

千葉県JA直売所MAP!

JAの直売所には、お米の他にも魅力ある商品がいっぱい!
ぜひこの機会に遊びに来て下さい!!

JA安房

- ① JAグリーン館山店
- ② JAグリーン鴨川店

JA木更津市

- ③ JA木更津市 生活館
- ④ JA木更津市 生活館うまくだ店

JAきみつ

- ⑤ 味楽園おびつ店
- ⑥ 味楽園さだもと店
- ⑦ 袖ヶ浦市農産物直売所
「ゆりの里」

JAいすみ

- ⑧ 大原農産物直売所
「グリーンスパいすみ」

JA長生

- ⑨ JA長生農産物直売所
「ながいき市場」

JA山武郡市

- ⑩ 山武緑の風 成東店
- ⑪ 山武緑の風 東金店
- ⑫ 山武緑の風 山武店
- ⑬ 山武緑の風 大網店

JA市原市

- ⑭ 果彩菜ちはら台店
- ⑮ 五井Aマート

JA千葉みらい

- ⑯ しょういか〜ご千葉店
- ⑰ しょういか〜ご習志野店
- ⑱ 野菜畑佐倉店

JA八千代市

- ⑲ グリーンハウスゆりのき店
- ⑳ グリーンハウス勝田台店

JA成田市

- ㉑ JA成田市農産物直売所
- ㉒ JA成田市酒々井農産物直売所

JA富里市

- ㉓ 産直センター旬菜館
- ㉔ 産直センター2号店ひよし館

JA西印旛

- ㉕ とれたて産直館印西店
- ㉖ 農産物直売所やおばあく
- ㉗ とれたて産直館栄店

JAとうかつ中央

- ㉘ まつど農産物直売所
まつぼっくり

JAちば東葛

- ㉙ 農産物直売所「ふなっこ畑」
- ㉚ アンテナショップdaichi

JAちばみどり

- ㉛ みどりの大地
- ㉜ そうさ飯倉台直売所

OKOME TABEYO

Japanese staple food 日本の主食“お米”がもつ本当の「チカラ」を学ぶ

〈生産者インタビュー〉

笑顔を育む「ちば」のお米

〜生産現場の執念が産んだ“一粒”を巡る〜

炊き方で違う
おいしいお米の炊き方

「食べる幸せ!」
ごはんのおとも

大火力IH炊飯器
&
令和3年産新米
「粒すけ」
プレゼント!





世界のお米・日本のお米・「ちば」のお米



知っていますか？世界のお米

世界で栽培されているイネには「アフリカ稲」と「アジア稲」の2種類がありますが、「アフリカ稲」は、アフリカの西部でぐくわずかに生産されているだけで、現在栽培されているほとんどのイネは、「アジア稲」です。アジア稲は日本の米の大半を占める単粒種「ジャポニカ」、粘り気の少ない長粒種「インディアカ」、大粒種の「ジャバニカ」の3種類に分けられます。

みなさんがふだん食べているお米、「ジャポニカ」は、日本や朝鮮半島、中国東北部、オーストラリアが中心に、アメリカの一部でも栽培されています。

「ジャポニカ」は米のでん粉に含まれるアミロースの量が少ないため炊くとやわらかくてねばりとつやが出るのが特徴です。

切っても切れない日本人と「お米」

日本では弥生時代に水田稲作が始まってから、米を中心とする食文化が始まりました。当時は生産性が低くすべての人の食料をまかなうことはできませんでしたが、技術の進歩に伴い生産性が向上するにつれて広く一般的に出回るようになり、江戸時代頃には都市部の人々を中心に白米が食べられるようになりました。

古くから身近な存在でもあるお米について、日本ではそれにまつわる行事も数多くあります。お正月は年神様を迎え新年を祝う行事ですが、この年神様は元々田んぼの神様です。そのためお正月には鏡餅やしめ縄など、稲にまつわるものが飾られます。

お米は私たち日本人にとって、切っても切れない存在となっているのです。

千葉県誇る「お米」

日本人がお米を主食としているのは、お米にはエネルギー源となる炭水化物が多くふくまれていることや、せまい土地でも肥料など栽培のしかたや品種改良などの工夫で収穫量を多くすることができ、さらに乾燥させることで長い間保存がきき、収穫が少ない時でも保存したものを食べることができることが挙げられます。

また日本の気候は雨が多く、真夏には日中の最高気温が熱帯と同じくらい高くなる日があるため、お米の栽培条件に非常に良く適しており、お米が多く収穫できる条件が揃っています。

その中でも特に千葉県は海洋性の温暖な気候に加え、米作りに適した肥沃な土壌や豊富な水源に恵まれ、古くから良質なお米が作られていることで有名です。また、千葉県は8月中旬から新米をお届けできる関東一の早場米の産地でもあり、皇室へ献上されたお米や、こだわり方法でおいしいお米作りを行っている産地など、多種多様なお米が多く揃っている産地でもあります。千葉で作られている品種別の割合はグラフのとおりです。

