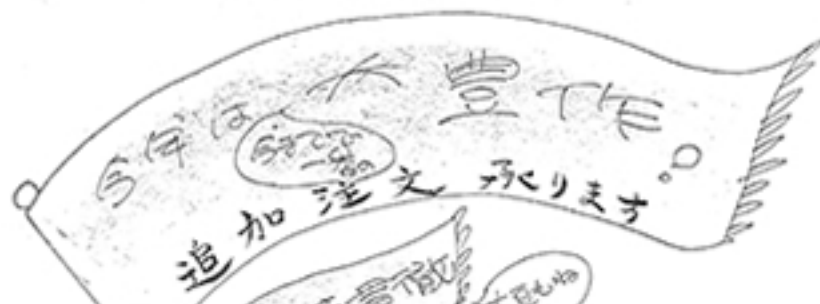


人間にとりては  
今年のお天道様  
うすの日照に  
8月、9月と日照  
何れか立派な稲は  
つくってほしい。



今年大豆に回した田の  
面積の半分ほどある  
米田は大豆は  
今年も大豆は  
今年も大豆は

START

大豆は  
5月15日  
5月15日

17日  
20日  
23日  
26日  
29日  
31日

今年大豆の収穫は  
今年大豆の収穫は  
今年大豆の収穫は

大豆は  
大豆は  
大豆は

大豆は  
大豆は  
大豆は

大豆は  
大豆は  
大豆は



大豆は  
大豆は  
大豆は

大豆は  
大豆は  
大豆は

大豆は  
大豆は  
大豆は

大豆は  
大豆は  
大豆は

## 今年のお米の新たな取り組み ——安全安心なお米を目指して

1. 苗を自分で育てるところから始めています。
2. 有機質を主体にした肥料を使い、化学肥料の削減を図っています。
3. 稲に有効な菌を活用して、化学農薬の出番を出来る限り減らしています。

減農薬有機栽培に向けた取り組みを、これからも進めて参ります。

### ●お米の保存期間

お米は出荷前に精米してあります。(精米日はお米の袋に記載されています。)この精米後、白米は約1ヶ月、玄米は来年の暮までが美味しくお召し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

もうご存知の方も多いと思いますが、玄米は炊き方によって「ふっくらもちもち」から「バサバサで又かきさい」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炊飯器が一番のおすすめです。少量の塩とヨーグルトを加えると、さらに美味しく炊き上がります。

(圧力)

### 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. 玄米を水でとく。
2. ヨーグルトを入れる場合は、玄米3合につき、塩少々と大さじ2杯のヨーグルトを入れヨーグルトの固まりが残らないように、よくかき混ぜる。
3. 時間があれば、1時間以上浸け置きにする。
4. 鍋を強火にかけ、重りが動き、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。)
5. なべの中の蒸気が完全に抜けてから、ふたを開ける。
6. 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。