



炊飯器で栗のバターライス

材料（6人分）

米……………350g
タマネギ……………1/2個
ベーコン……………40g
むき栗……………300g
A 水……………340ml
コンソメ（顆粒）…小さじ1
発酵バター……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1と1/2
パセリ……………適宜

作り方

- ①米は研いでおき、タマネギは粗みじん切り、ベーコンはみじん切りにする。
- ②炊飯器に①とAを全て入れ炊飯する。
- ③炊き上がった後発酵バター、しょうゆを入れさっくりと混ぜ合わせ、5分ほど蒸らし、パセリをふって出来上がり。



みえのまんなか

2025
秋
vol.17

magazine

お米は
どうやって
できているの？

こくしょうこくさん
国消国産が、

日本の食の

未来をつくれます。



乃木坂46は、国消国産を応援しています。

日本は今、食料の約6割を海外に頼っています。いざという時の食料に困らないために、私たちには何ができるのでしょうか？それは、私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産していくことです。その考え方を「国消国産」といいます。

こくしょうこくさん
国消国産



「国消国産」をすすめると、いいことがたくさんあります。



農業を応援し、「食」の安心を未来につなげていくために。「国消国産」をいっしょに進めていきましょう！



メンバーが調理を楽しむ動画を公開中！ぜひアクセスしてください！

乃木坂46 国消国産



JAグループ
耕そう、大地と地域の未来。

乃木坂46

Quiz & Present

問題



穂が出てから何日後が稲刈りの目安となるでしょう？

- A 約10日～15日
B 約40日～45日
C 約100日～110日

前回のVol.16夏号の答えは「①養蚕・製糸」でした！

WEBサイト



今回の発行は冬の予定です。お楽しみに！



最近何かと話題の「米」。普段何気なく食べているお米ですが、

どのような過程で作られているか知っていますか？

秋は新米のシーズンということで、

お米ができるまでを学びましょう！

＼ SNSで最新情報を発信中！ ／



Instagram



LINE



YouTube

お米はどうやってできているの？

JAみえなか管内では「コシヒカリ」「きぬむすめ」「ミルキーQueen」など様々な品種を栽培しています。
私たちの生活に欠かせないお米。秋に収穫を迎え、様々な過程を経て皆さんの食卓に届けられています。
「米」という字は分解すると「八十八」と書きますが、これは88もの手間や工程がかかるから、という説があるほど作業数の多い作物です。
そこで今回は、田植えや稲刈りだけじゃない、お米ができるまでの過程を学んでいきましょう。

米づくり開始

3月 苗づくり

お米の種である^{たね}籾(種籾)を水に浸けて発芽を促してから、土の入った^{たねもみ}育苗箱にまきます。田植えの時期まで、育苗ハウス等で温度管理や水やりなどを行い、大切に管理します。^{なえはんさく}「苗半作」といわれるほど、米作りにおいて大切な工程です。



籾を浸水し、発芽を促します



育苗ハウスに陳列される育苗箱



育苗箱に籾をまく機械

4月 しろ か 代掻き

田植え前の準備として、田んぼに水を張って、土を耕し、平らにします。この作業により、田んぼへ均一に水が行きわたるほか、稲の養分を奪う雑草を防ぐことができ、生育がスムーズになります。



4月-5月 田植え

育てた苗を田植え機で植えていきます。苗を田んぼに植える方法である「移植栽培」が米作りのイメージですが、籾をそのまま田んぼへまく「^{ちよくは}直播栽培」という方法も近年注目されています。



5月-7月

なか ぼ 除草や中干しなどの栽培管理

稲が育つまで水の調節をしたり、除草作業など管理をします。

中干しって？

分けつ期^{*}に田から一度水を抜く作業です。中干しを行うことで、土の中に空気を入れて根の生長を抑制したり、コンパインなどの機械を田んぼに入れるために土を固くして稲刈りの時に作業性を高める効果などがあります。



※分けつ・・・稲が枝分かれし、新しい芽が出てくること。

8月-9月

稲刈り

穂が出てから約40日～45日が稲刈りの目安。収穫適期を逃すとお米が割れる等、質や味が悪くなってしまうので、目安をもとに収穫することが大切です。



調製作業

収穫した米はJAの乾燥施設へ持ち込んだり、生産者自身の乾燥機で収穫した米を乾燥させ、^{むみ}籾攪りしてふるいにかけて袋に詰め、倉庫で保管します。



保管の様子

販売

袋詰めしたお米は、JA等を通じてスーパー等に流通するか、生産者による直接販売やJAの農産物直売所等で販売され、消費者の元へ届けられます。

新米っていつまでのお米を指すの？

食品表示法の食品表示基準によると、収穫した年の12月31日までに包装された玄米または精米が「新米」とされています。収穫されたばかりのお米は、一般的には水分量が多く新鮮で、古米に比べてツヤ、風味、粘り、香りが強いのが特徴です。

お米ってたくさんの手間をかけて作られているんだね！作ってくれている人たちに感謝をしながら、一粒残らず大事に食べていきたいね！



やってみよう！

お米のおいしい炊き方のポイント

- Point 1** 米を洗う際は、水を入れてから手で数回素早くかき混ぜて優しく洗い流しましょう。強く洗うと米が割れてしまったり、表面に傷がついてしまうので、注意してください。
- Point 2** 新米は古米に比べて水分量が多いので、古米を炊く時よりも少なめの水で炊くとおいしく炊き上がります。
- Point 3** 炊飯する前の浸水は夏場は30分、冬場は1時間程度が目安ですが、新米は水分量を多く含んでいるので目安時間よりも少し短めで大丈夫です。
- Point 4** 洗い始めや炊く時に使用する水は、ミネラルウォーターを使うとさらにおいしく出来上がります。

米 お米をおいしく保つ保存方法

保存に最適な場所は冷蔵庫の野菜室です。精米後のお米は15℃以下の温度を保つことで味が落ちにくくなるほか、害虫による被害も防げます。また、ペットボトルなどの密閉容器に入れて保存すると酸化を防げるのでおすすめです。お米は精米すると鮮度が落ちるスピードが早いので、10kgずつなど早めに食べきれる量を精米することがおすすめです。

10月、11月はJAグループが提唱する「国消国産」月間です！

私たちの食べているものは、自然の力を活かして時間をかけて作られているため、足りなくなったからといってすぐに作ることはできません。「国消国産」とは、自分たちの国で消費するものは自分たちの国で生産しようという考え方。食材の多くを輸入に頼る日本ですが、国産のものを食べることで日本の農業を応援することにつながるため、ぜひ生活の中に取り入れていきましょう！