千葉県のお米は万人に愛されるお米として日々日本人の食を支えています。

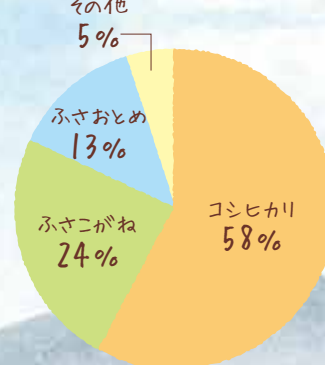
世界の米の生産量 (2018年)

順位	国名
1位	中国
2位	インド
3位	インドネシア
4位	バングラデシュ
...	...
13位	日本

出典：総務省統計局「世界の統計2021」



千葉県における品種別作付状況 (令和2年産)



海や緑に恵まれた千葉県は、全国9位（出典：農林水産省「作物統計調査」令和2年産米）の収穫量をほこる米どころです。

関東内で最も早い収穫が可能で、ピークである9月より先に収穫できる品種を多く栽培しています。

ここでは代表的な4つの品種（粒すけ、ふさおとめ、ふさこがね、コシヒカリ）をご紹介します。

粒すけ

令和2年度にデビューした千葉県の独自品種です。幅広い世代の皆さまにさまざまな場面で千葉県のお米を食べていただけるようお願いを込め、愛称を「粒すけ」に決定しました。

- 大粒で、炊飯米は白く光沢に優れています。
- ほど良い粘りと弾力があります。コシヒカリと同等以上の味です。
- 魚や肉、さまざまな料理にあう食感を楽しめます。

ふさこがね

平成18年にデビューした千葉県の独自品種で「中部64号」を母に、「ふさおとめ」を父に交配した中生品種で、「ふさおとめ」同様に千葉県農林総合研究センターで育成された品種です。千葉県の作付けの約2割を占めています。粒が大きく、ふっくらとした炊き上がりが魅力で気象変動や病害にも強いのも特徴です。

- 粒が大きく、ふっくらとした炊き上がります。
- 色白で艶があり、見た目も非常に綺麗です。
- やや軟らかく、もっちりとした粘りがあります。
- 冷めても硬くなりくいいため、おにぎりや太巻き寿司にも最適です。

ふさおとめ

千葉県農林総合研究センターにおいて、平成2年に「ひとめぼれ」を母に「ハナエチゼン」を父として人工交配したものを平成3年からバイオテクノロジー技術を駆使し、約7年の歳月をかけて誕生した本県独自の早生品種です。

- 粒が大きい。
- 炊きあがりの艶・見栄えは非常に綺麗です。
- 粘りは控えめで、あっさりとした味です。

コシヒカリ

コシヒカリは、千葉県の作付け面積の約6割を占める主力品種です。関東で最も早く8月末から収穫が始まり、9月の初めには新米を食卓にお届けできるところが自慢です。「粘りが良く、つやつやしたほんのり甘みのある食感、やはり千葉のコシヒカリ」と自信を持って消費者の皆様へお届けできる一品です。

- 粘りが強く艶があります。
- ほんのりとした甘みが特徴です。
- 日本で最も作られている品種です。
- 千葉県の作付け面積の約6割はコシヒカリです。



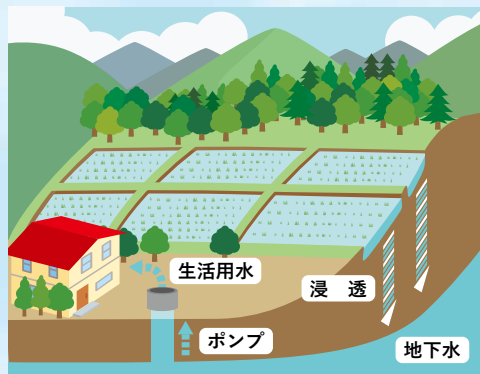
田んぼの役割

田んぼでは、私たちの生活に欠かすことのできないお米が作られています。
しかし、田んぼの果たす役割はそれだけではありません。
田んぼは私たちの生活に非常に多くの恵みをもたらしています。
これは田んぼが持つ「多面的機能」と呼ばれます。

1 田んぼは災害を防ぐ緑の「ダム」

雨が降ると、その雨は一時的に田んぼに蓄えられ、一部は排水路を通して河川へと流れ、一部はゆっくりと地下に浸透して地下水になります。

大雨が降った時にも、田んぼは雨水を貯めて、洪水を防いでくれます。さらに、田んぼがあることで地下水が急に増えないため、土砂崩れが起きにくくなるという効果もあります。田んぼは私たちの生活を災害から守ってくれているのです。



2 田んぼが育む豊かな生態系

田んぼによって生活が守られているのは、私たち人間だけではなく、田んぼには数多くの生物が生息し、豊かな生態系を築き上げています。カエル、トンボを始め、サンショウウオやコウノトリなどの絶滅危惧種の貴重な住処ともなっています。



3 田んぼの持つ「癒し」の効果

田んぼは季節によって全く違う色合いに染まり、私たちを楽しませてくれます。吹き抜けるさわやかな風や、水路のせせらぎ、動物・虫たちの声など目だけでなく、肌、耳にもやすらぎを届けてくれます。まさに、日本人の心のふるさとなのです。



