



我孫子市 食育だより



～おいしく楽しく食事をしよう！～

生産者に聞く！

「おいしい米の炊き方」載ってるよ！

新米の季節到来！おいしい新米を楽しもう

食欲の秋、実りの秋、そして収穫の秋。そんな秋の代表格といえば **新米** です。

今年も、我孫子に新米の季節がやって来ました！

現在は保存技術が向上したこともあり、1年を通じておいしいお米が食べられますが、秋が近づいてくると、そろそろ新米の季節だな、とワクワクする方も多いのではないのでしょうか？

お店で買うときに表示されている『新米』という表記は、JAS法の定義に基づいており、収穫した年の12月31日までに精米・包装されたお米のみ『新米』と表示できます。



あびこん新米フェアの様子（平成29年）
（今年は9月29日（土）午前10時～午後2時）

精米された状態で店頭と並んでいる米袋には、精米した日を表す「精米年月日」が記載されています。お米は精米した時から味が落ち始めると言われていますので、精米したてのおいしさを楽しみたいのなら、精米日から10日程度で食べきれぬ量を買うのが理想的です。

また玄米についても白米同様に、時間が経つにつれて瑞々しさが失われていくとされています。

学校給食にも新米登場

市の学校給食では、1年を通じて我孫子産のコシヒカリを使用しています。新米の季節以外でもおいしく食べられるよう低温倉庫で保存されていますが（中面参照）、やはり新米のおいしさは特別なもの！

今年も10月中旬ころから新米に切り替わります！新米の使用時期などは、献立表や給食だよりでお知らせしています。



あなたは知ってる？お米はこんな風に育つんです！！



いくびょう
育苗

田に植えるための苗を育てます。



しろ
代かき

元肥（もとごえ）と呼ばれる肥料を入れ、田を平らにしたり水を引いたりして田植えの準備をします。



たう
田植え

田に苗を植えます。



つひ
追肥

お米の粒を増やしたり、大きくすることで収穫量を確保するために肥料を与えます。



しゅうかく
収穫

稲を刈り取り、粃（もみ）を取って米にします。昔は鎌で刈りましたが、今はコンバインという機械を使います。

おいしい
お米に！



1年を通じておいしい我孫子のお米を楽しむために・・・

学校給食で食べられている我孫子のお米は、農協（JAとも呼ばれています。）のとても大きな倉庫に保管されています。



人の背丈の3倍近い高さの扉！

倉庫の気温は、13℃の低温に設定されて、そこでおいしさを保ったまま保存し、1年を通じておいしく食べられるよう工夫されています。

この倉庫は、JA ちば東葛東部支店（柏市）にあります。



中也広い！

安全・安心を目指して・・・あびエコ・減農薬の取り組み

環境や健康を考えて、農薬や化学合成肥料の使用を少なくした農業を「エコ農業」と言います。千葉県では、使用量を標準的な量の半分に抑えた農産物を「ちばエコ農産物」として認証しており、我孫子市は**東葛管内1位**の認証件数を誇っています。

ちばエコシール



ちばエコ農産物には、ちばエコシールが貼られていますのでお店で探してみてください。

虫除け用のネット



エコ農業は、農薬を使わない分、虫食いの被害を受けやすいため、虫除け用のネットを設置するなど農家さんは多くの工夫をしながら取り組んでいます。

市内生産者・高田きくゑさんに聞く！ あなたにもできる！おいしいお米の炊き方・研ぎ方！

Q：どう研ぐのがいいの？

米を洗うつもりで『水を回すように軽く研ぐ→流す』を3回くらいすれば十分です。

もともと力を入れないのが基本ですが、新米の時はなおさら力を入れずに研ぐのがいいでしょう。

ざるに入れたまま、流水で軽く洗ってもいいですね！

洗米後、お釜に入れ水を加えた際に、うっすらと白く水が濁るくらいが目安です。



Q：洗米後は一度水気を切ってから炊いた方がいいの？

一度水気を切って米を乾かす、というイメージがある人もいるようですが、洗米後はそのまま30分くらい浸水して炊飯スイッチを押しましょう。研いですぐでもいいのですが、米粒に水を含ませるように、しばらくおいてからの方がいいですね。

