

きらり

11

2021 NOVEMBER


新米
特集

【あぐりSPECIAL】

この風景を、いつまでも
讃岐米の消費拡大を!

【らいふSPECIAL】

「ごはん」の魅力を再発見!
アイデアレシピ集



JA香川県は
自己改革に
取り組んでいます!

農業者の所得増大

農業生産の拡大

地域の活性化

「キウイフルーツが
おいしく実りました。」
果樹農家の誇り。
喜びの季節!



新米特集

1



この風景を、いつまでも

讃岐米の消費拡大を！

県内では例年、8月中旬から10月下旬にかけて行われる稲刈りが無事終わり、
本年産の〰新米〰が店頭に出そろう11月。

古くから香川県は西日本有数の米どころとして日本人の食を支えてきました。
戦後、食生活の多様化などから生産量・消費量は少しずつ減少していますが、
米は今なお、県内で最も多くの生産者が栽培し、県民の食を支えています。

そんな基幹品目である米について、JA香川県では、
安全安心な出荷・販売体制を敷いています。



「香川県のお米」の 「今と未来」を知りたい!

県内ではどんな品種が栽培されているの？



JA香川県営農部農産販売課
安西 勇雄 課長に
聞きました。

現在、当JAが取り扱う主食用
主要品種は「コシヒカリ」「おいでま
い」「あきさかり」「ヒノヒカリ」の4
品種。作付面積が一番広いのは早生
品種「コシヒカリ」です。中生品種と
しては、昔から栽培されている「ヒノ
ヒカリ」に加え、県で独自に育成した
夏場の高温に強い品種「おいでま
い」の作付けが進んでいます。「あきさか
り」も、近年面積を拡大しています。

おいでまい

香川県が開発・育成した新
品種で、高温登熟性に優れ
る。平成25年産から本格栽
培を初め、令和3年産の作
付面積は1330㍏。「米の食
味ランキング」で四国初
の特Aに輝き、以来、令和2年
産も含め特Aを5度獲得。

【食味の特徴】

粒が大きくそろい、色も
白くツヤがある。試食会
などでは「噛むほどに甘
みを感じる」、「冷めても
おいしい」と好評価。



コシヒカリ

全国的な品種銘柄で市場価
値が高い。香川県では中山間
部において早期栽培を基本
としている。それに対し、平坦
部では登熟期の高温障害を
回避するために、田植え時期
を遅らせるとともに基本的な
栽培管理を徹底し、品質改
善に努めている。

【食味の特徴】

ブランド米の先駆けとなった品種。
モチモチとした粘り・甘み・香りと
三拍子そろった食味のよさで全
国的にファンが多い。



あきさかり

主食用多収品種として福
井県、広島県、徳島県など
で多く栽培されている。当
県では導入間もないことか
ら、販売動向を見極めなが
ら計画的な普及を図つて
いる。

【食味の特徴】

コシヒカリの孫にあたる系統
で良食味。モチモチとした粘
りと甘みがあり、くせのない
味が特徴。



ヒノヒカリ

九州・中国・四国を中心に栽培
されている品種。かつて県内
で最も多く栽培されていた。
夏場の高温に弱いため、適切
な栽培技術の励行による食
味向上技術の確立・普及に
より、県内外での需要拡大に
努めている。