このように、田んぼは日本の豊かな自然と美しい風景を守ってくれているのです。



普通の稲作では与えないが、念入りに肥料を与える。



種もみから手間ひまかけ、稲が強くなるよう鍛える。



上)独自に編み出した肥料設計は職人技で丹念に仕上げている土壌。
下)冷えても美味しいと、食感や甘みに定評。

砂地というハンディキャップから

「美味しいお米は作れない!」と言われてきたこの地で米作りを続けてきた金杉さん。砂地田んぼの水管理はとても難しく、害虫もつきやすい。ブランド米のように土壌も良いわけではない。

誰よりも田んぼを世話すること。白鷺より田んぼに入っていると言われるほどお米に対する情熱は誰よりも熱い。令和元年「米・食味分析鑑定コンクール」で金賞を受賞。そのお米はJAちばみどり直売所「みどりの大地」でも期間限定販売されている。

徹底管理の裏にある味への追求

今の米作りの主流は、多収穫で場所によってお米の味が違ったりする。僕の田は、約25haあり、管理できる限界の中で、どこを刈っても味は変わらないお米を日々目指しています。千葉県は早場米（はやばまい）で新米の香りは楽しめるけれど、早く刈ってしまうと香りなどはすぐにとんでしまい、酸化によってお米の劣化も早くなる。美味しさを追求するならば、遅く植えて、遅く刈る。昔ながらの作り方にこだわっています。

コストと手間は惜しまない

価格や見た目だけで言えば、早場米や多収穫の方が良いです。こればかりはヒトがつくり出した市場が関係しているの。

しかし、徹底管理の上で、メリハリの効いた育て方をすれば、台風や猛暑に負けない稲穂が育ちます。コストと手間はかかりますが、そこまで追求したからこそ、今があると思っています。コンクール専用のお米を作っているわけではなく、本当のお米の味や魅力を多くの人に知ってもらいたい一心で作っています。

笑顔で見据える未来

僕のお米は、形でいったらコンクールではじかれてしまっていますが、食味によって多くの人に支えられています。米農家全体の底上げをもっとしていきたい。「美味しい」以上の気づいた点をもっと教えて欲しい。

息子に継がせるとかは、今の状況ならば勧めはしないけれど、やるといったら考えます。今の僕のお米には、なかなか辿り着かないだろうけど。秋になったら、また来て下さい。僕の田んぼは黄金色になりますから。

〈生産者インタビュー〉
笑顔を育む「ちば」のお米

生産現場の
執念が産んだ
“一粒”を巡る

Tsukuribito Interview

01

匠瑛米
SOSAMAI



匠瑛市

Interview
金杉さん

逆境と試行錯誤の末に
たどりついたコンクール入賞米

昔から、このあたりの田畑は、砂地で美味しいお米は作れないと言われてきた。砂地は、水はけが良すぎて肥料分や水を保つ力が弱い。ならば「徹底管理すれば必ず美味しいお米が作れるはず」という思いから、金杉さんの挑戦が始まった。コストと手間を惜しまない「逆境のコンクール入賞米」を訪ねた。





Tsukuribito Interview

02

長狭米

NAGASAMAI

鴨川市

Interview

川木さん

背後に広がる嶺岡山系は恵みの水源。



Tsukuribito Interview

03

いすみ米

ISUMIMAI

いすみ市

Interview

渡辺さん

日本の原風景を感じさせる自然
伝統文化が育んだ「長狭米」

県南部・鴨川市の長狭平野で作られる「長狭米（ながさまい）」。
長狭地域は、北に清澄山系・南に嶺岡山系、その中央に加茂川が
流れる田園地帯です。大地の恵みをたっぷりとうけたミネラル分
が豊富なお米は、甘みと粘り、旨味がしっかりと感じられます。



棚田百選の大山千枚は大小375枚の曲線美が秀逸。



上) 清らかなせせらぎが圃場をうるおす。
下) ずっしりとした粘り強い土壌が特徴。



上) 玄米はやや茶色が特徴。
下) 今上天皇も感動された短歌の石碑
が建立されている明治天皇に献上され
た際の圃場上に建つ記念碑公園。

「長狭米」はどのような環境で育ったお米ですか？

このあたりは蛇紋岩由来の土壌で重粘土質の土が蓄えられています。湧水には、お米の成長に必要なミネラル分が豊富に含まれているので、食味は粘りと甘みがあって旨味が強い。玄米の色などは、他より濃いとおもいます。

「長狭米」といってもさまざまな品種があって育て方によって味も変わっていきます。大山千枚田などは、いまでも「天水田」として雨水のみで耕作をおこなっています。

リピーターがいるからやめられない

米づくりは自然との勝負だから苦労はありますよ。それでも、実際に食べた人から「また食べたい」と直接言ってくれる人がある。リピーターがつくというのはやっぱり嬉しいし、他でもない「自分が作った米」を買って食べたいと思ってくれる人がある。それが楽しいしやりがいにもなります。この地域は、本当に自然に恵まれているから、嶺岡山系・愛宕山からの恩恵で美味しいお米ができていると感じています。

