

Present!

本誌に関するご感想や
JAへのご意見をお寄せください。

JA晴れの国岡山
農協精米
「きぬむすめ5kg」
プレゼント!

応募フォームに必要事項を入力していただき、ご応募ください。

詳しくはこちら!

応募期間
令和7年12月5日(金)～
令和8年1月16日(金)

JA晴れの国岡山の最新情報は
SNS公式アカウントをチェック!

Instagram X

LINEメンバーズカード
はじめました!

詳しくはこちら!

直売所へ行く 広報誌を読むなどでポイント獲得

もれなく 30ポイント貯まったら
JA晴れの国岡山のオンラインショップで

「特産品」がお得に買える
クーポン進呈!

JA晴れの国岡山 公式アカウント

お友だち登録してポイントを貯めよう!

LINEアプリの検索から
@924kyalx を入力

バーコードより
カメラで
バーコードを
読み込む

受信設定のご登録をお願いします。

直売所一覧		
新鮮、おてごろ価格、 地元生産者を応援!		
お近くの直売所をチェック!		
直売所名	所在地	
岡山東		
アグリびぜん	備前市伊部1312-8	
百菜市場和気店	和気郡和気町衣笠874	
早島町直売所 ふれあい青空市	都窪郡早島町前湯147-1	
児島直売所「郷の里」	倉敷市林530	
船穂直売所	倉敷市船穂町船穂2907-2	
岡山西		
玉島北直売所「メルカートたまきた果菜館」	倉敷市玉島八島1507-1	
金光直売所「みわの里」	浅口市金光町占見新田274	
鴨方直売所 ふれあい朝市「なごみ」	浅口郡里庄町里見5265-1	
里庄直売所「里ちゃん」	浅口郡里庄町里見2610-1	
句感広場「晴れのち晴れ」	総社市岡谷23	
井原直売所「いばら愛菜館」	井原市井原町118-4(移転先住所)	
倉敷かさや		
倉敷青空市「やさい畑」	倉敷市西中新田4-1	
福田青空市「すいれん」	倉敷市北畝6-540-1	
笠岡ふれあい青空市「しおかぜ」	笠岡市平成町55-2	
矢掛宿場の青空市「きらり」	小田郡矢掛町本堀1109-1	
かよう青空市	加賀郡吉備中央町吉川4469	
びほく		
神楽の里	高梁市成羽町佐々木16	
コスモスの里	真庭市上水田6328-1	
高梁グリーンセンター	高梁市津川町今津883-1	
新見		
あしん広場 ふれあい市場	新見市正田397-2	
Aコープあしん店	新見市高尾2423	
真庭		
きらめきの里	真庭市中島422-1	
津山市地産地消センター「サンヒルズ」	津山市大田811-1	
産地直売所「燦燦つやま」	津山市林田146-1	
津山		
ファーマーズマーケット「サンサンくめなん」	久米郡久米南町下二ヶ1369-1	
みち停あさひ	久米郡美咲町西川1001-4	

農業のために
地域のために
明日のために

JA共済の
地域貢献活動

JA晴れの国岡山とJA共済連は、地域貢献活動を通じて地域との絆を強化し、みなさまの生活を支える活動をしています。その取り組みの一つをご紹介します。

自転車もルールを守って
交通安全教室で疑似体験

警察とともに各地で自転車交通安全教室を開いています。笠岡市では、高校生を対象に開催。スタントマンが、危険な行為に伴う交通事故の再現を行うことで、生徒に交通事故の危険性を疑似体験させ、二輪車の安全利用を伝えています。参加した生徒は「事故の恐ろしさを改めて目の当たりにした。交通ルールを守り、自分の命を大切にする行動が、周りの人の命も守ることを知った」と話し、交通安全の意識を高めました。

スタントマンが事故を再現

笑味ちゃん × HELLO KITTY

いっしょに、国消国産!