他にもいろいろ教えていただきました！

Q：釜の容量に対して、どれくらい炊くといいの？

A：満ぱんに入れるより少なめの方（総量の85%）がいいですね。5合炊きなら4合くらいまで。

Q：古米をおいしく食べるコツ、あれば教えてください。

A：うるち米（普通のお米）10に対し、もち米を1くらい混ぜて炊くのがオススメです。

水加減は、全部うるち米の時と同様の水加減です。

お子さんとチャレンジ！あびこ農産物直売所あびこん惣菜加工 責任者の石井美枝子さんに学ぶ はじめてのさんかくおにぎり！

コツ
1



手を三角形の形にします。

コツ
2



厚さは気にせず、とにかく三角形にします。

コツ
3



平らなところに置いて厚さを整えます。

他にも

♣炊き立てご飯で熱いうちに握る！…デコボコのないきれいな形になります。

♣混ぜご飯にするときは粉ものを先にご飯に混ぜる！…むらなく混ぜります。

火傷に注意しながら、お子さんと一緒にお家でチャレンジしてみたいかが？

おいしい白米でヘルシー健康食の和食を楽しもう！

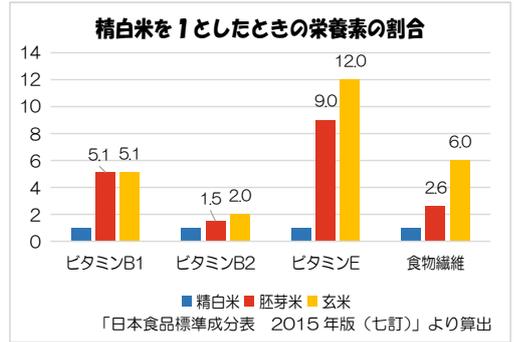
白米はどんなおかずにも合う万能食材ですが、素材の味を楽しむ和食との相性は抜群です。旬の魚や野菜たっぷりの和のおかずと合わせて、おいしい秋を楽しみましょう！

玄米・胚芽米・精白米の違いって？

お米は稲の種子である粃の中にあります。一般的によく食べられている白いご飯は精白米。最近はお店でも健康志向から、玄米や胚芽米がよく見かけられるようになりました。

お米の構造を見てみよう！

玄米…粃から粃がらだけを除いたもの
胚芽米…玄米からぬかを取り除いたもの
精白米…胚芽米から胚芽を取り除いたもの



お米の胚芽は、稲の芽や根になる部分です。お米の成長に必要なエネルギー源となるビタミンB群やビタミンE、ミネラルが多く含まれています！



ここで買えるよ！我孫子のお米！

我孫子の新米は、あびこ農産物直売所「あびこん」の他、市内の直売所でも購入できます。市内には、お米を扱う直売所や旬の野菜を扱う直売所が多くあります。この機会にぜひ旬のおいしさでいっぱいのお孫子の直売所を訪れてみませんか？直売所に関する情報は『あびこ型「地産地消」推進協議会』ホームページ内の直売所マップ (<https://abiko-chisan.com/farm>) をご確認ください。



直売所マップQRコード

我孫子の新米が当たる！プレゼントクイズに挑戦だっ！

プレゼントクイズ 我孫子市の学校給食で使用しているお米の銘柄は？

- ①我孫子産の“ふさおとめ”
- ②我孫子産の“コシヒカリ”
- ③我孫子産の“ササニシキ”

クイズに正解した方の中から抽選の上、5名の方に我孫子の新米5kgが当たります。

【応募受付期間】 平成30年9月25日（火）～10月25日（木）

【応募方法】 申込用紙（下記）に必要項目をご記入の上、あびこ農産物直売所あびこん1階にある応募箱に投函してください。お一人様1回まで応募できます。

【当選発表】 当選された方には、我孫子市健康づくり支援課より、申込用紙に記載していただいた電話番号にご連絡を差し上げます。

【賞品受取方法】 賞品はあびこ農産物直売所あびこんにて、直接手渡しになります。

記載いただいた個人情報は、このプレゼント応募以外に使用いたしません。

クイズの答え（
お名前（
ご住所（
電話番号（

「問い合わせ」
我孫子市健康づくり支援課
電話 04 (7185) 1126

日中連絡のとれる番号を記入してください