生産者たちの誇りである石碑を仰ぐ川木さん。

東京から一番近い棚田

明治天皇が即位したときの「大嘗祭（だいじょうさい）」で献上されたことのある長狭米。大山千枚田は、今の上皇陛下もご覧になっていて、詠んだ歌の碑もあります。

棚田は、昔からの農法で雨水を活用しています。水不足のときはタンクローリーで水を運んだこともあり、年月を重ね、今の状態が出ています。見に来る人が歴史と伝統を感じてくれたら、米を作る者として嬉しいです。朝方と夕方の景色も一見の価値があります。

お米が一番手軽

47年も農家をやっていると、お米が一番手軽で安価だと断言できます。現代は、色々便利になって、炊飯器も進化しているからお米も手軽に楽しめると感じているし、美味しいお米を追求するならガス炊飯器とか火で炊くと美味しいですよ。高級炊飯器なら負けないかもしれないけれど。あとは、子どものときから美味しいお米を食べてもらいたい。学校給食とかでもお米が美味しいと、お米に対する意識も変わるとおもいます。



いすみ鉄道沿いに広がる渡辺さんの圃場。線路を渡れば、愛妻が待つご自宅。先祖から受け継いでいるため池が、力強い稲を育てる。

水と土壌に恵まれた環境

いすみ米といっても、それぞれの田んぼごとに味や食感、品種も違ったりするのだけれど、水や土壌は、他と違うと語るのが60年以上米農家を営む渡辺さん。

「山からの地下水や、岩や土を掘ってつくった溜池。井戸を掘ったりして、水は豊富だったね。今でも溜池は使っているよ。この地域は粘土質の土壌だし、お米にはあっているのかもね。昔は、肥料も牛を飼って堆肥を作っていたりしていたしね」

お米づくりの昔と今で違うことはありますか？

昔に比べて機械の進歩は感じますね。品種も増えてきたし、場所によって味が違う話をしたけれど、川や水源が近いからっていいわけじゃない。他の米農家も場所を変えたら収量も変わったりして、いすみ米とブランド化されているけれど、簡単ではないと感じています。でも、毎年収穫の時は、本当に嬉しいかな。収穫の日に1日で乾燥させて、その日のうちに玄米にするから。そのときの新米は最高だよ。



米の花咲き具合を確認。



上) ふんわり握られる塩おにぎりは格別。
下) 献上米に選ばれ、緊張した式典の思い出は奥さまへの最高のプレゼントになった。

輝く白米はシンプルに！

色々な食べ方はあると思いますが、やはり白米のみで食べるのが一番。渡辺さんの奥様に、塩おにぎりときゅうりのお漬物を頂いた。すべてが瑞々しい。本当に美味しいお米はおかずはいらない理由が、はっきりとわかった。

「あとは、お米を炊く水によっても食味が違うので色々ためしてほしいですね。孫たちが来たときも、こっちのお米は美味しいと言ってくれるし」

お米本来の味を知って欲しい

私達は、昔からこの地で暮らしているから、身近過ぎて、こうした景色（自然）はあたりまえにあったし、いすみのお米を食べてきた。お米は貴重品ではありませんので、もっと気軽に食べて頂きたい。いすみの食べ比べや炊き方などを変えて食べて頂いてもいい。身近にある食べ物でこんなにチカラが湧くのは、お米の特徴でもありますから。

自然の恵みいっぱい
の土壌が育てた「いすみ米」

皇室献上品としても選ばれた歴史がある品質が高い「いすみ米」は、口いっぱいに甘みが広がり、適度な粘りと強いコシがある。夷隅川（いすみがわ）に由来する「夷隅統（いすみとう）」と名付けられたミネラルが豊富な土壌は、自然の恵みの宝庫だった。





多古米は、ミネラル分を含んだ粘土質の土壤に育まれ、そのおいしさから「おかずのいらない米」とも言われている。流通量が少なく、ふっくらとした粘りの中に、上品で甘みがあるのが特徴だ。二人の米農家に多古米の現状をお聞きした。

冷めてもおいしい おかずのいらない「多古米」

地域ごとの営農組織構想

耕作面積の3分の1が耕作放棄地になっているという多古町。多古米を作って30年以上の平山さんと藤崎さんは、今後の構想を教えてください。

今後は、地域ごとに1つ営農組織をつくり、土地や景観を守っていかうと考えている。平山さんは息子さんから「土地が荒れてだれも作らなくなってしまったらここにいる必要はないよね」と言われ、ハッとさせられたという。次世代へのバトンタッチと米作りが今のやりがいだと語ってくれた。

地面の乾燥(中干し)・水の管理、 疎植で強い稲に！

去年は、地面の乾燥が十分ではなく、稲の根張りが良くなかった。水の管理にも気を使っているという。今は、利根川からの水をひいているけれど、この地域はひねれば水が出るような環境が整っていないので、十分に水がいきわたるよう気をつけている。また、疎植によって日光を十分に吸収し、よく育つような工夫をし、くず米の出る量を少なくしている。苗が少なくても収量は変わらないと平山さんが教えてくれた。



