



2023.2.11
No.44

発行 厚木市農業協同組合
厚木市水引 2-9-2
☎046(221)1666(代)

<https://www.ja-atsugi.or.jp/>

JAあつぎ 検索



▲JAあつぎ
ホームページ



Instagram



▲JAあつぎ公式



▲農産物直売所
「夢末市」



YouTube



▲JAあつぎ公式
「ゆめみちゃんねる」



LINE



▲農産物直売所
「夢末市」

楽しく学んで、おいしく食べる

誌面

お米が食べたくなる

食農講座!

毎日食べてるお米のこと。

少し詳しくなって、おいしく、楽しく、
あつぎの農業を応援!

LESSON

1



調理実習

郷土料理 あつぎのかて飯

★ 講師 JA あつぎふるさと先生 梅澤 清子



・米……………2合 ・サヤエンドウ……………8本 ・厚木産蒸し大豆……………100g

材料(4人分)

A
・ゴボウ……………1/4本
・ニンジン……………1/3本
・干しシイタケ……………2本
・油揚げ……………1/2枚
・ちくわ……………1本

B
・しょうゆ……………大さじ2
・砂糖……………大さじ1と1/2
・水……………少々
・シイタケの
戻し汁……………少々

C
・水……………420cc
・昆布……………約3cm
D
・酢……………25cc
・砂糖……………大さじ3
・塩……………少々

下準備

作り方

ニンジンとゴボウは薄切りにし、ちくわは細めの短冊切りにする。ゴボウはささがきにし、水(分量外)につけてあく抜きをする。干しシイタケは薄切りにして水(分量外)で戻し、戻し汁は残しておく。油揚げは油抜きをし、細めの短冊切りにする。米は洗って30分ほど水に浸し、水気を切っておく。

- ①下準備をしたAの材料を鍋に入れ、Bを加えて汁気がなくなるまで煮る。
 - ②炊飯器に米とCを入れて炊く。
 - ③炊きあがったらご飯が熱いうちにDを入れて混ぜ合わせる。
 - ④③に①と厚木産蒸し大豆を加えて混ぜ、ゆでたサヤエンドウを半分に切って飾ったら完成。
- お好みで錦糸卵や紅ショウガを飾ってください。

米が貴重だったころ、空腹を満たすために具材でかさを増やした「かて飯」ができたと言われており、現在も祭りや人寄せの時に食べられています。今回は、JAあつぎオリジナル商品「厚木産蒸し大豆」を使ったレシピを紹介します!

講師はあつぎの



マイ
米スターズ!

JAあつぎ管内のお米に関する
プロフェッショナルが集結!

かながわブランドに登録されるお米

あつぎせせらぎ米
～厚木産「はるみ」～

10年の歳月をかけて誕生した神奈川生まれの品種「はるみ」。食味の良さが自慢で、炊きたてはもちろん、冷めてもおいしいので、おにぎりやお弁当にも適しています。



ふるさと先生

生産者

JAあつぎ組合長



夢末市店長

酒造

消費者

LESSON
2



お米、毎日食べていますか？
**食料自給率と
米の関係**

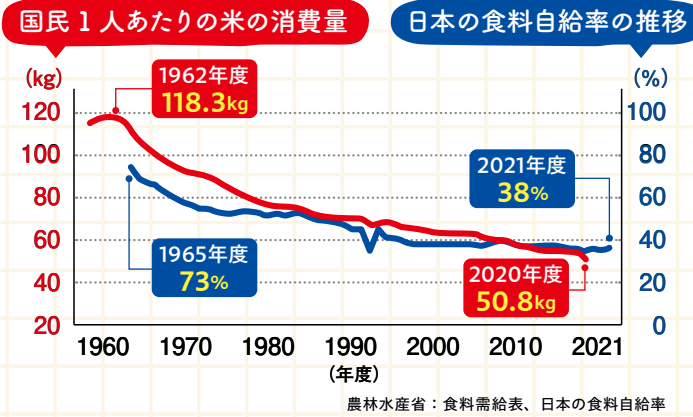
講師 JA あつぎ代表理事組合長 **大貴 盛雄**



JAあつぎ管内は、相模川をはじめとした豊富な水源に恵まれており、県内でも米の生産が盛んな地域です。地場産の米を食べて、日本の食文化の素晴らしさを改めて実感していただくとともに、地産地消を通じて地域農業と一緒に応援してください。

