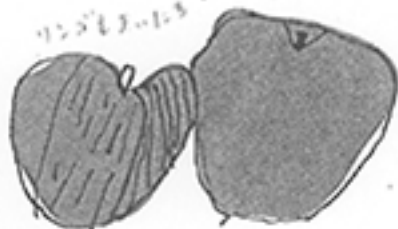


無農薬のゴシヒカリ 今年も実りました！
今年も給はリンゴの(女)作ばい、お米もなれ、
お米も実りました！



セシ八起！今年のお米の収穫

苗作り

春に稲の苗を育てることから当園のお米づくりは始まります。今年のお米は基本的には順調に育ち、田植えまで持つことができました。

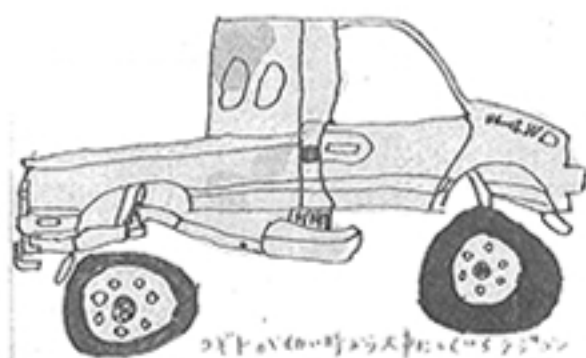
草取り

またまたおなじみ除草下駄が今年も活躍。真夏に汗をかきかき作業をするので、シェイプアップに効果があるかも。サウナ効果も期待する女性スタッフもいました。

収穫

長年の課題である初期のぶんけつ不足はいよいよ悪化し、生育初期に発生する「イネミズノウムシ」の被害が非常に大きいです。収穫もだいぶ減収となってしまいました。対策をどうするか目下悩んでいるところです。

子供たちも大きくなりよく食べるようになり、出荷用のお米を圧迫しそうな勢いです。昔ながら、ピンチを凌いでお米を「笑」



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、栽培期間中無農薬で育てました。
※病害虫の被害があまりに激しい時には、化学農薬を使うことがあるかも知れません。
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

玄米は炊き方によって「ふっくらもちもち」から「バサバサでヌカクさい」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分つき精米」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。