

大胆!プレゼント企画!!

クイズに答えて
応募すると
**美瑛産米
ゆめぴりか
5kg が当たります!!**

プレゼントクイズ

Q.おコメをJAへ出荷する際に使用する1020kg入の規定の袋は
「○○○○○バッグ」
さて、○の中に入る言葉はなんでしょう?

ヒント!
カタカナ4文字、
中面でおコメを
追跡すると
わかりますよ!

応募方法 下記のいずれかの応募方法で必要事項(クイズの答え・お名前・住所・年齢・性別・お電話番号)を明記し、bea+のご感想・ご意見を添えてご応募ください。
【郵便】〒071-0298北海道上川郡美瑛町中町2-6-32
【FAX】0166-92-2977
【メール】jahp.biei@biei.ja-hokkaido.gr.jp
「JAびえい bea+プレゼント係」まで

応募締切 **2010年11月30日(当日消印有効)**

抽選発表 応募者の中から厳正なる抽選の上、当選者を決定致します。
当選の発表は、当選者の方へ賞品の発送をもって代えさせていただきます。
※当選の権利の譲渡はできませんのでご了承下さい。
※ご応募頂いた個人情報、当JAの厳重な管理体制のもと保管し、ご本人の同意なしに第三者に公開、貸与、譲渡することはありません。

美瑛産のおコメも食べられる
「美瑛産農畜産物推進店」
紹介

そば天

JR美瑛駅から徒歩2分。駅前通りに1964年に創業、地産地消を目標にしたこだわりある料理が食べられる、落ち着きある雰囲気にもホッと心安らぐお店。

びえい豚のカツ丼と
ミニざるそばのセット 1,150円

井ぶりに使用しているおコメは、粘り具合や汁のしみ込みやすさから、美瑛産なつぽしを使っています。おコメを炊くときは羽釜を使用するというこだわりよう。「電気炊飯器で炊くより、べたつかず水っぽくならない上に、芯までふっくらとするので、一粒一粒がしゃきっと立つんですよ」。カツには美瑛豚のロース肉を使用しており、美味しく揚げるコツは、3回の温度調節だといいます。肉汁をとじ込めたやわらかくジューシーなカツと、ごはんとの相性は抜群で食べ応えあります。

今年のおコメは美味しいですよ。

日本人の主食おコメ。季節に関係なく毎日食べているおコメですが、やっぱり新米から食べてほしいですね。今年のおコメは出来が良く、みなさんの食卓にも美味しいおコメが届いていると思います。店主の岩崎さんも「今年のおコメはいつもよりさらに美味しく使いやすい」、「おコメに限らず野菜なども含めたオール美瑛産による地産地消で、美瑛町の「食」を盛り上げていきたいですね」とおっしゃっていました。

●座席数 ・カウンター 8席 ・小上がり 4席 ・座敷 3室(各10名)
Tel/0166-92-1463 address/美瑛町本町1丁目3-9
open-close/11:00~15:00/17:00~20:00 定休日/日曜日

旬の野菜が食べられる! 早わかり
美瑛産農畜産物推進店 MAP

JAびえいは、美瑛産農畜産物推進店と協力し、美瑛の安全・安心な食材をアピールしていきます。

※美瑛産米を取り扱っていない店舗もございます。予めご了承ください。

編集後記

大変長らくお待たせいたしました。bea+が発行されるのを、首を長く〜して待っていた方も多いのではないのでしょうか。今年から担当が、新米girlから新古米boyに変わりました。わたしは、販売部でコメの担当を数年経験し、今年の4月から広報担当になりました。広報のお仕事は新米でも意外と年数がたっているの、新古米(しんこまい)と命名させて頂きました。末永いお付き合いをお願いいたします。

今回のbea+は、日本の食卓には欠かせない「コメ」について取り上げました。楽しく読んでいただけましたか?ヘルシーライフを目指して、まずは美瑛産米を食べて味わうところから始めましょう

By 新古米boy

フリーペーパー「bea+」では、読者のみなさんから当誌をこんなところに置いてほしいというご意見や、置かせていただける設置協力店を募集中です。詳しくは、下記の電話番号までお気軽にお問い合わせください。

ご意見
お問合せは
総務部管理課
TEL.0166-92-2111

bea+(ビー・プラス) 第4号
発行元 2011年11月18日
発行元 JAびえい
美瑛町農業協同組合 総務部
〒071-0298
北海道上川郡美瑛町中町2-6-32(本所)
TEL:0166-92-2111 FAX:0166-92-2977
jahp.biei@biei.ja-hokkaido.gr.jp
www.ja-biei.or.jp/

bea+

JAびえい農畜産物・農畜産物推進店情報誌「ビー・プラス」

November.2011

2011年11月18日発行

Vol.4

新米の季節がやってきた! 美瑛のおコメ特集

食卓に欠かせない、おコメのおいしい情報満載!!

