

JA北はるかの 地域貢献

JA北はるかは、地域社会の発展と活性化に貢献できるよう各町村のイベントに今年も参加させていただきました。今後も地域と共に信頼されるJAを目指して地域活動を継続していきます。



晴る ばる

JA KITAHARUKA
COMMUNITY PAPER



Vol 7

JA北はるかの

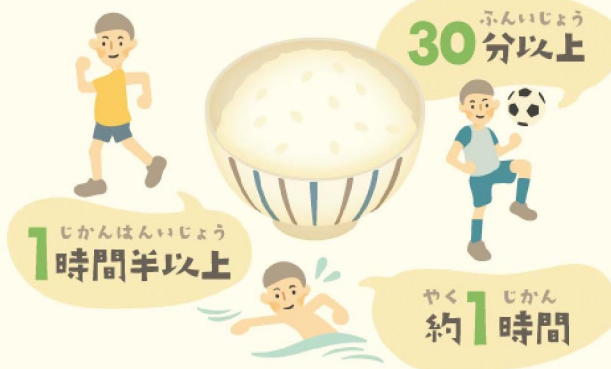
もち米

KITAHARUKA

FAMOUS COMMUNITY



ごはんのヒミツ



みなさんが遊ぶとき、勉強するとき、運動するときに必要なものは何でしょう？

答えは…エネルギー。スマホやゲーム機も充電しないと動かなくなりますよね。それと同じで、エネルギーがないと、わたしたちはどんな活動もできません。そのエネルギーのもとになるのが、ごはんです。たと

えばお茶碗1ぱいのごはんを食べると、30分以上走ったり、1時間以上自転車に乗ったり、1時間以上歩いたりできるだけのエネルギーを得ることができます。サッカーや野球なら30分以上、水泳だと1時間近く。ごはんにはそれだけすごいチカラがあるのです。「たんぱく質」という言葉を聞いたことがありますか？これは、みなさんが成長していくうえで欠かせない栄養分。お肉や魚、大豆などに多く含まれているものですが、ごはんにもたくさん含まれているんですよ。ごはんはパンやめん比べて太りにくく、おなかの調子をととのえてくれる食物せんいやビタミン、ミネラルといった、体によい成分がいっぱい含まれています。ごはんはみなさんを支える元気の源なんですね。

トピックス

- 北海道もち米の品種と特徴
- うるち米ともち米の違い
- 米作りの栽培方法
- もち米を使った簡単レシピ
- 地域貢献活動
- ごはんのヒミツ

JA北はるかの水稻(もち米)

JA北はるかのもち米は生産する全ての米が特別栽培米となっております。農薬、化学肥料の使用を慣行の半分に抑え、安心、安全で環境にやさしい取組を行っております。JA単位で全量特別栽培に取り組んでいるのは、全道でも当JAだけで、農薬を散布する代わりに水田の草刈りやフェロモントラップの設置等で害虫の発生を管理し、クリーンで高品質なもち米を皆様にお届けできるよう努力しております。

- 主な品種: きたゆきもち、風の子もち(2品種をメインに作付)
- 作付面積: 273ha (令和5年度実績)
- 取扱数量: 26,623t (令和5年度実績)

はくちょうもち

冷めてもやわらかさが長持ちするのが特徴。粘りが強く、赤飯やおこわ、大福などに適しています。ご家庭の炊飯器で炊けるので、赤飯やおこわをご自宅で気軽に味わえます。長年、北海道のもち米の代表格として皆様に愛されてきました。

きたゆきもち

冷めてもやわらかさと粘りが長持ちする品種です。赤飯やおはぎ、大福などに向いています。もちの白さを表す白度が高く、官能評価ではつやと味の良さも評価されました。

北海道もち米の 品種と特徴

風の子もち

きたゆきもち同様、冷めてもやわらかさと粘りが長持ちする品種です。赤飯やおはぎ、大福などに向いています。白さを表す白度が高く、粒張りが良い品種。もちにしたときの粘り、コシ、キメの細かさが自慢です。収量性にも優れた品種となっております。

きたふくもち

他の北海道もち米と比べて硬化性が高く、もちにしたときの味わいも良い品種です。硬くなりやすいので、切り餅などのもち加工や、あられなどの米菓に適しています。

米作りの栽培方法

移植栽培: 予め苗を育てて田んぼに移植する方法の「移植栽培」と言います。春先になるとハウスで種をまき、田んぼに移植できる大きさになるまで、苗の状態を観察しながら丈夫な苗を育てます。移植栽培は丈夫にできた苗を植えるため、安定的に稲が育つので、水稻の一般的な方法とされます。