この景色を枯らしてはいけなく、何でも言い合える幼馴染と支え合う。

美味しいお米に保温はしない

美味しいお米の食べ方などを聞かれると、シンプルに米を炊いて、漬け物と味噌汁で十分となるけれど、おかずがなかったら、カツオ節だけでもいいですよ。

私の食べ方として、お米を炊いた後に保温はしません。下手に温めてしまうと食味が損なってしまう時があるので、あえて冷まして食べている時もあるのです。

保温しなかったお米を、翌朝食べてみてください。本当に美味しいですから。

若い人にこそお米を食べてもらいたい

昨今では米離れが進んでいると言われていますが、お米は「手間がかかる」イメージが強いのも原因だと思います。お米は単価も安いえ腹持ちも良く、私たち日本人にとって、1日の活動を支えるエネルギー源となっています。特に若い人達に、おいしいお米を知ってもらって、お米に対して良いイメージを持ってもらいたいですね。



いかに力強く根が張っているか常に確認する。



平山さんオススメ、お米の旨味を引き出すカツオ節かけ。



地平線を見渡す限りの圃場。
(左) 平山さん (右) 藤崎さん



黒酢米生産者たち自らの米で作る黒酢を散布する循環型。見渡す限りの利根川の土手が広がる。



減農薬・減肥料で安全・安心 稲の育成を助ける「黒酢米」

「黒酢米」とは、稲に玄米黒酢を散布し作られたお米です。玄米黒酢にはアミノ酸等のいろいろな栄養素が含まれており、稲の健全な育成を助けます。野田市で作られる黒酢米は化学肥料や化学農薬が一般的な栽培基準の半分以上に抑えられた安全で安心なお米です。



日本最大級の利根川がちょうど江戸川と二股に分かれる地点が関宿町。その昔、川が氾濫し、このデルタ地帯に栄養を含んだ土壌が形成された。



上) 黒酢米はピカピカに光るのが特徴。下) 黒酢米圃場として認定された立て看板。



黒酢で育った苗木は3日で根が張り、力強く太く育つのが特徴。

いつからお米を作っていますか？

米を作り始めたのは昭和50年代、自分で3代目になります。親父から田んぼを継いで作り始めて、20代の頃は普通に就職していたので、そこから試行錯誤の日々でした。

黒酢米を作り始めたのは平成21年。もう10年くらいになります。平成22年に組合を立ち上げて、そこからのスタートでした。玄米黒酢による水稻栽培は、木野崎・目吹・船形・関宿・小山・木間ヶ瀬・二川・柳耕地の8地区で、玄米黒酢米の散布費用などは野田市が負担してくれています。

「ちばエコ農産物」として認証

黒酢米を作るにはクリアしなければいけない基準がいくつかあります。その1つが使って良い農薬の成分の数。それが黒酢米の場合、慣行栽培に比べ半分ですから、たしかに基準としては厳しい。だけど適切な時期に本当に必要なものを必要な量だけ使えば十分効果は出るし、検査をしっかりと専門職員から受ければ「ちばエコ農産物」として認証されます。減農薬なので身体にも安全で安心なお米にもなります。

黒酢のさまざまなチカラ

黒酢米と一言でいっても、散布する時期や効果なども、しっかりと理解していなければならない。無人ヘリで一気に散布したりするけれど、稲の成長のスピードなどが違ったりすると食味も変わってくるので散布のタイミングは本当に重要です。私の関宿地区は、利根川がある東側が米栽培に適しているようで、砂目がかかった土壌と黒酢のおかげで、根張りのいい稲が毎年育ちます。

野田市の小中学校・保育所等には「黒酢米」

安全・安心な米を作りたい。そしてそれを食べてもらいたい。その気持ちが何より先です。食味は人それぞれですから。野田市の全ての小中学校・一部を除く保育園等に通う子ども達には、黒酢米を食べてもらっています。お米を分けて欲しいというお声もたくさん頂いているのですが、既に令和2年度米は分けられる量がなく、令和3年度産がもう少しで出来るので、皆さまにも是非一度食べて頂きたいです。



