⑦ 稲刈り

稲の状態を見て、時期が来たら刈り取ります。そこが農家さんの腕の見せどころです。



まだまだ細かい仕事はたくさんあります。田んぼの状態、気候などに合わせて細かな管理を行っています。稲作は「八十八」の作業があるから「米」と書く、といわれていますが、実際はとてもその程度では収まらない作業があります。



お米が食卓に並ぶまで

刈り取り直前の稲は、茎の先に米粒(もみ)がびっしりと付いた穂が垂れています。田んぼから稲を茎ごと刈り取り、同時に穂からもみを取り外します(脱穀)。実はこの作業、昔は別々にしていたから時間がかかっていました。今ではコンバインという機械で同時に行っています。

お米は農産物なので、収穫直後は水分をたっぷり含んでいます。このままだとカビが生えてくるので、まずはもみを乾燥させます。乾燥により14.5~15%くらいまで水分を落とします。この数字は「1年間保存ができて、かつ味も落ちない」というギリギリのところなんです。

乾燥の後、もみを覆っている硬い殻(もみ殻)を取り外すと、中から茶色い光沢のあるお米(玄米)が出てきます。玄米は温度管理された倉庫で保管された後、トラックなどで精米所に運ばれます。精米とは、玄米をみんなが知っている白い米粒にする作業のこと。玄米の茶色い部分(ぬか)を削るんです。

実は精米は難しい作業なんですよ。ぬかの部分と白米の間にはお米のおいしさが詰まったうま味層があります。精米は機械で行いますが、季節が違ったり精米するお米の品種が違ったりすると、それに合わせて機械のパワーを細かく調整してうま味層を残しているんです。精米と同時に田んぼから玄米と一緒に付いてきてしまった石や草の実や、割れてしまった米粒を取り除き、きれいな白米に整えてから袋に詰めます。

お米が食卓に上るまでの間に、いろいろな工夫がされています。



お米をおいしく楽しもう

お米のプロが教える「炊飯のコツ」

炊飯は、生米のままでは硬いでんぷんを軟らかくして、人間でも消化できるようにするための調理法。味にこだわらなければ、誰でも簡単にできることなんです。おいしいご飯に出合えるための外すことができない工夫を教えます。電気炊飯器を使う場合をお伝えします。でも、どんな道具でも大事なものは、次の三つです。

① お米は優しく洗う

お米は汚れと共にまだ残っている「肌ぬか」を落とすことが目的です。

② 水にしっかり漬ける

でんぷんを甘く軟らかくするために、水にしっかり漬けます。夏は1時間、冬は2時間ほど必要。簡単だけど決して省いてはいけない作業なんです。

③ 炊き上がったらすぐにほぐす

炊き上がったらすぐにふたを開けて、しゃもじで釜の中のご飯をかき混ぜてほぐしましょう。粒の一粒一粒に外気を当ててパリッとさせるんです。



令和6年度米おいしくできました！

10月9日、お米の初検査がJAの七城ライスセンターでありました。その後、地域ごとに検査が行われ、新米の販売が始まりました。



菊池地域の米初検査

10月9日は、菊池の特別栽培米である「七城のこめ」の検査が行われました。JA関係者、生産者代表が見守る中、2人の検査員により、肉眼と計測で検査されました。検査は、形がきちんと整った状態である「整粒」の割合をはじめ、米粒の透明感や割れないかなど外見上の特徴を表す「形質」で格付けされます。また、保管の際に重要な米の「水分量」については、専門の機械で測定。玄米を砕いて計測器に入れ、14~15%以下に

抑えられているかどうかをチェックします。今年の米は、夏の猛暑による高温や台風の影響が心配されましたが、初検査は**すべて1等級**と格付けされました。参加者は胸をなでおろし、準備された新米のおにぎりも試食し「甘み、粘り上々のおいしい米が出来ている」と話しました。

気候変動に負けない生産者の努力によるものです。おいしい菊池のお米をご賞味ください。