■ 米の消費量は年々減少…ピークの半分以上に！

日本の食卓に欠かせない米。皆さんは毎日食べていますか？実は、1人あたりの米の年間消費量は、1962年度以降減少傾向となっており、2020年度にはピークの半分以上まで減少しています。その理由には、食生活の多様化をはじめ、少子高齢化や共働き家庭・単身世帯の増加から、料理に時間をかけない人が増えるなど、ご飯と比べて手間がかからないパンや麺類が選択されることが多くなっていることがあげられます。



■ 私たちにとってのお米の重要性

日本の食料自給率は、米の消費が減少するなど食生活の変化によって長期的に低下しており、38%と主要先進国の中でも低く、食べ物のほとんどを輸入に頼っている状態です。将来、外国からの食料輸入が困難となる可能性を考えると、食料自給率の向上が重要になります。

そこで注目したいのが「米」。米は、私たちのエネルギー源となるだけでなく、正月には餅、祝い事では赤飯というように、各行事には米を使った食べ物を口にしているほか、煎饼や酒の原材料としても欠かすことのできない存在として重宝されています。



また、日本の高温多湿な気候は、米の栽培に適しています。安定した収穫量や長期保存が可能なことから、古くより主食として親しまれ、私たちの命をつないできました。

米の多くは、国内で生産・供給することができます。米の消費量を上げることは食料自給率の向上をはじめ、農家を支えることにもつながります。米の魅力を知り、米を食べて、日本の食と農を未来につないでいきましょう。



誌面
食農講座！

JAあつぎ管内の
お米に関するプロフェッショナルが集結！
皆さんが「どうしてもお米が食べたくなる！」
と思えるような情報をお伝えします！



JAあつぎ公式YouTube「ゆめみちゃんねる」では、あつぎの米スターズを訪ね、厚木産はるみの魅力をレポート♪動画はQRコードから読み込んでね！



LESSON
4



生産者の声を聞こう！
米の生産について

講師 厚木市棚沢農業活性化集団
かしわぎ 孝、たかし やまぐち すずむ、かしわぎ たかあき、
柏木 孝、山口 進、柏木 孝昭 (写真左から)



はるみの特徴と生産へのこだわり

はるみは、2015年からJAあつぎ管内で栽培が始まりました。夏の暑さや倒伏に強い品種で、しっかりとした粒感や甘みがあり、冷めてもおいしいことから、消費者からも好評です。米の品質を良くするためには、季節・気温の変動に合わせた水の調整、施肥、農薬散布などが欠かせません。雑草は病害虫の原因になるので、水田周辺の整備は特に丁寧に行っています。

水稻栽培にかける思い

私たちは、生産者の高齢化や後継者不足から発生する遊休農地・耕作放棄地での作業を請け負い、互いに協力しながら合計約6ヘクタールの水田を管理しています。受け継がれてきた農地を守り、地域の田園風景を残していくためにも、今後も水稻栽培に注ぐ熱を絶やさずに活動するとともに、消費者に地元のおいしい米が届けられるように、良質な米の生産に努めていきます。



【厚木市棚沢農業活性化集団】
2019年に結成。厚木市棚沢地区を中心に、遊休農地・耕作放棄地での作業を協力して請け負い、持続可能な農業の実現に向けた活動を行う。

※協力して田植えを実施

LESSON
5



酒造の声を聞こう！
日本酒について

講師 黄金井酒造株式会社 専務取締役 **黄金井 陽介**



日本酒と米の関わり

日本酒は、米、米こうじ、水から造られています。米は味を決める重要な原材料の一つで、日本酒の繊細な味を出すために磨き(精米)、風味を調整します。「精米歩合」は、玄米に対して何%残した状態の米が使われているかを表しており、普段私たちが食べている白米が約90%精米なのに対し、日本酒の多くは70%以下。米の特徴や目指す酒の味わいに合わせて精米歩合などを調整することで、おいしい日本酒が出来上がります。

