地元で作る

地産地消

お米を食べよう

JAとうと管内で最も多く生産されている農作物といえば「お米」です。コシヒカリだけでなく、さまざまな品種のお米を栽培しています。

たんぱく質、脂質、炭水化物をはじめ、お米はさまざまな栄養素が含まれたバランスのよい食品です。

地元でとれた新鮮で安全・安心なお米をぜひご賞味ください。







JAとうとのイチ押し業が

にじのきらめき

期待のお米

2018年に開発された新しい品種。弾力や甘み、うまみはコシヒカリに近い美味しさで、たくさん実る多収米として、業務用の需要も高い品種です。暑さや病気に強く、価格もおさえられるため、期待の品種として注目されています。



ほしじるし

良いことたくさん

2014年に登録された品種。コシヒカリに近い美味しさで、一般的な品種に比べてたくさん実る多収米として、業務用にも広く使われます。その他にも耐病性などの特性があり、多くの"星印"がつくと名付けられました。



ミルキークイーン

冷めてももちもち

コシヒカリから生まれた低アミロース品種。このため粘り気が強く、もちもちとした食感が特徴です。お弁当やおにぎり、炊き込みご飯など和食に最適で、炊飯するときは通常より水を少なくするのがおすすめです。



ハツシモ

あっさり大粒

他の県ではほとんど栽培されていない"岐阜の米"です。あっさりとした食味、大粒で噛みごたえがあり、寿司米にも適しています。かつて稲刈開始が霜が降り始める頃(11月下旬)だったことが名前の中来。



コシヒカリ

日本の主要品種

甘みと粘りがあり、炊き上がったときの香りとツヤが良い、冷めても美味しいのが特徴。日本での作付割合は最も多く、県内でも広く栽培されています。 地場産をはじめ魚沼産、新潟産と産地ごとに販売しており、食べ比べも。



■米の品種別食味チャート もっちり にじのきらめき にしじるし コシヒカリ 柔らかい 柔らかい **インターネットの情報を参考にしています。

■生産者の声



瑞浪市 鵜飼 龍川さん

生産品種:コシヒカリ、ほしじるし、 あさひの夢 など

米の消費量が減っていますので、 皆さんに新鮮な地元の米を 食べていただけるよう、 美味しいお米を作っていきたいです。



瑞浪市 農事組合法人大湫機械化営農組合 勝股 礼亘さん 小栗 啓輔さん

生産品種:コシヒカリ、あきたこまち、 ひとめぼれ など

作り手の少なくなった田んぼを守るため、 約40町歩を管理しています。 品種や地域にあわせて、8月から10月まで 稲刈りシーズンが続きます。

ふれあいパーク浅野で精米販売中!

玄米をキログラム単位で精米するフレッシュライスを提供しています。 管内の各種銘柄のほか、有名ブランド米も続々入荷。

つきたてのお米でご飯を炊いてみませんか?



■ふれあいパーク浅野 土岐市肥田浅野元町2-5 TEL 0572-54-7788 営業時間 9:00~17:00 日祝日休業

毎月第2第4土曜日は「お米の日」

※フレッシュライスご購入の方 ※ふれあいパーク浅野のみ

お値段そのままで1割増量!!

きなぁた瑞浪でも 販売しています

■きなぁた瑞浪 瑞浪市土岐町6059 TEL 0572-26-8617 営業時間 9:00~18:00 火曜日休業 ※12/1~3/31は17:00まで

お米にまつわる豆知識

- ○お米は空気にふれると酸化が始まり鮮度が落ちます。 精米してから1か月以内に食べるのがおすすめです。
 - ・なるべく風通しのよい日陰の湿気が少ない場所に保存し 例:冷蔵庫の野菜室、床下収納
 - ・保存容器は米びつのほか、密閉できるものに ペットボトル、果実酒ビンでもOK

○ぬか層と胚芽には栄養がいっぱい! 玄米は白米に比べてビタミンや食物繊維、ミネラルが3~6倍。



○お米をとぐのは2分でOKです。

お米は水にふれた瞬間から吸水を始め るため、米とぎは短時間で行います(目安は 2分)。特に最初はすぐに水を捨て、とぐの は2~3回でOK。とぎ汁は完全に透明にな らなくても大丈夫です。また、力任せにとぐ(と米粒が欠けることもあるため、加減はほ どほどに。その後、水をいったん切り、炊くま でに1時間前後冷水に浸すのが理想です。



お米は太る

炭水化物 (糖質) が多いことから、"お米を食べると 太る"という説があります。でも、お米に含まれる糖質 は生きるためになくてはならないエネルギー源。欧米 では昭和50年代の日本の食生活が注目されており、お 米を中心におかずを合わせた低脂肪の食事が、日本人 の長寿・健康の理由だと言われています。肥満を引き 起こす原因となる脂質をおさえるには油を使った料理 を減らすなど、おかずの選び方がポイントになります。

○冷凍ご飯を美味しく解凍するには

炊飯器のご飯が残るとわかれば、1膳ずつラッ プに包んで冷凍保存しましょう。冷蔵庫はお米が 硬く変質してしまいます。

解凍する場合は、ラップから一度茶碗などの器 に移し、上からラップをふんわりかけて1膳ずつ 電子レンジで加熱します。また、冷凍して1か月 も経ってしまったような場合には、加熱解凍して からチャーハンやオムライスなど、しっかり味付 けするメニューにすると美味しく食べられます。

■ 電子レンジ解凍のコツ

- ①冷凍ご飯1膳分をラップから 茶碗に移し、上からラップをふ んわりかけて3分 (500W) 加 熱します。
- ②一度ご飯をほぐし、さらに1分 加熱します。 (茶碗の底が冷たいようなら

30秒単位で再加熱を)