【食味の特徴】

コシヒカリの系統を汲むが、食味
はコシヒカリよりあっさりしており
粘りと香りのバランスがよく、ど
んな料理とも相性がよい。

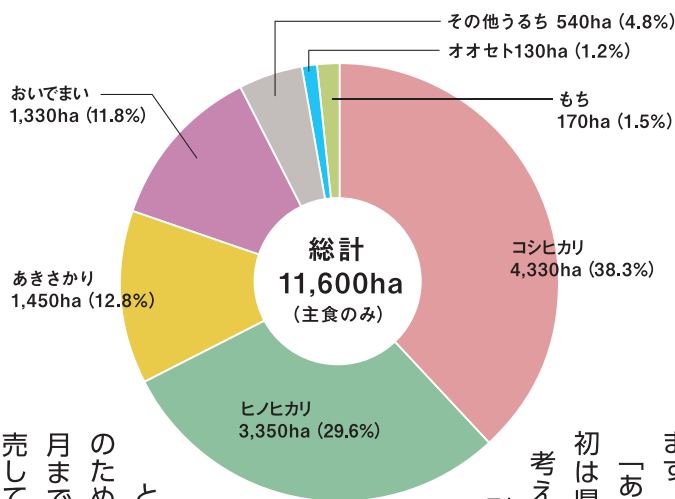


2021年の作況は？ コロナ禍の影響は？

令和3年産は、雨が多いなど天候不順が続き、いもち病やカメムシの被害はありましたが作況は平年並みとなる見込みです。

しかし、新型コロナウイルスの影響により、消費が落ちています。そのため有名産地をはじめとして、全国的に価格低下が進んでいます。「コシヒカリ」などは東日本の有名産地との販売競争となり苦戦していますが、「おいでまい」は当県の固有品種なので、健闘しています。

令和3年産品種別作付面積



のため、「キャンペン米」の販売は10月までの予定でしたが、引き続き販売していく方向で検討しております。

「あきさかり」については、導入当初は県外の業務用としての販売を考えていましたが、昨年から新型コロナウイルスの影響で業務用が停滞し、現状は県内に多く出回っています。そこで、今年2月から「あきさかり」と「おいでまい」をブレンドした「キャンペン米」も販売しています。プレセントの抽選券付きということもあり好評となりました。こ

JA香川米の 販売先は？

大きく分けると、「コシヒカリ」と「おいでまい」は県内の家庭用や学校給食、「あきさかり」と「ヒノヒカリ」は県外(関西圏)のレストランや弁当屋など業務用として販売されています。



香川の米作りの 将来は？

香川県の米の作付面積は生産目標より1,000haほど低い水準で、まだまだ作れる状況にあります。ただ、前述のとおり新型コロナウイルスの影響もあり価格の低迷が課題となっています。そのため主食用米だけでなく加工用米、飼料用米などを含めた提案を検討しています。

加えて、「コシヒカリ」や「ヒノヒカリ」は近年の異常気象により品質の維持が困難になってきているため、暑さに強い「おいでまい」や、多収品種として新導入された「あきさかり」への転換は今後も続けて行っていく予定です。

このように県内の米生産者にとって、厳しい状況もありますが、県民の皆さんには、讃岐米をたくさん食べていただき産地を支えていただければと願っています。

安全安心の「JA香川米」とは？

昔の米作りでは、各農家が収穫した米を種もみにして育苗し、田植えをしていました。しかし、これには品種特性が薄れてしまうというデメリットがあります。そこで、現在は認定採種圃場で育てた種子や苗を毎年購入してもらい、高い種子更新率を保持しています。また、当JAに出荷する米は「栽培履歴」(トレーサビリティ)の提出を行い、農産物検査員に格付けされたものを

「JA香川米」として販売しています。農産物検査員とは、品位鑑定実習などを受講し試験に合格した職員です。現在、当JAには農産物検査員の資格を持つ職員が200人ほどいて、カントリー出荷米はもちろん、倉前出荷米についても各地域の集荷場でこの検査を行っています。玄米の形質や着色粒、未熟粒の比率を確認し、基準に応じて等級を決めています。



玄米の農産物検査をするJAの検査員

JA香川米【新米】の購入は、 農産物直売所が おすすめです!