直播栽培: 直播栽培は、田んぼに種を直接まいて栽培する方法です。育苗と田植え作業を省くことができ、省力化につながります。ひと口に直播栽培といっても、水を張った状態の田んぼに種をまく湛水直播や、乾いた田んぼに種をまく乾田直播などの栽培方法の他、種まきの方法にもさまざまな種類があります。

※JA北はるかで作られるもち米は、ほとんどが移植栽培で行っております。

3 代かき... 田んぼに水を入れ、土を平らにします。代かきには、肥料などの効果を高めたり、雑草を防ぐ役割があります。また、移植した苗の生育をよくする効果もあり、田植え前の重要な作業です。



4 田植え... 田植え機と苗を田んぼに運び、植える本数や間隔、深さなどを正確・均一に育てた良い苗を植えるため、移植後の生育が揃いやすくなります。



5 水管理... 稲(水稻)は他の作物と異なり、水の多い環境でこそ育ちやすい作物です。病害虫や雑草の発生を抑えるためにも、温度を保つにも水田は良い効果をもたらします。苗を育てるところから収穫直前まで、細かい水管理が行われることで、美味しいお米になるのです。



6 収穫... いよいよ収穫の時です。ここまでお米は水に浸かっていましたが、水に浸かった状態では機械が入れないため、収穫の数日前から水を抜いていきます。収穫のタイミングもその後の品質に影響するため、タイミングが重要です。



7 乾燥・調製... 刈り取った籾はすぐに乾燥機に入れます。過度な負担をかけないようにじっくり乾燥させます。乾燥後「籾摺り」殻を取除き「玄米」のまま保管し、注文の都度お客様のものとへお届けしています。



うるち米 と もち米 の違い

うるち米は普段からごはんとして食べられている米のことです。それに対し、もち米は餅や赤飯、おこわなどに使われる米のことを言います。うるち米は不透明な白色ですが、もち米は半透明の白色になっています。見た目以外にもうるち米ともち米は成分が異なります。米は炭水化物であり、炭水化物の主成分はデンプン質です。デンプン質はアミロースとアミロペクチンで成り立っています。うるち米は約20%のアミロースと約80%のアミロペクチンで構成されていますが、もち米は100%のアミロペクチンで構成されています。アミロペクチンは水に溶けないデンプンで、アミロースは水に溶けるデンプンです。もち米はうるち米より水に溶けないアミロペクチンを多く含んでいるので、粘り気が多く、もちもちとした食感になっています。一方、うるち米はもち米より粘り気が少ないため、炊いた時にふっくらとした仕上がりになります。この特性を生かしてうるち米ともち米を使い分けています。

もち米を使った 簡単レシピ

手早く本格的 五目おこわ

材料
もち米…1合
山菜水菜…100g
人参(千切り)…20g
干し椎茸(戻して千切り)…1枚
調味料
醤油…大さじ1
酒…大さじ1
みりん…大さじ1
塩…小さじ1/4
椎茸の戻し汁…170cc



- 作り方**
- ① 洗ったもち米を1時間ほど水につけ、ざるにあけて水を切る。
 - ② 耐熱容器にもち米と材料を入れて全体を均一に混ぜ、表面を平らにならしてラップをかける。
 - ③ 電子レンジ600Wで5分加熱後、軽く混ぜ、もう一度ラップをかけて3分加熱する。
 - ④ 全体を混ぜ、しっかりラップをかけて5分蒸らす。
- POINT** 加熱するときラップをふわっとかけて蒸気の逃げ道を作る。蒸らすときは蒸気を逃がさないようしっかりラップをかける。

もっと手軽に おはぎ

材料
もち米…1合
塩…小さじ1/4
粒あん…360g(1個30g)
水…180cc



- 作り方**
- ① 耐熱容器に洗ったもち米と分量の水を入れて1時間以上つけておく。
 - ② 表面を平らにならしてラップをかける。
 - ③ 電子レンジ600Wで5分加熱後、軽く混ぜ、もう一度ラップをかけて3分加熱する。
 - ④ へらで全体を混ぜてからラップをしっかりとかけ5分蒸らす。
 - ⑤ 塩を加え、全体を混ぜながらすりこぎで米粒が半分残るくらいまでつぶす。
 - ⑥ ⑤を12等分し、一口大に丸める。
 - ⑦ ラップを使って⑥を粒あんで包み、形を整える。
- POINT** ラップであんをはさまみ、うすくのばすと丸めたごはんを包みやすい。もち米の柔らかさ、つぶし加減はお好みで