



特集

# JAいわて中央のお米

一人ひとりの思いをカタチに



## おでっくなんせ! サン・フレッシュ都南の おすすめ商品



サン・フレッシュ都南  
佐藤 係長



### リンゴ

金星や青林、はるかなど約5種類のリンゴを取り揃えています。おすすめは蜜入りのサンふじとシナノゴールド。贈答用にもでき、全国発送可能です。



### 寒締め野菜

白菜や大根、キャベツ、ホウレンソウなど、冬の寒締め野菜も多数取り揃えています。寒さで甘みが増しているの美味しいですよ!



### オリジナル木綿豆腐

一丁140円、二丁259円(いずれも税込)

県産の大豆「ナンブシロメ」を使用したサン・フレッシュ都南オリジナルの木綿豆腐。なめらかな口当たりで豆の香りが口いっぱいに広がる豆腐です。



### 焼酎

「ゆくたがり」

720ml 1,420円(税込)

矢巾町産のうるち米、もち米、小麦を原料につくられた焼酎でフルーティーな香りが特徴です。3種類の穀物を贅沢に使用していることからゆくたがり(よくばり)と命名。親しみやすい飲み口です。



### サン・フレッシュ都南

住所: 盛岡市下飯岡21-180  
☎: 637-6801  
営業時間: 9時~18時  
定休日: 1月1日~3日、2月末

## 健康なライフスタイルづくり JAの人間ドックのご案内

どなたでも受診できます



- 約70項目の検査で、病気の早期発見や健康チェックに大きな力を発揮します。
- 脳MRI・MRA検査をはじめ、各種オプション検査を用意しています。
- 一日で総合的な検査を行います。
- 検査結果は一部を除き当日判明しますので、結果にもつき医師の指導と、保健師・栄養士による保健支援が受けられます。

検査料金 (税込)  
基本料金48,600円のところ...  
JAにお申込み  
いただくと **41,040円**  
※市町村によって補助金が異なりますので詳しくはお問合せください。その他、脳ドック、膝ドック、心臓ドック、レディースドックもお申込みできます。

お問合せ・お申込み JAいわて中央くらしの活動課 ☎676-3342

## 答えて当ててね! 特産品プレゼントクイズ

Q.岩手県が開発した酒造好適米の品種名は?  
①山田錦 ②結の香 ③五百万石

正解者の中から  
抽選で10人に「銀河のしずく」2kgをプレゼント!!

応募方法 必要事項をはがきまたはE-mailでお送りください。2月28日(火)の消印・ご応募まで有効です。①クイズの答え②希望の賞品③郵便番号④住所⑤氏名⑥年齢⑦性別⑧電話番号⑨本誌の入手方法⑩本誌をご覧いただいたご感想⑪本誌で取り上げてほしい話題、農業に関する疑問をご記入のうえ、下記の宛先までお送りください。

応募先 〒028-3307  
紫波郡紫波町桜町字上野沢38-1 JAいわて中央 企画課  
E-mail: kouhou3244@jaiwatechuoh.jp  
当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。  
※お客さまの個人情報は、アンケートの集計、賞品の発送、JAいわて中央のマーケティング活動の目的以外には使用することはありません。



### 「食農立国」とは

「食農立国」とは、JAいわて中央管内で生産される農畜産物や地域のブランド化を目指した商標登録名です。食は命の源です。農村には豊かな自然や食と生活にまつわる文化の伝承があります。JAいわて中央が目指す「食農立国」には、食を囲む人たちと、農業を営む人たちとの繋がりを大切に、「その食卓の向こうに安全・安心で美味しい農畜産物と美しい農村の風景を提供し続けたい」という思いが込められています。

### 私たちは

次世代につなぐ美しい農村と豊かな農業継続のため環境を守ります  
次世代を担う子供たちに食の大切さを教えます  
地域社会や多くの消費者とのふれあいを大切に訪れたい里づくりを目指します

支所・出張所のご案内 (営業時間: 平日9時~16時 定休日: 土・日・祝日)	志和支所 ..... ☎673-7111	矢巾支所 ..... ☎697-6888	都南乙部出張所 ..... ☎696-2311
	水分出張所 ..... ☎673-7211	徳田出張所 ..... ☎697-7370	太田支所 ..... ☎659-0616
	赤石支所 ..... ☎672-3315	不動出張所 ..... ☎697-3131	本宮支所 ..... ☎635-1315
	古館出張所 ..... ☎672-3331	飯岡支所 ..... ☎638-0620	盛岡東出張所 ..... ☎624-1222
	東部支所 ..... ☎672-3345	見前支所 ..... ☎638-1530	