皆さんは、お米をどこで、どのように購入していますか？スーパーや米穀店、中には今どきのネット通販でというご家庭もあるかもしれませんね。

当JAが運営する農産物直売所でも、多くの店舗で地元産米や「おいでまい」などを販売しています。さらに、量り売りしたお米をその場で精米してくれるサービスを備えた店舗があることをご存知でしょうか。



米の量り売り・精米実施店舗の一つ「讃さん広場 滝宮店」。11月には地元綾川町産の「おいでまい」と「コシヒカリ」、「あきさかり」などの新米がそろいます(撮影:10月1日)

現在、当JAの農産物直売所4店舗では、お好みの品種や銘柄を1キ(讃さん広場2店舗は3キ)からの量り売りで、その場で精米して販売しています(店内での買い物のお米を買うのがおすすめ!)。お米も生鮮食品であるため、玄米のまま保存し、食べる直前に精米したお米は新鮮でおいしいと好評です。

しかも、お好みの精米歩合(精白度)が選べます。多くの家庭で主食として食べられている白ごはん「精白米」は、栄養素としては炭水化物が主で、ブドウ糖になり脳や体のエネルギー源になります。これに対し、精米する前のお米「玄米」には、ぬかや胚芽に含まれる脂質、食物繊維、ビタミン、ミネラルが精白米に比べて豊富に残ります。ただ、精白米には玄米に比べて消化吸収率がよく、お米の甘みやもちりした食感などを味わうことができます。そこで、「三分づき」や「五分づき」などお好みの精米歩合で精米されたお米を求める人も増えています。

まずはお試しで1〜3キずつ購入し、自分の好みのお米やつき方



写真左から、玄米、3分づき、5分づき、7分づき、標準。健康志向の方は3分づき、5分づきがおすすめ

米の量り売り・精米サービス実施店舗

ファーマーズマーケット 讃さん広場 飯山店

丸亀市飯山町西坂元655-1 TEL0877-35-8333 定休日:水曜日

ファーマーズマーケット 讃さん広場 滝宮店

綾歌郡綾川町滝宮1578 TEL087-876-6333 定休日:火曜日

中央ふれあい市場 本店

高松市太田町上町315-1 TEL087-815-5277 定休日:無休(臨時休業あり)

中央ふれあい市場 古高松店

高松市高松町2170-1 TEL087-841-1606 定休日:火曜日

を探すことも気軽にできます。ぜひ、秋の農産物直売所巡りの際は、左記店舗のお米コーナーにも注目してみてください!

古く弥生時代から私たち日本人の「主食」として君臨し続けている「お米」。この秋、ピカピカ・ツヤツヤの炊き立て新米ごはんを堪能した後は、ちょっと変わった“お米料理”にも挑戦してみませんか？
食材としてのお米の魅力、一味違うおいしさを味わいつくしましょう！

新米特集

2

「ごはん」の魅力を再発見！

アイデア レシピ



もっちり ごはんシュウマイ

ひき肉を最後に混ぜることで旨みが増します。

【材料(2人分)】

豚ひき肉 ……100g
 ご飯 ……100g
 オイスターソース…小さじ1
 ごま油 …… 小さじ1
 しょうゆ …… 小さじ1
 塩 …… 小さじ1/4
 こしょう …… 少々
 シュウマイの皮 ……12枚

【作り方】

- ① ビニール袋に(A)を入れ、ごはんをつぶすようにしながら、全体に調味料がなじむまで揉み混ぜ合わせる。
- ② ①へひき肉を入れてさらに揉み混ぜ、12等分にする(1個分あたり大さじ1(18g)程度)。
- ③ ②をシュウマイの皮で包み、皿に並べる。蒸気がもれないようにぴったりラップをかけ、600Wの電子レンジで約3分加熱する。



ライスナッツソーセージ



【材料(2人分)】

- ご飯……………100g
- 豚ひき肉……………100g
- 塩……………小さじ1/2
- 黒こしょう……………小さじ1/4
- にんにく(みじん切り)……………小さじ1
- セージ粉……………小さじ1
- ミックснаツツ(粗く刻んだくるみやアーモンド)…10g
- 粒マスタード(お好みで)……………適量

【作り方】

- ① すべての材料を粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ② 4等分にし、棒状に成型しラップでキャンディーのように、しっかり締めて包む。
- ③ 耐熱容器に並べ、電子レンジ600Wで3分間加熱する。
- ④ お好みで粒マスタードを添える。