美瑛産のおコメがおいしく食べられる!! 美瑛産農畜産物 推進店 PICK UP ガイド



I ♥ ごはん



監視中。



みんな
元気いっぱいだね!



今年は、豊作?!



おつかれさま
おりがとね♡



すくすく。



よいしょっ。
よいせっ。



NEW

美瑛産じゃがいも100%使用
美瑛のいも

期間・数量限定で今年は、「味噌バター」味で登場!定番の「うすしお」味もあります。土づくりからこだわり栽培された、新じゃがを100%使用したポテトチップスは毎年大好評です!

「bea+」は「beautiful」、「be-a(びえい)」が由来。そして、「+」には美しい美瑛に加え、おいしい・楽しい・おしゃれという「+α」をお届けしたいという想いが込められています。

実りの風景から、 おいしい食卓へ。

今年のおコメは、品質と収量が良く、恵まれた年となっています。おいしい新米が店頭に並び、みなさんの食卓へ届けられていると思います。

さて今回は日本人の主食おコメが、私たちの健康にどのように役立っているかを楽しいおコメ知識と一緒にみなさんにお届けしながら、おコメのさらなる魅力に迫ります！



どこからやってきた!?

おコメ誕生秘話

おコメ栽培の起源は、なんと今から6000年前と言われ、インドのアッサム地方で稲作が始まったと考えられていますが、中国の雲南地方という説もあります。稲作技術自体は、インドからアジアに伝わり、今から5000年程前に中国に伝わったと言われています。本格的なコメの栽培は、どうやらこのあたりから始まったようですね。

中国の揚子江や黄河など、コメ作りに適した大きな川の沿岸地域で育まれたおコメが、今から2000～3000年前に日本に伝来し、日本のおコメの起源となったのです。

そしておコメは我ら日本文化の中心へ。

稲作が日本に伝わったころの人は、狩りや木の木の採集などをして移動しながら暮らしていたので、同じところに住んで食物を手に入れることができる「コメ作り」は、人びとの暮らし方を変えていきました。

中国から九州の北部に伝来したおコメは、日本中に広まっていき、さまざまな文化や稲作を中国大陸から学んできました。稲作が普及するにつれて、日本は弥生文化を形成し、日本では初めての国家と言われる邪馬台国が誕生しました。

こうして国の中心となっていったおコメは、集団や村の勢力を反映する富の象徴でもあり、江戸時代になると、石高制(こくだかせい)が制定され、大名のランクは藩内で算出されるおコメの量で計られました。単に食料としてだけではなく、貨幣と同じように価値を示す存在になったのです。

今すぐおコメが食べたくなる! 米知識

おコメは栄養抜群!

たったひと粒のお米のなかには、パワーの源となるでんぶんのほか、タンパク質や脂肪、ビタミンB₁やビタミンEなどの栄養素がふんだんに含まれ、まさに栄養の宝庫!なかでも、成分の70%以上を占めるでんぶんは、極めて質が良く、消化・吸収も高いので、力をたくわえ、持続するとされています。

また、白米・玄米にも含まれるアミノ酸の一種GABA(ギャバ)は血圧を下げ、動脈硬化を抑え、脳細胞の代謝を活性にするなどの作用が報告され、注目を集めている栄養素なんです。

healthy 日本食でヘルシーライフ!

よく聞かれる「おコメは太りやすいから…」という考え方は全くの間違い。おコメは、脳と体にとって優しく必要不可欠であり、ヘルシー食品の代表格なのです。

私たち日本人は、朝・昼・晩と、一膳のごはんを中心にした食生活を送っています。食べ合わせや栄養のバランスなどの面からみて、おコメは他の食品との相性がぴったりのオールマイティ・フード。ごはんを中心に、野菜や魚、海藻類や大豆(お味噌汁に欠かせないわかめや豆腐など)を組み合わせた「昔ながらの日本の食事」は、それだけでもうじゅうぶんヘルシー料理なんです!

brains おコメで、頭が良くなる!?