厚木産「はるみ」を味わう

私たちは酒造りを通じて地域農業や地場農産物をPRし、地域の活性化につなげようと、厚木産「はるみ」を使った商品を作っています。厚木産はるみ100%の純米酒「伝四郎」は、80%精米と日本酒の中でも精米歩合が高い商品。はるみ本来のうまみを引き出したすっきりとした味わいが特徴で、常温やぬるかんで味わうのがおすすめです。



※厚木産「はるみ」を使っているのは、純米酒「伝四郎」・米焼酎「弥太郎」・本みりんの3種。



【黄金井酒造株式会社】
厚木市七沢にある創業200年以上の歴史を誇る醸造所。商品の購入は、店頭のほか、JA農産物直売所「夢未市」やオンラインショップで。住所：厚木市七沢769 ☎046-248-0124 ホームページはコチラ▶



LESSON
6



消費者の声を聞こう！
地元の米で食を楽しむ

講師 あつぎの消費者 **湯之上 悟、湯之上 裕也** (写真左から)



厚木産「はるみ」のここがおすすめ

夢未市に出掛ける機会が多く、地場産の米や野菜をよく購入しています。食卓にはさまざまな銘柄の米が並びますが、厚木産はるみは米の自然な甘さが口いっぱいに広がり、家族皆に人気です。わが家のおすすめは、米とともに好みの具材を味わう手巻き寿司と、米本来の味が楽しめる塩むすび。手巻き寿司は、用意した刺身やのりを各自でトッピングして食を楽しむほか、家族だんらんのひと時となっています。

地産地消で農業を応援

「JA あつぎ親子夢未 Kids スクール」で田植えや稲刈りを体験し、米を作る大変さを学びました。米は以前から好きで積極的に食べていましたが、体験を通じ、新鮮でおいしい農畜産物を作ってくれる生産者の方への感謝と、残さず大切に食べようという気持ちを改めて持つことができました。これからも、地元の米をたくさん食べるなど、家族皆で地産地消を心掛け、地域農業を応援していきたいです。

お米のことを学んで、おいしく食べたらキャンペーンに応募！

LESSON
3



白米？玄米？分づき米？
**精米の度合いと
栄養価の違い**

講師 JA あつぎ農産物直売所「夢未市」店長 **清田 陽平**



JAあつぎ農産物直売所「夢未市」では、あつぎせせらぎ米を1kg単位で販売しており、その場で精米することができます。新鮮な地場農畜産物をはじめ、ご飯のお供にピッタリな加工品なども豊富に取りそろえているので、ぜひご来店ください！

■ そもそも、「精米」とは？

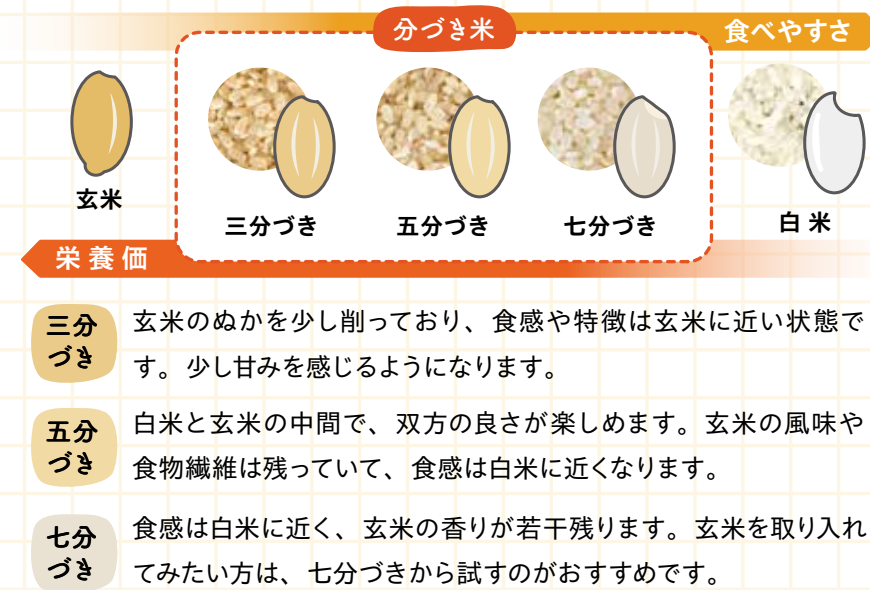
精米とは、玄米からぬかや胚芽を取り除いて白米にする作業。「分づき米」は、精米時にぬかや胚芽を残した米で、その度合いによって味や栄養価に違いがあります。