食用としても安心安全な黒酢は透明に輝く。

おいしいお米の

炊き方



お米は炊き方によって食感や味に大きな違いが出る食べ物です。
ここではお米のおいしい炊き方を紹介します。

炊飯器でおいしく食べる炊き方のコツ

① きっちり計る

お米を計るときは計量カップ
(1合=180ml) ですり切りに
して正確に量ります。



② 手早く洗う

米は吸水が早く、ぬかのにおいを吸ってしまいます。洗うときは多めの水ですばやく、かつやさしく洗います。



③ しっかり給水

芯までふっくら炊くために、米の中心まで十分に水を浸透させます。吸水時間は通常30分程度、冬場は水温が低いので60分程度浸すのが理想的です。



④ やさしくほぐす

蒸らした後すぐに、ごはんをほぐします。しゃもじを切るように入れ、釜の底から掘りおこすようにふんわり優しく混ぜほぐします。



詳しくは
全農パールライス
ホームページをご覧ください。



ちょっと変化を

＼「鍋」で炊いてみよう／

① 鍋に吸水させた米と、適分量の水を入れてフタをし、火にかけます。

※ステンレス鍋の場合は、「中火」土鍋の場合は「強火」とします。

② 沸騰して蒸気が上がったら、火力弱火に落として、蒸気が少なくなるまで12～15分程度炊きます。

③ 蒸気が少なくなると、鍋肌からパチパチと乾いた音が聞こえ、水気が無いことが確認できたら、フタを閉めて火を一瞬強め、中の蒸気を一気に飛ばします。

④ 火を止めたら、フタを取らずに10分間蒸らします。
ごはんの表面の水分をしっかりと中心に浸透させます。

⑤ 蒸らした後、すぐにごはんをほぐします。



JA直伝！手軽に楽しくクッキング！

全国のJA女性部がオススメする、厳選米食レシピ！



ふりかけのごま油の香りが食欲をそそる！

千葉県

「カラフルvege豚丼」

JA千葉女性部協議会

地元の野菜と千葉県産の豚肉をメインとしたボリュームたっぷりのどんぶりです。
野菜本来の甘味、美味しさを感じてもらえるように色々な野菜(ハス、かぼちゃ、さつま芋、人参、ごぼう)をすべてチップスにしました。小松菜とじゃこのふりかけをかけて、育ち盛りの子どもたちがたっぷりカルシウムをとれるように工夫しました。

作り方

調理時間:60分

- ①【ふりかけ】小松菜はさっと茹でて細かく切り、水気をしっかり絞る。フライパンにごま油を熱し、小松菜とちりめんじゃこを炒め、酒、しょう油で調味し、ゴマを加える。
- ②【野菜チップス】ハス、かぼちゃ、さつま芋、人参は薄切りにし、ハス、さつま芋は水にさらす。ごぼうは、ピーラーで薄切りにし、水にさらす。野菜の水気をよくふき取り、衣を薄くつけて油で揚げ。
- ③【焼肉】豚肉は一口大に、タマネギは薄切りにしておく。みそだれはすべてを混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油大1を入れ、豚肉を焼き、取り出す。同じフライパンでタマネギを炒め、豚肉を戻す。みそだれを入れて、炒めた豚肉とタマネギによく絡める。
- ④丼にご飯を盛り、その上に焼肉と野菜チップス、ふりかけを盛り付けて出来上がり。



千葉県産の豚肉は、きめが細かく柔らかな肉質。
野菜は地元産にこだわり、女性部の仲間と作った
手作り味噌を使用しています。

材料 (4人分)

米	3合	長ネギみじん切り	大1	米粉	1/2カップ
【焼肉】		酒	大1	水	1/2カップ
豚肉(もも薄切り)	320g	砂糖	大1	【ふりかけ】	
タマネギ	1/2個	【野菜チップス】		小松菜	250g
サラダ油	大1	ハス	200g	ちりめんじゃこ	50g
【みそだれ】		かぼちゃ	150g	白ごま	大1
みそ	大3	さつま芋(黄)	100g	しょう油	大1
コチュジャン	大1	さつま芋(紫)	100g	酒	大2
ごま油	大1	人参	100g	ごま油	大1
すりごま	大1/2	ごぼう	15cm位		
すりおろしにんにく	小1	(揚げ衣)			

神奈川県

コリコリパリパリ音も楽しめる！

「こりこりパリパリ豚やか丼」

JAあづき女性部～食と農を考える会～サザエ会

見て楽しんで、音で楽しんで、舌で楽しむ！栄養満点で楽しいどんぶり。

作り方

調理時間:30分

- ①【A】の材料を合わせて、豚肉に塗り、10分くらい漬けておく。
※豚肉が崩れないように1枚ずつ間に塗り重ねていく。
- ②【B】の材料をそれぞれ下準備する。厚木産蒸し大豆 (50g)→フードプロセッサーで細かくする。大葉、らっきょう漬一縦半分。たくあん→拍子切りにする。
- ③3種類の肉巻きを作る。漬けておいた①の豚肉を1枚広げ、蒸し大豆を小さじ1杯程度肉の上に散らし、大葉とらっきょうを乗せしっかり巻く。同様に大葉とたくあん、大葉としば漬バージョンを作る。
- ④③で作った肉巻きに小麦粉をつける。
- ⑤フライパンにサラダ油をひいて、中火～弱火で蓋をして時々転がしながら焼く。
- ⑥焼きあがったら斜めに切る。
- ⑦【C】の野菜を食べやすい大きさに切る。
- ⑧【D】の材料をミキサーにに入れてドレッシングを作る。
- ⑨丼ぶりにご飯をよそり、野菜、肉巻きの順に盛り付ける。食べる直前にドレッシングをかける。

※厚木産.....はどの産地でも美味しくでき上がります。



材料 (4人分)

厚木産はるみ(ご飯)	600g	【B】		【D】	
豚ローススライス	12枚	厚木産蒸し大豆	50g	厚木産蒸し大豆	50g
しば漬	12片	大葉	12枚	レモン汁	20ml
小麦粉	適量	たくあん	7cm	ニンニク	1/3片
サラダ油	適量	らっきょう漬	8個	塩	少々
【A】		【C】		白みそ	小さじ2
赤みそ	大さじ2	レタス	1/3個	水	60ml
みりん	大さじ5	ミニトマト	12個	醤油	小さじ1
焼き肉のタレ	大さじ2	お好み野菜	適量	砂糖	小さじ1

