ほっぷ すてっぷ JAいわて中央 地域コミュニティー誌

JAんぷ Plus+

2026
Vol.22

一人ひとりの思いをカタチに
食農立国
JAいわて中央

つくるを知ると
もっと、おいしい



特集

岩手とともに、10年
銀河のしずく

JAいわて中央

つくる

産地を訪ねて 銀河のしずく

JAいわて中央（盛岡市・紫波町・矢巾町）のエリアでは、今年も稲穂が色づき、新米の季節を迎えています。今回は矢巾町で水稲を栽培する佐々木弘治さんを訪ねました。

9月中旬、黄金色に色づいた田んぼでは「銀河のしずく」が収穫の時期を迎えていました。岩手県が約10年かけて開発した「銀河のしずく」は、平成28年のデビューから今年で10周年。今では岩手を代表するブランド米として、多くの生産者と消費者に親しまれており、管内でも高品質な米づくりに取り組んでいます。

白くかろやか食感 おいしさ輝くブランド米

矢巾町間野々で、代々受け継いできた米づくりに励む佐々木弘治さん。県のオリジナル水稲品種「銀河のしずく」の栽培を始めて10年目の出来秋を迎えました。

弘治さんの田んぼがある間野々を含む徳田地区は、かつて南部藩主や天皇家への献上米として生産された「徳田米」の産地。日当たりが良く、水資源に恵まれた土地柄に加え、現在は圃場整備によって機械作業がしやすくなり、水稲栽培に適した環境が整っています。

米づくりは、4月に田んぼの土を掘り起こし耕す田起こしから始まり、5月に田植え。その後は、水位の調整や追肥、病害虫防除などを行い、稲の生育に合わせた管理を続けます。秋には稲刈りを迎え、収穫したもみを乾燥・選別して出荷します。

約15年前に専業農家になった弘治さん。「毎年同じように栽培していても、気候次第で収量や品質が変わる」と、米づくりの奥深さを語ります。肥料の内容や量を工夫しながら試行錯誤を重ね、化学肥料を使わず、鶏ふんを活用した土づくりにも取り組んでいます。また、近年は猛暑による品質低下が課題となっていますが、地域の豊富な水資源を生かして水管理を徹底。「管理がうまくいって収穫量が増えると、やりがいを感じます」と笑顔で話す弘治さんは「今年は未成熟な粒が少なく、満足のいく収穫量が期待できそう」と手応えを感じています。

「銀河のしずく」は、見た目が白くつややかで、ほどよい粘りと粒立ちの良さが魅力。弘治さんは「アレンジして味わうより、シンプルに白米で食べるのがおすすめです」と太鼓判を押します。今年も、生産者の努力や工夫、こだわりによって育まれた「銀河のしずく」が、皆さんの食卓においしい笑顔を届けます。


①


③


②

①金色に実った「銀河のしずく」の稲刈り。年々請け負う農地が増え、地域の農地を支える役割も大きくなっています　②今年7月、JA水稲生産部会は管内の圃場を巡回し、生育状況などを確認。品質の高い米づくりに努めています　③農繁期は、弘治さん（中央）と孫の亜夢さん（左）、亜夢さんの友人3人で作業を行っています。普段は仕事をしている二人も休暇を取って農作業を支えています

Profile

佐々木弘治さん（78）

矢巾町間野々地区で約20haの田んぼを管理し、そのうち15haでは、「銀河のしずく」を栽培する。



食べる

銀河のしずく 10周年

Ginga no Shizuku

岩手県が約10年の歳月をかけて開発した「銀河のしずく」は
今年でデビューから10周年。
多くの人に愛されるおいしさのヒミツを紹介します。



The History of

Thanks! 10th ANNIVERSARY

銀河のしずく
Ginga no Shizuku

寒さや病気に強い「奥羽400号」と食味に優れた「北陸208号」を交配。2000を超える候補から選抜・改良を重ね、県内6カ所で3年間の現地試験を経て、品質と栽培のしやすさが認められ、平成27年に県の奨励品種に採用となり、翌28年にデビューしました。

おいしさの秘密

バランスのとれた 優れた食味

県のオリジナル水稲品種として初めて、米の食味ランキングで 最高評価「特A」を獲得し、平成30年産から8年連続で「特A」に輝いています。

炊きあがりの白さ

一粒一粒が透き通るような白さで、炊きあがりのつややかな美しさは抜群。粒が揃っている見た目もおいしいお米です。

食感はいつでもかろやか

ほどよい粘りがあり、噛むほどに口の中に甘みが広がります。冷めても変わらないおいしさでかろやかな食感を楽しむことができます。

お米にまつわる Q&A

Q 米は「研ぐ」?「洗う」?

