

～ 栄養たっぷり、おいしい毎日～

おひさまサカタ

ぐりん

Green

44号 2020.7月

1 播種作業



4月中旬、ハウスの中で種が苗になるまで育てます



水稻の成長の様子

2 しろ代かき



5月中旬、田んぼの土を細かくし、凸凹をなくします。水が均等に行き渡るようになり、苗が植えやすくなります

3 移植作業



5月下旬、ハウスの中で育てていた苗を機械で田んぼに植え付けます

4 防除



7月下旬、病害虫対策として、ビーグルと呼ばれる機械を使って農薬を散布します

5 収穫作業



9月下旬、黄金色に色づいた稲穂をコンバインで収穫します



# 北海道はもち米の生産量日本一!

これからの時期、  
田んぼでどんどん大きくなるよ。  
ほくたちの成長を  
見守ってね☆

# もち米

お祝いごとや行事で大活躍なお餅やおはぎなどの原料「もち米」の多くは北海道で栽培されていることはご存知ですか?実は、北海道のもち米の生産量は日本一を誇り、きたみらい管内でも盛んに生産が行われています。  
この機会にもち米についての知識を深めて、魅力を再発見してみましょう!



## もち米についてもっと詳しくなろう!!

### 北海道のもち米の種類

**きたゆきもち**  
やわらかい

- 冷めてもやわらかさ、粘りが長持ち
- 白度が高く、つやと味が良いと評価されている

**はくちょうもち**  
やわらかい

- 長年北海道のもち米ブランドを支えてきた品種
- 冷めてもやわらかさが長持ち
- 粘り強い

**風の子もち**  
やわらかい

- 冷めてもやわらかさ、粘りが長持ち
- 白度が高く、粒張りが良い品種

**きたふくもち**  
かたい

- 硬化性が高く、もちにした時の食味も良い
- 切り餅などの加工や、米菓に適している

### うるち米ともち米の違い

私たちがいつも食べているごはんはうるち米、もちや赤飯などに使われているものがもち米です。

うるち米

半透明の白色  
でんぷんの成分には水に溶けにくい「アミロペクチン」に加えて、水に溶けやすい「アミロース」が含まれている

粘り気が弱く、ふっくらと炊き上がる  
消化に良い

もち米

不透明で真っ白  
でんぷんのほとんどの成分が水に溶けにくい「アミロペクチン」

粘り強い  
もちもちに炊き上がる  
腹もちが良い

きたみらい地域ではもち米「きたゆきもち」を栽培しています!

違う特徴をもつ、もち米とうるち米が花粉の飛び込みなどによって混ざってしまうように、北海道のJAで扱っているもち米はすべて生産団地で作られています。生産団地栽培を徹底し、純度の高いもち米づくりを目指しています。

ほくたちはみんな団地育ちだよ! 「もち米団地」と呼ばれている生産方式で、もち米だけが集団的に栽培されているの。

### もち米の保存方法

米は臭いを吸ってしまふので、密閉できる容器にいれる

常温保存もできるが冷蔵庫(野菜庫)がおすすめ! 冷気の噴出口は避ける

常温保存をする場合は、直射日光を避ける。18℃以上の高温多湿な場所に置くとカビや虫が発生しやすくなるので注意!!

もち米は割れやすいので上にもを乗せないでね

### 北海道産きたゆきもちを使った商品

セイコーマート 大福

北海道産のもち米と小豆・手亡豆が使用されている大福です。  
北海道産「きたゆきもち」を使用しており、「きたゆきもち」のやわらかさと粘りが長持ちする特徴が生かされた、もちりとした食感が味わえる商品です。

## 田んぼの役割

田んぼは米を作るだけじゃないよ

- 水をきれいにする**  
米作りに使われた水は、田んぼの土の層を通るときにこされてきれいになり、地下水や川に戻される。
- 洪水や土砂崩れを防ぐ**  
大雨が降っても、田んぼが雨水を巨大なプールのようにいったん受け止め、ゆっくり放出するので、洪水や土砂崩れを防ぐ。
- 空気をきれいにし、気温を調節**  
稲の光合成によって空気中に酸素を増やし、気温が上がるのを防ぐ。田んぼは天然クーラー!!
- ワラや雑草などが肥料に戻る**  
稲刈り、脱穀が終わった後、ワラや籾殻、米ぬか、雑草などが田んぼの土と混ざり、肥料になる。
- 植物や生き物のすみか**  
【植物】ウキ草、セリ、ヒエなど  
【動物】クモ、テントウムシ、アマガエル
- 緑がやすらぎを与える**  
美しく豊かな緑が心やすらぎをもたらす。田んぼは日本人の心のふるさと。

## もち米を使ったラクラクレシピをご紹介します!

BBQにもピッタリ!

### 肉巻きおにぎり

材料(3~4人分)  
もち米.....2合  
白米.....1合  
豚肉バラ薄切り...20枚  
北見玉葱焼肉のたれ...適量  
片栗粉.....適量

作り方  
①もち米と白米をあわせ、1時間水に浸し、炊飯器で炊き余熱をとっておく。  
②1個分にとり分けた①をラップに包み、長丸に形づくる。(棒付きにする場合は、真ん中に割りばしをさしておく)  
③平らなところに、豚バラを並べ、片栗粉をまぶし②に巻く。  
④フライパンに油をひき、豚肉がしっかり焼けたら、焼肉のたれをかけさらに15秒くらい焼き完成。

\*炭焼きにしてもさらにおいしいよ。

手が汚れない

### おはぎ

材料(5人分)  
もち米.....3合  
ねりあん又は粒あん...400g程度  
きな粉.....少々

作り方  
①もち米は1時間水に浸し、炊飯器で炊き余熱をとっておく。  
②タッパーにラップを敷き、あんこが平らになるように入れる。  
\*ラップは長めに切っておくのがポイント! 余った部分を折り返して上から押しつけて形を整えてね。  
③②に炊いたもち米を軽く潰しながら入れる。  
④タッパーをひっくり返して、ラップをはずし適当な大きさに切って、きな粉をかけたら出来上がり。