合いびき肉油しそみそで味を調えて食べる！

福島県

「ねば～るねばるガンバレ丼」

JA会津よつば いいで地区女性部

毎日遅くまで、練習を重ね試合を最後までねばって頑張る子どもたちを応援する元気の
出る食材を使用して作りました。

作り方

調理時間:30分

- ①米を炊く。(調理時間外)
- ②油しそみそに合いびき肉を入れ炒める。
- ③オクラ、アスパラガス、グリーンピース、人参をさっとゆでる。
- ④③をそれぞれ小間切り、小口切り、アボカドも小口切りにする。
- ⑤長芋はすりおろし、納豆と合わせる。
- ⑥キュウリは板ずりにし、小間切りにする。
- ⑦ウィンナーをさっと油で炒める。
- ⑧野菜の材料とアボカドを全体にまぜあわせる。
- ⑨ご飯のまわりに⑧をのせ、真ん中に卵の黄身、みそ、アボカド、ウィンナーのをせ出来上がり。



会津の特産品である
アスパラガスや長芋などを
使用しています。

材料 (4人分)

米	3合	合いびき肉	120g	グリーンピース	80粒
長芋	400g	きゅうり	1本	卵	4ヶ
納豆	80g	アスパラガス	2本	人参	120g
油しそみそ	120g	アボカド	1ヶ	ウィンナー	4本
(味噌のしそ巻を油で揚げたもの)		オクラ	8本		

どんぶり47プロジェクト





のっけごはん

直売所で人気の「笑顔大吉ポーク」と千葉県産の玉ねぎで作られたオリジナルの肉味噌です。

JA千葉みらい
しよいか〜ごで
買えます!



金目鯛の煮付け



銚子に水揚げされる釣り金目は一年を通して上質な脂がのって美味です。銚子の老舗醤油メーカー、ヒゲタ醤油をベースに甘めに調合した煮付けタレで姿煮に仕上げました。

千葉県漁連で
買えます!



房総ポーク



千葉の豊かな自然と温暖な気候のもと専用の餌で育った「房総ポーク」を使用したハムやウィンナー。臭みやクセがなく、旨みがあってマイルドな味わい特徴です。

JA全農ちば
愛情いちばん館で
買えます!



かつおの佃煮

銚子産のかつおをしょうゆ風味で生姜とともにじっくり炊き上げました。醤油と鰹の香りが食欲をそそります。

JAちばみどり直売所
「みどりの大地」で
買えます!



焼きねぎ千葉味噌

国産のねぎと千葉県産の味噌を混ぜ、最後に唐辛子でピリッと味付けしました。

JAちば東葛飾
アンテナショップ
「daichi」で
買えます!



おいしいお米をさらに引き立てる! ごはんのおとも

千葉県は野菜、肉、魚など豊かな自然に恵まれた食材の宝庫です。ここではさらにご飯をおいしくさせる「ごはんのおとも」を紹介します。



※写真はイメージです。

きみつの卵

平成の名水百選にも選ばれた久留里の名水と、こだわりの餌で育ったニワトリの新鮮な赤卵やアローカナの青い卵はコクやうまみが強く、卵かけごはんなどで食べるのがおすすめです。

JAきみつ
直売所で
買えます!



潮騒の詩

自家製の特製醤油で味付けしたかつおのふりかけです。高級ふりかけとして固定客がつくほど、直売所でも人気です。

JAきみつ
直売所で
買えます!



いわしのごま漬け

九十九里浜の近海で獲れる新鮮なカタクチイワシを酢、塩によって鮮度を保ち、焼きゴマの風味、ショウガで味わいを整えています。

千葉県漁連で
買えます!



きゅうりの佃煮

新鮮なきゅうりを昔ながらの製法で手作り佃煮にしました。パリパリの食感でごはんが進みます。

JAちばみどり直売所
「みどりの大地」で
買えます!



あなたの前で
お米が踊りだす!?

AR機能で「ちばこめダンス」を楽しもう!!

JA全農ちばオリジナル動画のキャラクターたちが画面を飛び出して「ちばこめダンス」を踊るよ!

キャッチーなリズムの楽曲にも耳を澄まそう!
画面を録画したら「#ちばこめダンス」をつけてSNSでシェアしてね!



JA全農ちば
www.zennoh.or.jp/cb/

AR作品の
楽しみ方

1. QRコードをスマートフォンでスキャンします
2. スマートフォンにてSTYLYアプリをダウンロードします
3. STYLYアプリを起動し、再度QRコードをスキャンするとAR作品が現れます

STYLY

カラダの土台は お米 にあり！ ～本当のお米を知る 5つのギモン～

プロフィール

かしわばら
柏原 ゆきよ

1973年生まれ。管理栄養士。
一般社団法人 日本健康食育協会 代表理事。
一般社団法人 食アスリート協会 副代表理事。

大学卒業後、栄養士として医療や介護、企業、教育など様々な現場を経験する中で、元気で若々しい人は3食ごはんを中心にした食生活を送っていることに気づき、お米を食べる健康法やダイエット法を提唱。ごはんと味噌汁をテーマにしたセミナーは2千回以上実施。食生活へのアドバイスを求める声は経営者やアスリート、女優、モデルなど幅広い。著書「お腹からやせる食べ方」がベストセラー。YouTubeでは、お米先生として人気となっている。