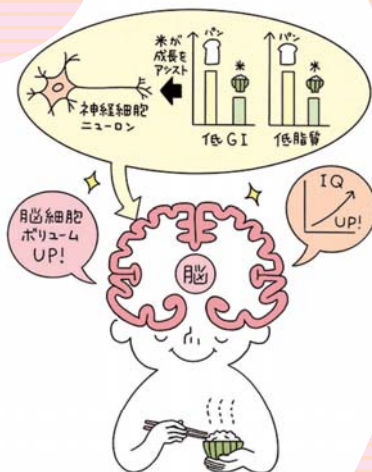
子ども向けにはチーズを混ぜてもOK!!

実はこんなにスゴイんです!

最新研究で知るお米の力

脳

にはたらく米



脳の栄養となる糖質を、米が効果的に供給し、神経細胞「ニューロン」を活性化させることがわかってきました。

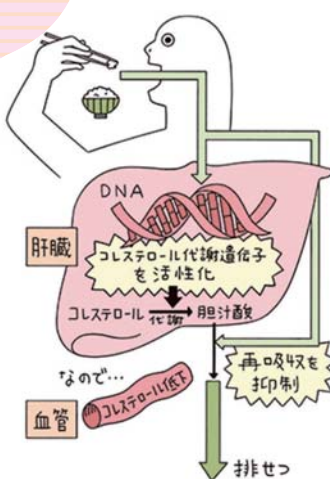
パン食よりも米食は低GI・低脂質で、脳細胞の成長を助けます。

米食中心の子どもたちの方が、脳細胞の量が多く、IQ(知能指数)も高いという結果も出てきています。

※GI(Glycemic Index、グリセミック・インデックス):GIが低いほど血糖値の上昇がおどやかにされるとされます。

肝臓

にはたらく米



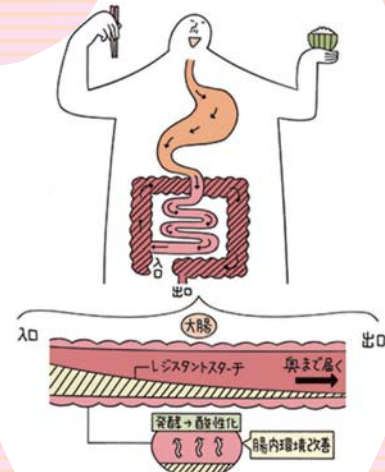
米に含まれる成分が肝臓の遺伝子を活性化し、コレステロールから胆汁酸への代謝をうながすことが明らかになってきました。

さらに、胆汁酸がコレステロールとして再吸収されることを抑制し、肝臓および血液中のコレステロール値を下げる機能を持つ可能性がわかってきました。

米食がメタボリックシンドロームを予防し、動脈硬化症などのリスクを減らすことが期待されています。

腸

にはたらく米



小腸での消化・吸収に耐えた米のデンプン「レジスタントスターチ」が、大腸のすみずみまで届くことがわかってきました。

レジスタントスターチが大腸内で発酵し、有益な短鎖脂肪酸を作ったり、ビフィズス菌をアシストしたりすることで、腸内環境を整えることが期待されています。

「ごはん」の魅力を再発見!

アイデアレシピ

クイック
おこめパン



【材料(2人分)】

- 冷やご飯……………100g
 - 強力粉……………100g
 - 塩……………小さじ1/4
 - 砂糖……………小さじ1
 - ベーキングパウダー…小さじ1
 - 水……………大さじ3
 - サラダ油……………大さじ1
 - 焼きのり……………4枚(3×6cm)
 - ツナ缶……………小1缶(70g)
 - マヨネーズ……………大さじ1
- (ツナマヨ)

