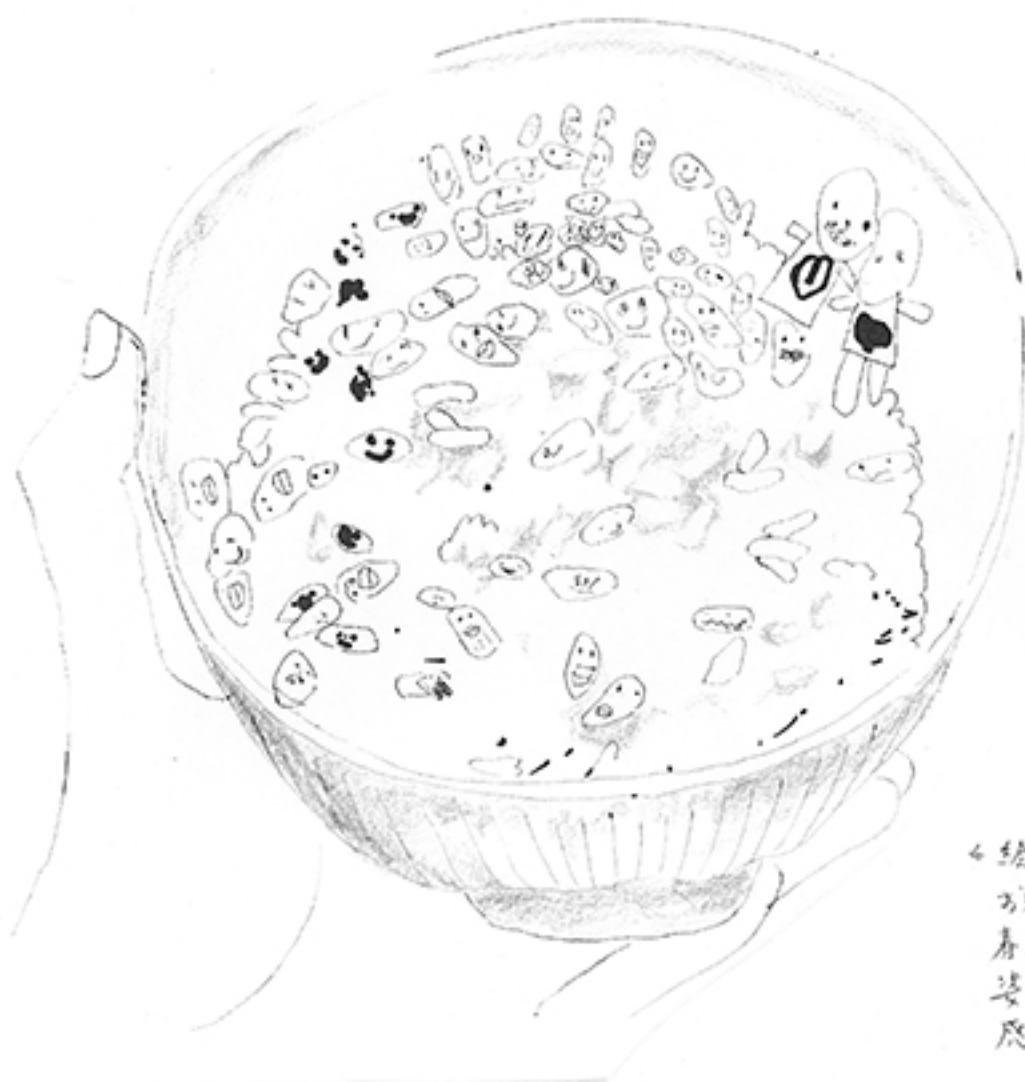


無農薬のコシヒカリ

今年も無事に実りました



## 苗作り

春の苗作りで、今年はお高い有機水稲用農薬「みみず」を使ってみました。でも従来の無肥料の炊きと特に変化がなく、あれれ？ それ以外は「みみず」が原因なのかな？

## 草取り

おなじみの「除草下駄」が今年も大活躍！ 夏の太陽の下、暑気のアバウトと一緒に草取りをしました。

## 収穫

初夏の生育が遅れ分げつ(新芽が伸びず葉が黄化する)がやや足らないという長年の課題をクリアすべく稲刈りも大急ぎで、肥料を入れるタイミングを遅くしたり、今年も夏行稲刈りをして実りの季節を迎えました。エソ元気なお米が育つよう、これからもお米作りを続けていきます。

絵: 稲刈り(5月) + 収穫

お米の一粒ひとつぶに込めた、次の実りにつながる、春に育苗をすくね、お米の芽を吐くお米たちの姿を思い、「うぶなこ」と毎年お祝いしています。

## 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。\*
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「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、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、おこざりにすることをおすすめします。