田んぼだより
その7
2013

無農薬のコシヒカリ
今年もしっかり実りました

苗作り

昨秋に自宅（田んぼ主任宅）を引っ越し、稲苗を育てるハウスも新しい土地でスタートです。お NEW ハウス（といっても中古ですが）を建て、今度の場所は水路が少し遠いのでパイプをつないでつないで…なんとか水を引き、例年どおり：お米の赤ちゃんたちが育ちました。

草取り

雑草を踏みつける「除草下駄」が今年は大活躍!! 助っ人を頼み、2人ペアで集中的に踏み踏み踏み…すると これまでの1/3の時間で草がうまく抑えられました。 今まで、雑草は出始めに対策するのが効率的と知りつつ リンゴ仕事もあるので つい遅れる → 雑草は伸び盛り → 作業は膨大に… という悪循環でした。「すぐやる すぐ済む」いいことづくめ。おっと、これは家事でも同じで肝に銘じなくては!!

収穫

ベテラン米農家さんに「かなりいい穂だ!」と褒めてもらった一方で、新芽が伸びて株分かれする「分蘖（ぶんけつ）」が少なく、収量が少ないとの意見も出て 初期～中期にかけての生育が今後の課題となっています。来年はこの点を改良しつつ、多くの方により良い お米をお届けできるよう精進したいと思います。

田んぼ主任　湖（つぎと）盛人
百姓歴7年
絵はリンゴっる（7才）作
なんとヒゲから描き始め
濃ゆい顔一丁あがり！

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年には、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
お米は出荷直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望ましいようです。

●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、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。）
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。

出店・イベント案内
詳細等も会報へ参ります。詳しくはHPで

●東京・ニューロカフェ吉祥寺「駒ヶ根収穫祭」10/12(土)12時～16時
シナノスイート（数量限定）・リンゴジュース、「土ころ」の天然酵母パンなど販売します。17時～トークショーもあり（要予約）

●善積農園にて「リンゴの木の下 手仕事ピクニック」10/16(水)
リンゴおやき×竹かご編み×リンゴ狩り　美味しいトコ取りワークショップ。定員10名。参加費4,000円。10月12日まで受付。信州伊那北沿岸会「イーラ」のイベント。好評につき今年も開催します！

●林檎写真コンテスト開催中
●リンゴ狩り11/17(日)・24日(日)

善積農園
Tel 0265(83)1674
Fax 0265(96)0680
〒399-4301長野県上伊那郡宮田村3180-4
e-mail …mine@yoshizumi-noen.com
www.yoshizumi-noen.com
facebookページあります