おコメは頭の働きにも大活躍! 脳がきちんと働くには、それ相応の糖質が必要です。おコメのでんぶんは体の中でブドウ糖となり、エネルギー源として脳に送られ、その働きを活性化する役割を備えています。

また、脳の状態を常に新しくしておくには、ビタミンB₁などの栄養素が必要になります。おコメはビタミンB₁を多く含む他の食品との相性がとても良く、普段から健康的な食生活を上手に保つことで、脳の働きは活性化するというわけです。

試験勉強の夜食や、試験当日の朝など、一杯のごはんがあなたの頑張りを支えてくれますよ!

cosmetics おコメは、美容にもびったり!

おコメはヘルシーなので、ダイエットにも役立つ日本食ですが、さらに、おコメからとれる米ぬかは、お肌の美容にとってもいいんですよ。

夏の強い陽射しに多く含まれる、女性の大敵・紫外線を防ぎ、また、紫外線を浴びたお肌をやさしくいたわってくれる成分を多く含んだ、効果てきめんの自然化粧品品なのです。米ぬかを原料とした基礎化粧品やシャンプーなども売られていますので、ぜひ一度、手にとってみてはいかがでしょうか?

茶碗一杯で豊富なエネルギー源

ご飯にはビタミンやミネラル、食物繊維なども含まれています。茶碗一杯のご飯の中の栄養を身近な食品に置き換えると、カルシウム、鉄、ビタミンB、ビタミンE、食物繊維、そして最近不足が問題視されているマグネシウムや亜鉛といったミネラルなど、茶碗一杯でさまざまな栄養成分を補給することができます。

そしてごはんを中心に、さまざまなおかずを組み合わせた食事なら、さらなる栄養補給をすることができます。

ごはん(精白米)一杯分(150g)の栄養価

栄養成分	含有量	主な働き	他の食品で摂取する場合
エネルギー	252kcal	体や体の組織を動かす	ハンバーガー1個270kcal
糖質	55.65g	炭水化物に含まれるエネルギー源	ひじき100g
たんばく質	3.75g	血や肉、細胞など体の基本をつくる	牛乳130cc
脂質	0.45g	脂肪に含まれるエネルギー源	食パン1/3枚
ビタミンB ₁	0.03mg	体の調子を整え、エネルギー源	キャベツ100g
ビタミンB ₂	0.015mg	体の調子を整え、美肌をつくる	大根100g
ビタミンE	0.3mg	細胞や血管の若さを保つ	ごま 小さじ8杯
カルシウム	4.5mg	骨や歯を丈夫にする	ミニトマト3個
鉄	0.15mg	酸素を全身に運ぶ血液のもと、不足すると貧血に	とうもろこし1/3
マグネシウム	10.5mg	肩こりや動脈硬化を防ぐ	アスパラ5本
亜鉛	0.9mg	皮膚の再生を助ける	ほうれん草1/3束
食物繊維	0.45g	便秘やガン、成人病を防ぐ	セロリ50g

美瑛町での栽培品種



現在、栽培されているおコメにはたくさんの種類があり、世界中で1000種類以上あるのではないかとされています。日本でも約300種類あり、その内、美瑛町では5種類のおコメを栽培しています。



きらら397

平成元年にデビュー。雪のようにキラキラと輝く粒揃いと味の良さが自慢です。かむほどに豊かな甘みとしっかりとした食感が好評で、丼ものやピラフなどさまざまな用途で活躍します。

ほしのゆめ

平成9年にデビュー。白さ、つや、粘り、いずれも胸を張れるおコメです。ふっくらとした炊きあがりなので、やわらかめの食感で、あっさり風味です。

ななつぼし

平成13年にデビュー。つや、粘り、甘みのバランスが抜群で、冷めてもおいしさが長持ちし弁当やお寿司などに最適です。

おぼろづき

平成17年にデビュー。やわらかく、強い粘りが魅力で、クオリティの高い味わいを追求した高級ブランド米です。

ゆめぴりか

平成21年にデビュー。ほどよく粘り、やわらかく、甘みがあります。炊きあがりはずやがってきれいです。粒が厚く高い収量性があり、将来を担うエースとして期待大です。

すごいぞ!おコメパワー! 朝の目覚めは「ごはん」で決まり!

朝は食欲がなかったり、時間的な余裕がなかったりして朝食を抜いていませんか?
朝は体にエネルギーを与え、休んでいた脳を活発にするため、朝食はなくてはならない食事なのです。

POINT 朝から元気に活動するためのとっておきの朝食って!?

