

おいしい
新米をお届けします！



今年もおいしい

産

地側の対応として
適地適作に
よる高品質米作りに取り組んだ

結果、ここ数年と比較し、収穫期が高
品質適期とみられる **7月下旬以降**へと

移行しております。よって、昨年より2〜3日
収穫が遅れましたが、台風・日照不足、病

害虫の発生等の大きな悪影響もなく、今年
みなさん
どうぞ食べてみて
ください！



日本一早い
鹿児島
コシヒカリ



お米の保存に
ご用心！

米びつは涼しいところに
おいてください。台所は
高温になりやすいので要注意！
ふたをきっちり閉めて、できれば
冷蔵庫の野菜室に保存でき
れば安心です。水気にも注意！
においの強いもののそばも
だめですよ。

水加減



は例年どおりで やや少な目を
おすすめしますが、お好みにより
調整してください。浸漬時間は
30分〜60分位が目安です。長びく
場合は 冷蔵庫に入れることを
おすすめ！（夏場は特に要注意！）

新米が
できました

健康を
考える！
ごはんを主食にした「一汁三菜」は
栄養バランスのよい食事のお手本です！

主食のごはんは
元気の素！
一日を元気にスタート
するためにも、朝食
にはごはんをとりましょう。



主菜は大切なたんぱく質源！

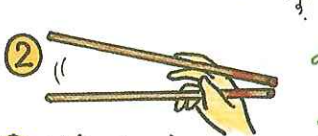
お肉やお魚、卵、お豆腐などのたんぱく質は、筋肉
や血液など、身体をつくるのに大切な栄養源です。

副菜 副々菜 汁もの

からは、ビタミンと
ミネラル、食物繊維
などを補給！！

野菜、芋、海藻、
きのこなど、ふんだん
に取り合わせた料理
がいいですね。
(彩りもきれいに)

お箸の持ち方



① お箸の右の方を持ち上げ
左下に左手を添えます。
右手を右の方にすべらせ
お箸を握ります。

② 1本は薬指と小指をついて
曲げた上へのせ、もう1本は、
人さし指、中指ではさんで動か
します。親指は動かしません。

お米物語



お米作り40年

祁答院町 平松恒生様と奥様
(黒木地区 浦集落) にお話を伺いました。

「一町歩2畝の田んぼの土
は粘土質の赤土です。
赤土はおいしいお米が穫れ
る条件のひとつなんです。
田んぼの肥料は牛がいます
から、堆肥を作って循環型農業
を行っています。」

お孫さんが
「じいちゃん
のお米がおいしい！」

とおっしゃるそうで、話をされる平松さんの
嬉しそうな顔がとっても印象的でした。
今は、さつま町にいらっしゃる息子さんが後を
継いでくださるらしいのでまずはひと安心！
とのこと。鹿児島在住の娘さんも、時折お孫
さんを連れて里帰りされるそうです。

「お米づくりは田植えから収穫まで全く
目が離せません。心がけが大切ですよ。」と、
平松さんのお話からも、米づくりの大変さが伝
わってきました。お孫さんの話のときは、とても
優しいおじいちゃんの顔!! でした

平松さん、お忙しい中、インタビューにこたえて
いただき、本当にありがとうございました。

赤土の話

赤土は火山灰が長い年月を経て風化して
できた土です。火山灰に含まれる火山ガラス
と呼ばれる成分が粉々になり、やがて粘土
の粒に変わります。赤土は稲を育てる土として
その粘土質がとっても適しているのです。

「苗作りには毎年ハラハラしますよ。今年も
ちょっと苗床作りで心配しました。どうにか
事なきを得ましたけど、米づくりは苗半作
ですから。」

「水もおいしいお米の条件には欠かせない
要素です。生活排水の全くない、きれいな水です。
短い時季ですが、蟹も働んでましたねえ。」

昼と夜の温度差が相当違いますよ。今頃
でも夜9時を過ぎると寒いんです。米づくりには
この温度差が大切なんです。でも収穫量は
水が冷たいので減るんです。」

平松さんが今困っていること・・・
「田んぼに出没する猪と鹿には、ホント
困ってます。せっかく植えた稲の苗を根こ
から全部食べるんですよ。」

防護柵を設けて
猪や鹿の侵入を防いで
いますが、その維持管理も
なかなかなんです。
草刈りなども・・・

インタビューを終えて
＜編集室より＞

お土産にいただいたお米をさっそく炊いて
いただきました。お味は最高!! お孫さんの
味覚もさすが!! です。ありがとうございました。
(担当 折田)

今年もおいしいお米がでますように！

鹿児島パールライス株式会社