

減農薬のコシヒカリ

お米だよ
その11(2017)

今年も実りました!

ふっくらモチモチ、美味しいお米ができました。子供達はワクワク、お母さんお父さん

私の体調について、ご心配の声もお寄せ
くださいまして皆さま、ありがとうございます。
ストレッチや水泳などで地道に身体を整え、
だいぶ調子が良くなりました。
とにかく身体が資本! 少しでも若くいたい...
と痛感する今日この頃です。養生しながら、
美味しいものをお届けできるように考えて
いきたいと思っております。
これからもどうぞよろしく
お願いします。
田んぼ主任 善積農園 藤人



無農薬から減農薬へ 切り替えの経緯

これまで11年間、農薬を使わない米作りを続けてきました。除草は
除草下駄を履いた足でやるのが一番ということで落ち着いていまし
ましたが、田んぼ主任の足腰にガタが来て、この人力除草がかなりの原
因になっているのではと気づきました。たいへん無念ではありますが、
とりあえず今年は無農薬はお休みさせていただくことになりました。

お米はまずまずの豊作になりました!

好評受付中です。

- 第1期追加分(11/11締切)
...11月16日頃お届け
2期...2018年1月20日頃
3期...2018年4月20日頃
4期...2018年7月20日頃

新米

よたごみだ

お届け

でまよ



リンゴロウ(小1)作「おにぎりとお姉ちゃん」

美人に聞いてよ!!と姉に怒られつつ、こんな粒が出来ました

今年のお米の取り組み

—安全安心なお米を目指して

1. 稲に有効な菌を活用して、減農薬で育てました。

※農薬は当地(上伊那地方)基準の65%減です。
苗圃への殺菌・生菌一回と、田植え直後の除草剤を使っています。

2. 有機肥料だけを使っています。

3. 苗を自分達で育てるところからお米作りを始めています。

●お米の保存期間

精米日(お米の袋に記載されています)から白米は約1ヶ月、玄米は来
年の春までが美味しくお召上がりいただける目安です。
※保存の状況によってこの保存期間は異なります。

●保存方法

なるべく風通しのよい日陰で保存して下さい。冷蔵庫に余裕がある場合
には、密閉した容器に入れて冷蔵庫で保存するのが一番美味しいようです。

●玄米の炊き方

玄米は炊き方によって「ふっくらもちもち」から「パサパサでヌカくさ
い」まで美味しさが大きく変化します。善積農園では、美味しく炊ける
圧力鍋の使用をおすすめしています。炊き上がりの味に遜色なく、焦
げつかないので電気圧力鍋が一番のおすすめです。

●玄米の精米

また、玄米の表面だけを精米する「1分づき精米」をすると、栄養分
はそのまま残して食べやすい玄米になります。精米機は精米度無段階
のものでも家庭用も出ています。

●圧力鍋を使った玄米の炊き方

※それぞれの鍋により炊き上がりまでの時間や方法は異なります。

- 1.玄米を水でとぎ、お好みで塩を少々加えます。
- 2.時間があれば、1時間以上浸け置きにする。
- 3.鍋を強火にかけ、蓋りが動き、圧力がかかったらごく弱火にして炊く。(炊飯時間はそれぞれの鍋により異なります。電気圧力鍋ならスイッチを入れるだけ。)
- 4.なべの中の蒸気が完全に抜けてから、ふたを開ける。
- 5.シャモジで上下を入れ替えるように混ぜれば完了!
冷めた玄米は美味しさが半減してしまうため、熱いうちにラップで
一食分ずつ包んで冷凍するか、おにぎりにすることをおすすめします。