- 温かい朝食
- 体温が上がりがやすい、たんぱく質をとる
- すぐにエネルギーになる炭水化物をとる
- 午前中の活動を支えるため、ゆっくりとエネルギーになる脂肪をとる

まさに朝食には「ごはん」が最適!!

しかも、**朝食抜きは太りやすい体質に!**
朝食を食べないと体はエネルギーを節約するよう働き、よりエネルギーを吸収しやすくなるのでかえって**「太りやすい体質」**になってしまうということ、ご存知ですか?そこで、日本の朝食の定番、「**ごはん**と**味噌汁**」。ご飯だけでは足りない栄養素も味噌の主原料、大豆が補ってくれるこの黄金コンビは、まさに朝食にはピッタリなのです。

Let's measure rice おコメを量ってみよう!

おコメの単位は、「kg」の他に「升(しよ)」や「合(ごう)」がよく使われます。
お酒の一合徳利(いちごうとっくり)や一升瓶(いっしょうびん)、一斗樽(いっとうたる)と同じで、重さではなく容積で表した単位です。

●「百万石の大名」というように、昔はおコメの収穫量(石高)が領地の広さや経済力を表していました。百万石と云ったらかなりの面積を納めていた大名ですね。

単位	お米の重さ	リットル	倍率	ことば
1勺(しゃく)	約15g	0.018ℓ	1合の10分の1	—
1合(ごう)	約150g	0.1804ℓ(約180cc)	1勺の10倍	1合徳利
1升(しよ)	約1.5kg	1.8039ℓ	1合の10倍	1升瓶 1升樽(ます)
1斗(と)	約15kg	18.039ℓ	1升の10倍	1斗缶
1俵(ひょう)	60kg	—	1斗の4倍	10俵の収穫
1石(こく)	約150kg	180.39ℓ	1斗の10倍	百万石の大名

玄米はさらにすごい!



豊富な栄養成分

④ビタミンB群

不足すると、便秘や消化不良、神経過敏や肌荒れなどの症状が出やすい体質になります。

④ビタミンE

「若返りのビタミン」ともいわれ、更年期症状の予防や、血管の老化を防ぎ、血行を良くする働きがあります。

④ミネラル

ミネラルを適切に摂取しないと、骨粗鬆症や貧血、神経過敏や食欲不振などの症状を招きます。

④食物繊維

便秘の解消に効果的です。糖尿病やガン、脳卒中や心筋梗塞など、生活習慣病を防ぐのにも一役買っています。

玄米は白米をしのぐ栄養の宝庫です!

玄米って?

収穫した米から、もみがらだけを除いたもの。その玄米を精白して、ぬか層や胚芽を取り除き、中の胚乳の部分だけにしたものが普段食べている白米。

なんと白米の8倍!

おコメ追跡

mission

美瑛産のおコメができるまでを追跡せよ!

RICE CHASE!!



3月・4月 苗づくり

コメづくりは春から始まります。まずは、苗づくりを行います。消毒剤を使わず60°のお湯で消毒された種モミを水に浸して発芽しやすい状態にします。育苗箱に種モミを入れ、その上から薄く土をかぶせてビニールハウスの中に並べ、日に当てて温めて芽が出るのを待ちます。



5月 田起こし

トラクターを使って田んぼを耕す作業です。土を掘り起こして細かくして肥料を撒きます。稲がすくすくと育つのに、欠かせない重要な作業です。

代かき(しろかき)

田んぼに水を張って土をかき混ぜながら平らにします。

田植え

水を張った田んぼに田植機を使っておコメの苗を植えていきます。田植えは農作業の中でも重要とされている作業で、農家にとって1年で最も忙しい時期になります。



6月～8月 草取りなど

夏の間に稲はすくすくと育っていきます。草を取り除き、病害虫を防除しながら大事に育てます。天候や気温によっておコメのできが大きく違ってきます。



9月～ 稲刈り

秋になって田んぼが一面黄色く色づくといよいよ収穫。コンバインを使って刈り取っていきます。穂先のモミだけを取って乾燥させて貯蔵します。



出荷

モミからモミ殻を取り除いて玄米にして、製品として均一になるよう調製。規定の紙袋(30kg)やフレコンバッグ(1020kg)に入れてJAへ出荷します。

出荷されたおコメは、検査を受けてから店頭へ並べられ、みなさんのお手元へ届けられます。