具は、ツナマヨの他、梅干し、佃煮、市販のごぼうサラダ、切り干し大根、チーズなどもおすすめ。三角形ではなく、棒状に成形してソーセージを巻いてもOK。

【作り方】

- ① ボウルに、強力粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、ご飯を入れ、ご飯と粉をなじませながら混ぜる。
- ② ぼろぼろしてきたら、水と油を合わせたものを、3～4回に分けて加え、つどなじませながら、滑らかになるまでこねる。まるめてボウルにラップをかけ、30分以上生地を休ませる。ツナはオイルや汁気を切ってマヨネーズと和えておく。
- ③ ②の生地を4等分にして丸め、打ち粉(強力粉・分量外)をしたまな板の上で10cmの円に広げる。ツナマヨをのせ、三角おにぎりのように包み、しっかり閉じて、のりを巻く。
- ④ 熱したフライパンに③をのせて弱火にし、蓋をして5分焼き、ひっくり返して蓋をせずに、さらに5分焼く。(油はひかずに焼く。)



ひんやり
簡単ライス
プディング

【材料(2人分)】

- ご飯……………100g
- 牛乳……………100ml
- 砂糖……………大さじ1～2
- 水……………50ml
- シナモン…適量

④で10分加熱するところで、しっかりとろみをつけると、かための仕上げになります。お好みでかたさを調整してください。

【作り方】

- ① 小鍋にご飯、水を入れて火にかける。沸騰したら弱火にし、途中混ぜながら1～2分加熱する。水気がなくなったら、牛乳、砂糖を加え、弱火で混ぜながらとろみがつくまで10分加熱する。
- ② ボウルなどに移し、あら熱がとれたら冷蔵庫で30分以上冷やす。
- ③ 器に盛り、好みでシナモンをふる。

伝えよう
繋げよう
かあちゃんの味
つくってんまい
たべてんまい
おいしでえ



調理時間
60分

わりご弁当

古くから受け継がれてきたお弁当



JA香川県
女性部

JA香川県女性部は令和2年、各地域で取り組んでいる
地産地消料理を集めて一冊のレシピ集をつくりました。
その中から一品ずつご紹介していきます。

材料[2人分]

- | | | |
|-------------|-------|-------|
| ごぼう | | ½本 |
| にんじん | | ½本 |
| 具 こんにゃく | | 100g |
| ちくわ | | 1本 |
| たけのこまたはれんこん | | 1節 |
| だし汁 | | 600ml |
| A 醤油 | | 大さじ3 |
| みりん | | 大さじ2 |
| ご飯 | | 300g |
| B 酢 | | 大さじ1 |
| 塩 | | 小さじ½ |
| 砂糖 | | 大さじ2 |
| かまぼこ | | 適量 |
- 好みのおかず(太巻き・卵焼き・季節の青野菜など)

***メモ**
「わりご」は、木で作った弁当などを入れる容器のことで、平安時代から使用されていたと言われている。

作り方

- ① 具は適当な大きさに切る。ごぼうは水にさらしてアクをぬく。
- ② 鍋に①とAを入れて、煮しめを作る。
- ③ ご飯に合わせたBを入れてよく混ぜ、軽く握り、木枠に入れてトントンと搗いて搗き飯を作る。
- ④ わりご(弁当箱)に③と②、かまぼこ、その他好みのおかずを彩りよく詰め合わせる。好みで搗き飯にごま塩や山椒の葉をのせる。

ポイント

ご飯は搗きすぎるとかたくなるので、力加減が大切です。

私たちの
おすすめ

土庄地域女性部

小豆島の土庄町肥土山
地区と小豆島町中山地区
で行っている農村歌舞伎。
わりご弁当は演目の合間
や歌舞伎を見ながら、家
族や来客と楽しく食べら
れています。近年では、そ
の日以外でも、わりご弁
当を食べられる機会が少
しずつ増えています。お
かずは、基本各家庭の味
で、種類もさまざまです。

きらり 2021 NOVEMBER 11 No.248



ホームページ
<https://www.kw-ja.or.jp/>



JAグループ
耕そう、大地と地域のmiraい。



2021年11月号(毎月1回発行)

発行:香川県農業協同組合 〒760-0023 香川県高松市寿町一丁目3番6号 編集:企画管理部企画広報課 TEL 087-825-1233

印刷:株式会社 アイコー印刷