■ 玄米と白米、栄養価の違い

腸の働きを助ける食物繊維は白米の約6倍、エネルギーの生産を活発にするビタミンB1は約5倍など、玄米は栄養価が高く、健康食として注目されています。消化については、白米の方がしやすいことから、バランスを考えて取り入れることがおすすめです。

■ 夢未市で分づき米を試そう

JAあつぎ農産物直売所「夢未市」では、お好みに合わせた度合いで精米することができます。購入できるのは、玄米・三分づき米・五分づき米・七分づき米・白米の5種。サービスカウンターにてご注文ください。※分づき米は酸化しやすいため、精米後はお早めにお召し上がりください



栄養価の違い		
玄米	2.7g	脂 質 0.9g
	3.0g	食物繊維 0.5g
	0.41mg	ビタミンB1 0.08mg
	0.04mg	ビタミンB2 0.02mg
	1.4mg	ビタミンE 0.1mg
	230mg	カリウム 89mg
	110mg	マグネシウム 23mg
※可食部100gあたり		
出典：日本食品標準成分表2020年版(八訂)		

JAあつぎオリジナル商品

ぬれかり煎

あつぎせせらぎ米を使った煎餅。手焼き・手作りの製法で丁寧に仕上げられており、米本来の風味とうまみがたっぷりと染み込んだこだわりの商品です。1袋100g入り…328円(税込)

ふるさと納税の返礼品にも！

あつぎせせらぎ米は、「あつぎ元気応援寄付金(ふるさと納税)」の返礼品にも登録されています。JAあつぎ管内でしか購入できないブランド米を、ふるさと納税を通じて全国各地へお届けしています。



【JAあつぎ親子夢未Kidsスクール】
JAあつぎが開校する通年型スクールで、食と農のつながりについて幅広い視点から楽しく学ぶことができる。湯之上さんは、2022年度に開校された第13期の卒業生。

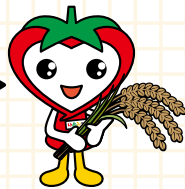
JAあつぎ親子夢未Kidsスクールの
詳しい内容はコチラ▶





キャンペーン開催中！ぜひご応募ください！

食べたくなった時がおいしい時！
皆さんがどのようにしてお米を
おいしく食べたかを教えてください！



今回の
プレゼント



※写真はイメージです

応募期間 2023年
2月15日(水)～3月31日(金)

応募内容 お米を使った料理やお米に関するエピソード、
本誌の食農講座の中で特に印象に残ったこと
などを教えてください。

直売所スタンプラリーも同時開催します♪

新鮮な農畜産物を買いに直売所へ足を伸ばしてみてください！

あつぎせせらぎ米堪能セット 合計30名様
(米・日本酒・煎餅詰め合わせ)

応募方法と当選者数

10
名様



スタンプラリー

直売所を巡ってスタンプを集め、
店頭に応募箱に投函または郵送
して応募！

10
名様



Instagram

「#私もあつぎの米スター」をつ
けて、お米を使った料理やあつぎ
せせらぎの写真を投稿して応募！

5
名様



応募フォーム

JAあつぎのホームページ内にある
応募フォームから、簡単なアンケ
ートに添えて応募！

5
名様



ハガキ

「JAあつぎコミュニティNo.44」
または「グリーンアートあつぎ3月
号」、「グリーンページ2月号」の
応募券を貼って応募！

あつぎの農業を食べて応援！
キャンペーン
楽しく学んで、おいしく食べる
お米が食べなくなる
食農講座！



キャンペーンの詳しい内容や応募
方法は、JAあつぎホームページを
チェック！

応募券

ハガキで応募の際は、
こちらの応募券を貼り
付けてください

〒243-0004 厚木市水引2-9-2
JAあつぎ総合企画部
あつぎの農業を食べて応援！キャンペーン係宛

JAあつぎ直売所スタンプラリー

夢末市・グリーンセンター・Tomoni内「夢末市出張販売所」・管内巡回の移動販売車「ゆめみちゃん号」の
うち2カ所を巡り、それぞれの店舗で備え付けの「ゆめみちゃんスタンプ」を押してご応募ください！