# 知ってほしい、お米のこと。

**おいしいお米**  
奥羽山系と北上山系に囲まれ、そこから湧き出る清らかな水と澄んだ空気、豊かな大地を最大限に利用して栽培されるJAいわて中央のお米。普段食べているお米の魅力を知って、たくさん食べましょう。

**もち米とうるち米の違い**  
私たちが普段ごはんとして食べているお米のことを「うるち米」といいます。これに対して「もち米」は、お餅やお赤飯、おこわなどに使われるお米で、でんぷんの成分が大きく異なります。うるち米はアミロースとアミロペクチンがおよそ2：8なのに対して「もち米」にはアミロペクチンのみが含まれています。このアミロペクチンがお餅の粘りのもとになっています。



## 岩手が生んだ最高の酒米「結の香」

うるち米の中でも酒造りに適したお米を酒造好適米（酒米）と呼びます。岩手県が十何年もの歳月をかけて作り出した酒米「結の香」は雑味の原因となるたんぱく質が非常に少なく、米を半分以上削っても割れない粘り強さが特徴です。この「結の香」の栽培は南部杜氏発祥の地である紫波町と、ひとめぼれの産地である奥州市前沢区の2ヵ所のみで栽培されており、生産者数はわずか4人。その貴重なお米を使って岩手の酒屋で創る純米大吟醸酒「結の香」。酒米を作る生産者と大吟醸酒を創る杜氏の想いをご紹介します。



### 純米大吟醸酒「結の香」

酒造好適米「結の香」を約40%の大きさに搗精した米を使用し、県内の13ヵ所の酒蔵で丹念に仕込まれる。フルーティーな香りと爽やかな味わいで女性にもおすすめ。酒蔵によってラベルの色が異なる。（写真は廣田酒造店の「結の香」）



### 酒米「結の香」生産者

**細川 勝浩さん**（紫波町・53歳）  
Katsuhiro Hosokawa

酒米と主食用米の違いは栽培が成功したかどうか分かりにくい所です。主食用米はご飯を炊いて食べておいしいかどうかでその年の栽培が上手くいったかを判断できますが、酒米は収穫してからお酒になるまで精米や仕込みなどの工程が多くあり、酒米の味に関する失敗や成功の原因が分かりづらいのです。「結の香」を栽培して7年になりますが無だに理想の形は見えません。ここまで奥深く難しい米はないと思います。「結の香」は1粒を40%の大きさに搗精するので、いかに大きく粒揃いの良い米を作るかが大切です。たくさんの努力が詰まった地酒をぜひ味わってください。



### 紫波町宮手・廣田酒造店杜氏

**小野 裕美さん**（盛岡市・42歳）  
Hiromi Ono

細川さんの圃場は酒蔵の隣にあり、酒米の栽培にも酒の仕込みも同じ水分神社のきれいな伏流水を使っています。私たちが創る「結の香」はお米本来のやわらかい味わいと酵母が醸し出すきれいな香りを楽しんでいただけるお酒です。酒米「結の香」は限られた生産者だけが栽培している貴重なお米なので、少しも無駄にできないという思いで丁寧に仕込んでいます。全国の鑑評会で評価してもらうことはもちろん、何より消費者に「また飲みたい」と思ってもらえる「結の香」を創りたいですね。岩手の自然の恵みが詰まった「結の香」は特別な日に楽しんだり、県外の方への贈り物などにおすすめの一品です。

### JAいわて中央の

#### 安心・安全への取り組み

JAいわて中央は生産者と消費者の顔が見えるつながりを大切に、食卓に安心・安全でおいしいお米を提供します。



#### ●「JA農産物検査員」が厳しくチェックしています

資格を持ったJA農産物検査員が生産者から出荷されたお米の水分量や整粒歩合などを厳しい目で検査し、安定した品質のお米を全国に出荷しています。

#### ●特別栽培について

地域の慣行に比べて農薬使用回数、化学肥料の窒素成分量を1/2にするなどの基準を設けています。

#### ●生産履歴を明確に

生産者一人ひとりが栽培管理記録簿の記載に取り組んでいます。栽培工程や肥料、農薬の名称などの生産情報を記録し、いつでも内容を提示できるようにしています。

#### ●生産情報をホームページで公開しています

JAいわて中央のホームページに栽培工程、施肥基準、防除基準を掲載し、生産情報を公開しています。

### 「お米は太る」？ 実は間違い！



近年、炭水化物抜きダイエットがブームになり、太るからお米は食べないという人も増えているようです。でも、昔の日本人はお米をたっぷり食べていながら、さほど太ってはいませんでした。米・野菜・豆・海藻などを中心とした和食がヘルシーな食事であることは世界的に認められています。

お米は、炭水化物だけでなく、タンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランス良く含んでいます。パンや麺類のような塩分やコレステロールはあまりありません。また、パン食などといった油脂分や塩分の多い副菜に偏りがちですが、ごはんは具だくさんのおかずやおひたし、酢のものなどでおいしく食べられ、栄養のバランスも取れます。

お米を中心としたバランスの良い食事を続けると、カロリーが効率的に燃焼し、代謝も上がって、食べても太らない体に変わっていきます。米食こそ、ダイエットに向いているのです。

