



# おコメレポート in 2017

おやこ

若葉区中野町にお住まいの高橋芳和さんに取材させていただきました。ご夫婦で農業を営んでいらっしゃいます。



「コシヒカリ」をつくっています



## お米を収穫するのは、いつくらいの時期ですか？

8月末～9月上旬に収穫します。4月上旬に種をまき、苗を育てます。5月上旬のゴールデンウィーク中に田植えをします。時期を少しずらして田植えをすることで、長い期間、収穫できるようにしています。

## 収穫したお米は、どうやって出荷しますか？



## 大変なことはどんなことですか？

苗を育てることです。天気の良い日は、苗に水をあげないと枯れてしまいます。



玄米は茶色や緑色のものもありますが、精米するとき綺麗な半透明になります。緑色のものも混ざるとおいしくなるといわれています。水分不足や日照不足が原因で白く濁ったお米は、味が落ちるので、検査で等級が下がります。

## どうやって田植えや収穫をしているんですか？

田植えや収穫は機械を使っています。田植えの機械にはGPSがついているので、苗をまっすぐ植えることができます。手で田植えをしている人はほとんどいません。

## お米を長持ちさせるコツはありますか？

家庭では3月まで常温保存できますが、暖かくなってきたら冷蔵庫の野菜室で保存をするとよいです。暖かくなってくると虫が出やすくなります。米専用の冷蔵庫もありますよ。

## この情報誌を読んでいる人に伝えたいことはありますか？

日本は昔からお米をつくって、食べていましたが、最近は消費量が減ってきています。もっとお米を食べてほしいです。食べてもらえると、作っている私たちも楽しみが増えます。とくに「新米」は香りも良く、とてもおいしいです。よく噛んでいると甘みも出てくるので、ぜひご飯だけで味わって食べてみてください。

よくかんでたべよう！  
なんかいかんだかな？

□□ かい

## 米粉蒸しパン みぞれんこんサンド

もちっふわっシャキッ お米の新しい可能性



### つくりかた

- ボウルにAを入れて混ぜる。  
油が全体にいきわたるように切るように混ぜる。
- ①に水を加えて、さらに混ぜる。
- 耐熱のココット皿やマグカップを2つ用意し、ラップをしき、②の生地を流し入れる。  
(使い捨てのマフィンカップでも可。)
- 電子レンジ500Wで2分30秒加熱し、火が通ったか竹串をさして確認する。
- れんこんは皮をむき、みじん切りにする。  
耐熱の皿にBを入れて混ぜ、ラップをかけ、電子レンジ500Wで2分30秒加熱する。
- ④を横半分に切り、⑤の具をはさむ。



| 材料 | 分量 (2個分)  |            |
|----|-----------|------------|
| A  | 米粉        | 40 g       |
|    | ベーキングパウダー | 小さじ1弱 (3g) |
|    | 砂糖        | 小さじ2       |
|    | サラダ油      | 小さじ1.5     |
| 水  | 70 cc     |            |
| B  | れんこん      | 25 g       |
|    | 豚ひき肉      | 25 g       |
|    | 酒         | 小さじ1       |
|    | みそ        | 小さじ1       |

### 1個分 栄養価

エネルギー162kcal たんぱく質4.0g 脂質5.5g 炭水化物22.5g 食塩相当量0.7g



レシピ作成：淑徳大学 實方ひなの、池田采加、高橋らな