

P Petit あおば

地域と農業を結ぶコミュニケーション情報誌

Vol.3
2018 秋号

特集 秋だ!
新米を食べよう!



地産地消ってどうして大切なの？

地産地消とは、その地域で生産したものをその地域で消費することです。メリットは①いつ、どこで、どんな人が作ったもののかがはっきりわかるので買う人が安心できること。②その地域で食べる所以運ぶ距離が短くてすみ、輸送中に出る排出ガスも少なくなること。

また、その地域の気候や風土にあった農産物は、農薬などをたくさん使わなくても自然のエネルギーで豊かに実るため、安全で栄養価が高くおいしさ抜群です。

コシヒカリ100%

おいしい富山のお米

1 あおば舞 について

J Aあおばの「あおば舞」は、1等玄米100%のコシヒカリを冷却保存しているので新鮮さ抜群です。

定期発送・地方発送も行っています。地元農家さんが丹精込めて作った「あおば舞」。ぜひ食べてみて下さい。



農家さんのこだわりポイント

米作りは天候との戦いです。毎年の多様な天候にあわせて肥料の選定や除草作業を行っています。しかし自分の田んぼのクセを知り、これまでの経験を基に作るだけでは足りません。JAや農林振興センターの情報を集めたり指導を受けたりと、常に新しい米作り方法を模索しながら、安心・安全な富山米をご提供するべく努力を積み重ねています。収穫後に「今年も皆でおいしいお米ができた」と笑い合えるのが一番の喜びですね。

生産者:農事組合法人K E K代表理事 宮田 好一さん

お米は鮮度が命!

お米をおいしく味わうためには、精米日からなるべく早く食べるのがオススメです。精米とは「玄米を白米にする作業」のこと。精米されたお米は玄米に比べて酸化しやすいため、モチモチした粘り気がどんどん失われてしまいます。できるかぎり玄米で保存しておいて、食べる直前に精米するのが1番です。

精米したお米は乾燥や移り香を防止するために、密閉できるポリ容器等に入れて冷蔵保存がオススメです。これにより、常温保存に比べ酸化する時間を遅らせることができます。常温保存する場合にも、冷暗所で保存し、においの強いもののそばに置かないようにしましょう。

2

お米の保存 ・精米方法



こまめな精米が
ポイントです

3 新品種「富富富」 稻刈り風景

樺尾小学校の児童が体験しました

9/13
(木)



疲れたけど楽しかった。
ご飯になるのが楽しみ!

樺尾小学校の1~6年生35人が、富山米新品種「富富富」の稻刈り体験を農事組合法人K E Kの圃場(ほじょう)で行いました。

児童は農家さんから、「富富富」の稻の刈り方についての説明を受け、鎌で手刈りし、木造の脱穀機を使った体験もしました。



あおば舞 (店頭価格・税込)

5キロ(精米)	1袋	¥2,110
10キロ(精米)	1袋	¥4,090
10キロ(玄米)	1袋	¥3,510
30キロ(玄米)	1袋	¥9,550

毎月「8」のつく日と
毎週土・日曜日はお買い得!



新品種 富富富 (店頭価格)

2キロ(精米) ¥1,080(税込)

数量限定 炊き上がりは艶があり透明
甘みが強く極上の旨味と
粘りが特長です



J Aあおば みんなでウォーク!

10月6日(土) 場所:立山山麓ウォーキングコース



ホームページをリニューアルしました!

「富山を元気に、人を笑顔に」

J Aあおばのホームページが生まれ変わりました！

たくさんの方に見ていただけるよう、楽しいイベントやお得な情報を随時更新していきます！

J Aあおばの特製レシピや、J Aあおば管内で収穫されたお米や野菜などを使ったお店も紹介しています。

ぜひ一度ご覧下さい。



<https://ja-aoba.jp>

より見やすく
より便利に！



＼Let's eat meat!!／

みのり館でお肉の販売始めました！

以前から要望が多かった直売所での精肉販売が9月20日からスタートしました！

ぷちあおば夏号のアンケート調査でも、肉や魚といった生鮮品を扱ってほしいとの意見があり、この度実現しました。

今後も地域の皆さんに愛される直売所を目指していきます！ぜひ足を運んでみて下さいね！

富山県産和牛
富山県産豚肉
国産ホルモン
など新鮮なお肉
が並んでいます！



J A直売所「あおばの里 みのり館」
住所:富山県富山市上大久保1359-2

旬の野菜レシピ



今回は、健康にいいと言われている
「えごま」を使ったレシピをご紹介します。



えごまのごはん

ぶちっとした食感がたまらない！

●材料

- ・米…3合 (450g)
- ・えごま…大さじ3
- ・昆布…少々
- ・かつおだし…大さじ1
(50倍濃縮のもの)
- ・塩…少々

●作り方

- ①米を研いだ後、かつおだし、昆布、塩を入れて水を入れ調節します。
- ②えごまは少し炒って、塩昆布と一緒に炊きあがったごはんに混ぜ合わせて完成！

えごまには、アルファ・リノレン酸という栄養素（必須脂肪酸）が含まれており、体脂肪の燃焼を助けたり、認知症対策やダイエットにも効果があると言われています。

すべての食材は、JAあおば直売所「みのり館」「ほほえみ館」にございます。

さといものえごま和え

●材料

- ・さといも…1袋
- ・えごま…大さじ7
- ・砂糖…大さじ3
- ・味噌…大さじ1と1/2
- ・醤油…少々
- ・しょうが…少々

A

●作り方

- ①土付きの里芋をざつと洗い、水から15分くらい茹でる。又は、沸騰してから10分くらい。(大きさと種類によります)
- ②水で冷やして片手でつるんと皮を取り、きれいに洗ってぬめりを取る。
- ③水を入れた鍋に戻し、やわらかくなるまで茹でる。
- ④えごまは煎ってすり潰しておく。
- ⑤③とAを混ぜ合わせて完成！

(ほほえみ館 食育ソムリエ 池田 仁子監修)

11/3(土) ▶ 4(日)
午前9時～午後3時

JAあおば 大感謝祭

会場
婦中地区JA施設内
(婦中町羽根)

～JAから広げよう食卓に笑顔を「地域農業活性化・地産地消運動」～

今年も大感謝祭を開催します！来場特典や野菜販売など、盛りだくさんの2日間。
皆さまのご来場をお待ちしています！

来場記念品
あおば
パックごはん
プレゼント！

無料シャトルバス
運行します！

イベント(両日)

- ドローン・ラジコンボート実演会
- 縁日ゲーム・スポーツゲーム
- セグウェイ体験コーナー
- 風船パフォーマンス
- ふわふわ遊具
- ふわふわ巨大迷路
- 野菜即売会
- 農産物品評会
- 物品販売コーナー
- 野菜無償配布
- 働く車(警察・消防・自衛隊)

ほか多数

ステージイベント

3日(土)

- 島香織ライブショー
- 婦中もなみ保育園演技
- 婦中消防署放水体験
- お楽しみ抽選会



4日(日)

- まろまろお笑いショー
- 富山消防局ブラスバンド
- 西警察署シートベルト
コンビンサー体験
- 紅白餅まき