管理栄養士
柏原ゆきよ先生
に聞きました！



「お腹からやせる食べ方」
日本人の体にピッタリの
「食べてやせる」
ダイエット法！
三笠書房 (2020/3/23)

① お米の魅力ってなに？

糖質中心でカロリーが高いと思われるがちですが、脂質が少なくたんぱく質を摂りやすい食材でもあります。実は、日本人にとっては一番のたんぱく源なんです。さらに、ビタミン、ミネラル、食物繊維など幅広く栄養が摂れるマルチ食材。また、水で加熱するだけでおいしく食べることができるので余計なものが入らず、経済的に負担がかからないところも魅力です。



② お米は朝・昼・晩3回食べた方がいいの？

はい。朝食にお米を食べると、昼と夜の食事後の血糖値を安定させる効果があり、血糖値の乱高下を防いでくれます。昼食にお米をしっかり食べると腹持ちが良く余計な間食を防げます。晩ご飯にお米を食べると、睡眠の質が良くなり、朝の目覚めがスッキリ。さらに、寝ている間の代謝量も上がるためダイエットにも効果的です。

③ お米を食べると太るの？

いいえ。お米を食べることによって痩せやすい体になります。

お米は体を動かすエネルギー源であり、体温を生み出したり、臓器や脳の活動にも欠かせません。お米をしっかり食べると代謝が上がり、体温が上昇するため、エネルギー消費量が増え、疲れにくく、免疫機能が活性化して風邪なども引きにくいなどいいことづくめです。

また、お米に含まれるレジスタントスターチには整腸作用があり、腸内環境を整えてくれるため、便秘改善やアレルギー症状の緩和なども期待できます。

※レジスタントスターチとは

小腸で分解されず大腸にまで届くデンプン



④ お酒を飲むときはお米を控えたほうがいいのか？

いいえ。肝臓でアルコールを分解するときにエネルギー源として糖質が必要です。

お酒を飲む前におにぎり1個、または飲んだ後にごはん味噌汁を食べることでアルコールの分解、食べ物の消化を促進します。

お米の糖質が肝機能を助け、アルコールがスムーズに分解されるため、二日酔いになりやすく、翌朝スッキリと目覚められます。夜にお米を食べることに不安を感じる方も多いのですが、お米を食べた時の方が体重も増えにくくなりますのでお試しください。

⑤ どれくらいお米を食べると体にいいの？

1日の目安量として、女性は1.5～2合、男性は2～2.5合くらいです。ごはんをしっかり食べる分、おかずを少し控えめにし、野菜などをたっぷり入れた具だくさんのお味噌汁を組み合わせると、バランスが良くなります。お米の量はあくまでも目安ですので、ご自身の消化力に合わせて量を調整してください。

小さなお子さんは成長のスピードが速く多くのエネルギーを必要としていますので、3食だけでは足りません。間食にもおにぎりを食べさせてあげると、余計なお菓子を欲しがらなくなります。



JA グループ千葉

公式ホームページでも
コンテンツ展開中



5.5合炊き

さらに
ごはんを食べよう！

大火力IH炊飯器&令和3年産新米「粒すけ」5kgが
当たるプレゼントキャンペーン

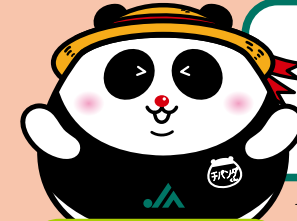
クイズに答えて!& Twitterをフォロー&リツイートで!



ホームページから
応募



Twitter から
応募



JAグループ千葉マスコットキャラクター

JAグループ千葉公式ホームページにて
「ちばのお米クイズ」に応じて応募
クイズの正解者の中から
抽選でプレゼント

STEP1. フォロー

Twitterで
JAグループ千葉
公式アカウント
「@ja_group_chiba」
をフォローしてください。

STEP2. リツイート

「#お米食べよ」の
ハッシュタグがついた
公式アカウントの
キャンペーン投稿を
リツイートしてください
(固定ツイート参照)

STEP3. 応募完了

「#お米食べよ」の
ハッシュタグをつけて
ツイートをしていた
アカウントは当選確率が
アップ(一回のみ対象)

※当選された方には、10月12日よりダイレクトメッセージにて配達先登録フォームをお知らせいたします。
※フォローを外されますと当選権利がなくなりますのでご注意ください。

応募期間 パンフレット配布日～2021年9月30日(木) ※WEBでは9月1日(水)より先行応募開催中

当選者数 抽選で大火力IH炊飯器 2名 令和3年産新米「粒すけ」5kg 50名

JAグループ千葉



旅行のご予定はお決まりですか？

農協観光にご相談ください！

～こんな手配お任せください！～

- どこかに行きたいと思ったとき
- 団体・個人旅行の幹事様のお役に立ち
- N ツアー旅行券を持っている

POINT

1

宿泊だけの予約も OK です！
JR 券・航空券だけの手配も OK です！



POINT

2

全国各地の名産品から
家電商品まで数多くお取扱いしております！



POINT

3

QUO カード・ジェフグルメカードなど
金券もお取扱いしております！



株式会社農協観光 千葉支店 電話：043-248-1611 FAX：043-248-1616 まずはお気軽にご相談ください!!