## RECIPE レシピ [テーマ] お米

すぐに作りたくなる! レシピ  
JAいわて中央紫波地域女性部日語支部の高橋のりさんが考案したレシピです



### 元気が出る豚キムチ炒飯

- 豚バラ薄切り肉 ……140g  
青ネギ …… 1/2本  
白菜キムチ ……100g  
ニンニク …… 少々  
生姜 …… 10g  
醤油 …… 適量  
ごま油 …… 大さじ1  
塩・黒こしょう …… 各適宜  
ご飯 …… 茶碗2杯 (300g)  
半熟卵 …… 2個

- ① 豚肉は一口に切ります。青ネギ・ニンニク・生姜はみじん切りにします。キムチは食べやすい大きさに切ります。
- ② フライパンを熱して、ごま油をひき弱火でニンニク・生姜を炒め香りが立ってきたら青ネギを加えて中火で炒めます。
- ③ 肉を加えて塩・こしょう(各少々)

- を振り、強火でさっと炒めます。次にご飯を加えて、ヘラでほぐしながら炒めます。
- ④ ご飯はバラバラになったらキムチを加えて炒め合わせて、醤油・塩・黒こしょうで調味します。
  - ⑤ 器に④を盛り付けて、中央に半熟卵を添えます。

### リンゴ炊き込みご飯

- 材料 2人分  
米 …… 1カップ  
リンゴ …… 1個  
塩 …… 適量  
出汁昆布 (5cmの長さ) …… 1枚  
塩 …… 小さじ1  
レモン汁 …… 大さじ1~2



- ① 米は普通に洗い、約30分ざるにあげておきます。
- ② リンゴは皮つきのままで縦8等分に切り、5mmの厚さにいちよう切りし、塩水に浸けます。
- ③ 炊飯器に米・リンゴ・塩小さじ1を入れて、普通に炊きます。(リン

- ゴは水切りしてください)
- ④ ③のご飯が炊きあがったら、レモン汁(大さじ1~2)を振りかけ、5分ほど蒸します。(紅玉の場合はレモン汁大さじ1、その他のリンゴは大さじ2程度です)

### JAいわて中央管内で主に栽培されているお米の品種

#### うるち米

##### ひとめぼれ Hitomebore

平成3年に宮城県で誕生し、現在岩手県内で生産量が最も多いお米です。食感がやわらかく、甘み・粘りのバランスに優れています。「コシヒカリ」よりもさっぱりとした味わいでおかずの味を引き立たせることから、幅広い料理に活用できます。

##### あきたこまち Akitakomachi

昭和59年に秋田県農業試験場で誕生。現在岩手県では「ひとめぼれ」に次いで第2位の生産量を誇ります。「コシヒカリ」を親に持ち、もちもちとした食感で味りとした味わいでおかずの味を引き立たせることから、幅広い料理に活用できます。

##### 銀河のしずく Ginga no shizuku

平成28年秋にデビューしたばかりの岩手県オリジナル品種。お米の透明感のあるつややかな白さや冷めても軽やかな食感とほのかな甘みが特徴。県が開発したオリジナル品種として初めて、米の食味ランキング最高評価である「特A」を取得しました。

##### どんびしゃり Donbishari

平成17年に岩手県オリジナル水稲品種として、岩手県農業研究センターで誕生したお米です。寒さや病気に強く、品質が良いことから、安全で安心なお米を安定的にお届けできる品種。弾力があり、冷めても硬くなりにくいのが特徴です。

#### もち米

##### ヒメノモチ Himenomochi

昭和47年に東北農業試験場で誕生。寒さや病気に強く全国で栽培されています。光沢がよく米質にも優れ、餅やお赤飯、おこわなど幅広く活用できます。

##### もち美人 Mochibijin

寒さや病気に強い品種のもち米です。玄米白度が高く「ヒメノモチ」並みに良質で、特に餅にした時の白さや味わいが優れています。

##### ごがねもち Koganemochi

昭和33年に新潟県で誕生し、東北・北陸地方で栽培されています。玄米は小粒で粒ぞろいが良く、品質・餅質・食味ともに優れています。

#### 酒造好適米

##### 結の香 Yui no ka

岩手初の本格的な酒造好適米。日本一の酒造好適米といわれる「山田錦」に匹敵する醸造特性を誇っている期待の品種です。

こんな所で JAいわて中央のお米が使われています

#### コンビニのおにぎりに

伊藤忠食糧(株)を通じて「ひとめぼれ」が大手コンビニのおにぎりとして使用されています。

#### 牛丼屋さんで

木徳神糧(株)を通じて「どんびしゃり」が大手牛丼チェーンで使用されています。

#### 岩手県内の量販店で販売しています

「ひとめぼれ」「どんびしゃり」を(株)純情米いわてに出荷しています。出荷したお米は岩手県内の量販店で販売されています。