A たっぷりの水で手早く「洗う」!

昔は、米粒に残ったぬかを落とすために、力を入れて「研ぐ」のが一般的でしたが、今は精米技術が進み、ぬかが残りにくくなっています。

STEP 1｜最初の水は、すぐ捨てる
たっぷりの水を注ぎ、米全体を手早くかき混ぜて、すぐに水を捨てます。

STEP 2｜やさしく“シャカシャカ”
指を広げて軽く握り、20回ほどかき混ぜやさしく洗います。

STEP 3｜水を替えて、すすぐ
水を注いで2〜3回かき混ぜてすすぎ、これを2回ほど繰り返します。水がほぼ澄んできたら、洗い終わりです。



ぬかには、独特のにおいや風味があるため、昔は米粒をこすり合わせて「研ぐ」ことで取り除いていました。

Q 新米のおいしい炊き方は?

A まずは、水を“やや少なめ”に!

新米は水分を多く含み、炊飯時の吸水もよいため、普段より、やや少なめの水加減がおすすめです。

ただし、現在は米の水分管理や炊飯器の性能も向上しているため、まずは炊飯器の目盛りを基準に、好みの硬さに合わせて調整しましょう。



炊飯には10℃前後の「冷たい水」がおすすめ!ゆっくり吸水して、ふっくらと炊き上がります。

Q 米の最適な保存方法は?

A 密閉して冷蔵庫の「野菜室」へ



冷蔵庫に入らない場合は、買い置きを控えて、こまめに購入するのがおすすめです!

米は野菜と同じ生鮮食品。高温多湿や乾燥に弱く、保存状態によって品質が低下します。

購入後は、直射日光が当たらず、温度変化の少ない場所で保存しましょう。密閉容器に移して、冷蔵庫の野菜室で保存するのがおすすめです。

Q ご飯を食べると「太る」?

A「ご飯＝太る」は誤解です!

日本の食生活が欧米化し、米の消費量が減少している一方で、肥満者の割合も増加しています。このことからも、お米そのものが肥満の原因とは一概に言えません。体重の増減には食事全体のバランスや運動習慣などが関係していますが、この点が十分に理解されないまま、「ご飯を食べると太る」という認識が広まったと考えられます。

炭水化物は、ご飯やパン、麺類などに含まれ、体や脳を動かす大切なエネルギー源です。健康的な食生活を送るために、主菜と副菜のバランスと日々の活動量を見直してみましょう。



ご飯は低脂質で腹持ちが良いのも魅力。ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養価もバランスよく含まれています。

10月・11月は国消国産月間です

「国消国産」って、なんだろう？

「国消国産」とは、日本で食べるものを、できるだけ日本でつくろうという考え方です。

日本の農業は今、農家の減少や生産に必要な肥料・燃料などの価格上昇といった課題を抱えています。さらに、世界の情勢や自然災害などによって、外国から食料を安定して輸入できなくなることも考えられます。もしも必要な食料が不足しても、国内ですぐに生産量を増やすことはできません。だからこそ、普段から日本の農業を支え、食料をつくる力を守っていくことが大切です。

そのために、私たちができることの一つが「国産を選ぶ」こと。お米や野菜、肉、牛乳など、身近な国産の農畜産物を選んで食べることが、農家の皆さんを応援することにつながります。

JAグループでは、この考え方を多くの人に知ってもらうため、国連が定める「世界食料デー」に合わせて10月16日を「国消国産の日」、毎年10月・11月を「国消国産月間」と制定しています。この機会に、日本の「食」と「農」について考えてみませんか？