「国消国産」は、「私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する」という考え方です。子どもたちの世代に「食」の安心をつなげていくために、いっしょに「国消国産」を進めていきましょう。

ワクワクする農業と地域の未来を

Harebare

JA-Harenokuni Okayama free paper [准組合員向け情報誌]

vol. 012
2025 冬号
Take free

気になる! 現場のリアル

お米をめぐる、
ホントの話

©ソラとサン



お米は日本の大切な主食。

「米」という字をよく見ると「八」と「十」と「八」の文字の組み合わせでできているのがわかります。お米をつくるには88回もの手間がかかることから、この「米」という字になったといわれます。

それくらい米づくりは大変な仕事。昔はすべての作業を手作業で行っていたため、多くの手間がかかっていました。機械化が進んだ現代では昔ほど手間がかからないように思えますが、それでも数多くの工程があります。「愛情」が込められた作業は変わりません。

知ってた!?

お米ができるまでの主な作業 //

1 土づくり

田んぼに堆肥などの資材をまき、土を耕します。

ポイント!

寒い時期の土づくりも大切です。

2 種まき

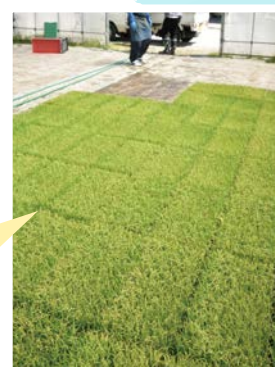
よい種を選び、苗箱にまきます。



3 発芽・育苗

苗を育てます。収穫を左右する重要な作業です。

稲の出来の半分は苗づくりで決まるという意味の「苗半作(なえはんさく)」という言葉があるほど、苗づくりはとても大切な工程です。



4 あぜぬり・田起こし

トラクターなどで田んぼの土を掘り起こします。



5 施肥

肥料をまきます。

ポイント!

田植えと同時に施肥が増えています。田植え後は苗の生育状況を確認しながら行います。

6 しろかき

田んぼに水を張り、土を柔らかく平らにし、水の深さも均一にします。

ポイント!

稲が均一に育つためにも、ジャンボタニシによる食害や雑草の対策にも、とくに平らにするのが重要です。

7 田植え

苗を田んぼに植えます。



田植え機を使いますが、植えにくい場所では手で植えることもあります。品種や気候を見定め最適な時期を判断して作業します。

8 水管理

毎日のように田んぼに通い、苗の様子を確認しながら、水の量を調整します。

ポイント!

水路の清掃なども地域の人たちと協力して行います。ため池や地域の水質管理も重要です。

9 除草・みぞ切り

苗の成長を助けるために、田んぼの雑草をとったり、苗の間に深く掘ったりします。

ポイント!

稲を成長させるためには、雑草は大敵。

10 中干し

田んぼの水を抜いて、1週間くらい乾かします。土中のガスを抜き、酸素を取り入れます。



19 保管

専用倉庫で大切に保管します。

11 あぜの草刈り

害虫が田んぼに入るのを防いだり、あぜがぐずれないようにします。収穫まで何度も繰り返します。



夏場の草刈りは熱中症に注意が必要です。

12 防除

農薬を散布するなど、害虫や病気を防ぎます。



最近ではドローンを使って散布する地域もあります。

13 稲刈り・脱穀

田んぼが稲穂で黄金に輝く時期、コンバインなどで稲を刈り取ります。



気温や天候を調べて刈り取り時期を判断します。

14 乾燥・貯蔵

刈り取ったお米(もみ)は水分が多くふくまれているので、一定の水分になるまで乾燥させます。

ポイント!

乾燥、調製を行う施設をライスセンターと呼びます。貯蔵まで行う施設はカントリエレベーターと呼びます。

15 もみすり

もみすり機でもみ殻を取り除き、玄米にします。

16 選別

選別機にかけて小さな粒の玄米をふるい落とし、色彩選別機などで見た目の悪い米を取り除きます。

17 袋詰め

玄米で出荷・保管する場合は袋に詰めます。

18 検査

色つや・粒ぞろい・病害虫被害の有無などを調べ、等級などを決めます。

ポイント!