【郵送の際の応募先】

〒243-0004 厚木市水引2-9-2 JAあつぎ総合企画部
あつぎの農業を食べて応援！キャンペーン係宛

※郵送料についてはお客さまのご負担となりますのであらかじめご
承ください

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます

【応募方法】

スタンプを押した当台紙を切り取り、任意の封筒にて郵送し
ていただくか、夢末市・グリーンセンター・Tomoni内「夢末市
出張販売所」に設置されている応募箱に投函してください。

【注意事項】

備え付けのスタンプには、店舗名が入っています。必ず異
なる2カ所のスタンプを押してご応募ください。
※移動販売車は、2カ所の巡回場所を訪れても、スタンプは1つとなります

【個人情報について】

個人情報は、抽選、賞品発送に利用させていただきます。



スタンプ欄



スタンプ欄

応募用紙		
氏名		年齢
郵便番号 住所	〒 -	
電話番号		

JAあつぎの直売所ガイド

夢末市



厚木市温水255 ☎046-290-0141
営業時間 午前9時30分～午後5時
休業日 毎月第3水曜日(3月・9月は第2水曜日
8月・12月・1月は除く)および1月1日～4日

Tomoni内「夢末市出張販売所」



厚木市泉町3-13(厚木駅前農協会館1階)
営業時間 午前10時30分～午後2時
休業日 土曜日・日曜日・祝日・夢末市休業日

グリーンセンター



厚木市及川1161-1 ☎046-241-6150
営業時間 午前9時～午後5時
※精米機は午後4時30分まで
休業日 毎月第2水曜日(1月・5月は除く)
12月31日～1月4日

あつぎせせらぎ米(4.5kg精米・5kg玄米)

特別割引券
1,950円→1,700円(税込)

有効期限:2023年2月11日～3月31日まで有効(但し土日・休業日を除く)
※夢末市・グリーンセンター・Tomoni内「夢末市出張販売所」でご利用
いただけます
※1会計につき本券1枚限り有効(コピー不可)

券を使う方に質問です！あつぎせせらぎ米を購入して
いる理由は？(複数回答可)

A. 味が好み B. 価格 C. 地産 D. 食べ慣れている
E. 品種 F. 冷めてもおいしい G. その他()

お便りコーナー

テーマ

春におすすめの散策スポット
を教えてください♪

投稿方法

ハガキまたはFAX、ホームページにて
①～⑦の項目を記載しご投稿ください。

締め切り

3月31日(金) 必着

ハガキ

右記の通り

FAX

046-223-8814

HP

https://www.ja-atsugi.
or.jp/form/greenpage/



QRコードを読み取ると
ホームページの投稿フォーム
が表示されます。



切手

243-0004

厚木市水引2-9-2

JAあつぎ総合企画部
コミュニティ係宛

- ①テーマの回答
- ②郵便番号・住所
- ③氏名
- ④年齢
- ⑤電話番号
- ⑥このコミュニティ
誌に関するご感想や
取り上げてほしい内
容など
- ⑦JAに対するご意見・
ご要望など

投稿者の中からプレゼント

投稿者の中から抽選で10名様に、夢末市等で使える商品券1,000円分をプレ
ゼント。当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ご記入いただいた個人情報は、抽選、賞品発送に利用するほか、個人を特定できない統計情報
としたうえで、マーケティング等に利用させていただきます。

編集後記

今回の JA あつぎコミュニティでは、管内で生産されている厚木産はるみに着目し、米の魅力についてさまざまな視点から紹介してみました。ぜひ、JA あつぎの
直売所を訪れ、かながわブランドに登録される「あつぎせせらぎ米」を味わってみてください！また、3月末まで「あつぎの農業を食べて応援！キャンペーン」を開催
します。夏に好評だったスタンプラリーも実施するので、直売所を訪れた際は、スタンプを忘れずに押してくださいね♪皆さんの好きなご飯のお供やおかず、お米
に関するエピソードなどもお待ちしております！(齋藤)