まずは「地産地消」をすすめよう！

例えば　産直で地元の新鮮な農畜産物を購入する

「国産」を選ぶといいことといっぱい！



「国産」を食べて農業を応援しよう！JAタウンキャンペーン

特設サイトはこちら



おすすめ PickUp！

サン・フレッシュ都南情報



リンゴ

豊富な品種がそろうリンゴは、食べ比べを楽しむのがおすすめです。お気に入りのリンゴを見つけて、旬のおいしさを味わいましょう。



新米

今年もおいしい新米が実りました。生産者が丹精込めて育てたお米は、炊きあがりの香りも豊かで、口にすると自然な甘みが広がります。新米ならではの風味をご堪能ください。



落花生

地元産の落花生「おおまさり」は、今が旬！大きな粒とやわらかな食感が魅力です。塩茹でると、ほんのり甘く香ばしい味わいが引き立ちます。

キノコ

秋の味覚を代表するキノコを入荷中！マツタケやナラタケなどの天然キノコから肉厚なシイタケまで、旬の味覚が勢ぞろい。香り豊かなキノコが、秋の食卓をより一層おいしく彩ります。





サトイモ

ねっとり、ほくほくとして食感がおいしいサトイモ。なかでも盛岡市津志田地域で収穫される「津志田芋」は粘りの強さと、とろりとした口あたりが自慢です。煮っころがしや芋の子汁など、秋の味覚を楽しんでみませんか？

イベント情報

10月17日（土）・18日（日）
JAいわて中央、サン・フレッシュ都南
秋の収穫感謝祭

11月20日（金）～12月20日（日）
贈答リンゴまつり

※天候や生育状況により開催期間が変更となる場合がございます

公式アカウント
@sun_freshTONAN

サン・フレッシュ都南

〒020-0853　岩手県盛岡市下飯岡21-180
TEL:019-637-6801　FAX:019-637-6802

【営業時間】9:00～18:00
【休業日】1月1日～3日、2月末日





Present
読者プレゼント

※写真はイメージです



抽選で3名様

1 JAいわて中央
旬のリンゴ詰め合わせ3kg
※発送時期に応じた品種をお送りいたします

※写真はイメージです



抽選で3名様

2 岩手県産
令和8年産「銀河のしずく」5kg

■応募方法
ハガキまたはJAいわて中央ホームページの応募フォームでご応募ください。希望する商品の番号（1点のみ）、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、本誌の入手方法、本誌へのご意見・ご感想をご記入の上、右記の宛先までお送りください。

■応募締切
2026年11月11日（水）消印有効

■応募先
〒028−3453　紫波郡紫波町土舘字沖田98-20
JAいわて中央 企画管理部企画課

※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使用することはございません。

プレゼント応募フォームはこちら



「いただきます」がひときわ弾む
新米のある秋の食卓
白くてつややか
ふわりと軽やか
「銀河のしずく」は
とっておきの岩手の実り

JAんぷPlus+ Column

JAいわて中央のSNSでは写真や動画で農業や食の魅力を発信しています

Facebook @ja.iwatechuoh
Instagram @ja_iwatechuoh
X @ja_iwatechuoh
YouTube JAいわて中央公式YouTube



一人ひとりの思いをカタチに
食農立国 JAいわて中央

「食農立国」とは
JAいわて中央管内で生産される農畜産物のブランド化を目指した商標登録名です。
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し、『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伝えます
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

支所のご案内

営業時間：平日9時～15時
定 休 日：土・日・祝日

紫波支所　〒028-3307 紫波町桜町字上野沢38-1
TEL：019-676-3619
矢巾支所　〒028-3615 矢巾町大字南矢幅14-109
TEL：019-697-6888
都南支所　〒020-0853 盛岡市下飯岡21-180
TEL：019-638-0075
盛岡支所　〒020-0053 盛岡市上太田上野屋敷2-1
TEL：019-659-0616

JAいわて中央地域コミュニティー誌「ほっぷすてっぷJAんぷPlus」2026年第22号
発行／岩手中央農業協同組合　発行日／2026年10月 編集／企画管理部企画課　〒028−3453　岩手県紫波郡紫波町土舘字沖田98-20　☎019-673-7480