安全安心な米を市場に流通させるため、さまざまな作業があります。



20 精米

玄米を精米機にかけて、白米にします。袋に詰めて販売店や家庭に届きます。

気候変動による高温や雨不足・水害への対応・鳥獣被害といった苦労もあります。みなさんが毎日口にすることは、農家さんのさまざまな作業があって、初めて食べられるものなのです。
だからこそ、一粒一粒を大切に「いただきます」。そして、「お米の適正価格はいくらか」を考えてみませんか。

生産者の声



すぎもり 杉森 昇さん(78歳)
総社市

品質よいおいしい米ができた、それまでの苦労を忘れるほどうれしいです。

もともと兼業農家でしたが、親から引き継ぎ約20年前から専業農家です。自分の田んぼと近隣から任された田んぼを合わせて約2.7haで「きぬむすめ」などを栽培しています。米づくりには一年を通してさまざまな作業があることを多くの人に知ってほしいです。その作業ひとつひとつを栽培管理日誌に記して、次作にいかすようにしています。

また農地の保全是大切で、水路の共同清掃などは防災や地域住民との助け合いにつながります。環境に配慮した栽培も心掛けています。

農機具や肥料農薬も価格が高いので、所得が増えれば農業を続けていけます。栽培管理を徹底し、安全安心な米を、手間をかけ愛情込めてつくっているので、その出来・苦労・生産コストに対して我々生産者が納得する価格で売れたらよいと思います。

きぬむすめ 紹介

粘りが強く、冷めてもモチモチでおいしい。お弁当やおにぎりにおすすめ。日本穀物検定協会が公表している「食味ランキング」で県産「きぬむすめ」は9年連続最高ランクの「特A」を獲得。



抽選で5名の方に「きぬむすめ」プレゼント! 詳しくは裏面へ▼

精米の保存方法

●高温多湿をさけ、直射日光があたらない風通しのよい涼しい場所に保管。

●少量の場合は、密閉できる容器に精米を入れて冷蔵庫で保管してもよい。



●においを吸いやすいので、においの強いものや油のそばには置かない。

●精米後の期間に注意する。
精米後は2週間から1か月を目安に食べましょう。

おいしくごはんを炊く方法

1 計量

お米を正しく計ります。お米用の計量カップに、お米を山盛り入れ、ふちに沿ってお米をすり切りしましょう。

2 洗米

お米をボウルなどに入れ、1回目は水を入れたら洗わずにすぐ水を捨てます。ゴシゴシと研がず、すすぎ洗うように手早くかき混ぜ、水を捨てることを数回繰り返します。水が透明になるまで何度も洗う必要はないので、様子を見ながら水替えをしましょう。

3 炊飯器で炊く場合

水量

内釜にお米と水を入れます。釜を平らな所に置き、水量は水位線を守りましょう。

炊飯

炊飯器にセットし炊飯コースを確認して、あとは炊飯器におまかせ。
※炊飯器によっては、浸漬・むらしが必要な場合があるので説明書を確認してください。

混ぜる

炊きあがったら、余分な水分をとばすために、内釜のふちに沿ってしゃもじを一周させ、すくいあげるように混ぜます。あまり強くやりすぎると、ご飯粒を潰してしまうので、注意して混ぜましょう。

3 土鍋で炊く場合

水量

水加減はお米の量の1.2倍が目安です。

浸漬

洗ったお米を夏は30分、冬は1時間程度浸しておきます。

炊飯

最初は強火で。沸騰したら弱火に。約20分経ったら、また火を強く、1分くらいですぐ火を止めます。

蒸らし

ふたをとらずに約15分蒸らします。

混ぜる

ごはんのまわりにしゃもじを一周させ、すくいあげるように混ぜます。

