

# ジャンプ JAMP

JA's Message for the People



こころ耕し、いのち育む。

JAえちご上越

Vol.28

2021.10

JAMPとは、「JAからみなさまへのメッセージ」という意味の文章から、頭文字をとったものです。

## ごはんの おいしさ再発見☆

おいしそうに  
炊けたね



「ごはん」は日本人の食事に  
欠かせない食べものだよ。  
みんなも毎日しっかり食べているかな？



JAえちご上越  
公式マスコット  
えごもりん

日本人は昔から「ごはん」を中心とした和食の文化を大切にしてきました。  
「ごはん」には健康な体を作るために欠かせない「炭水化物」などの栄養素がバランス良く含まれています。  
3食しっかりごはんを食べて、健康な毎日を送りましょう！

### ごはん茶わん1杯分と同じくらいの栄養素が含まれる食品



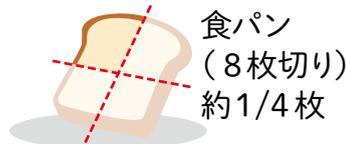
**ごはん**  
お茶わん1杯分  
(150g)

#### 炭水化物(糖質)



ジャガイモ  
小3個

#### 脂質



食パン  
(8枚切り)  
約1/4枚

#### たんぱく質



牛乳  
コップ  
約1/2杯分  
(111ml)

#### 食物繊維



セロリ  
1/3本  
(30g)

#### ビタミンB1



キャベツ  
大1個

#### 鉄分



ホウレン草  
1~2枚

### ちょっと気になるごはんの話

50年ほど前は、一人あたり一日にお茶わんで約4.5杯を食べていましたが、今は約2.5杯まで減ってしまいました。このままだと、お米を作る田んぼは、ますます減ってしまい、農家は米づくりを続けることが難しくなってしまいます。いざという時に、食べものが足りなくなって困らないよう、日本の農業は大切にしなければいけません。ごはんをしっかり食べて、みんなで田んぼを守っていきましょう。



# おうち時間を 使って土鍋でご飯を 炊いてみよう!

小さなお子さんは、  
おうちの人と一緒にやろうね。  
やけどには注意しよう



お米のうまみを引き出し、ふっくらとおいしいごはんになります。  
炊飯器で炊いたときとは、また違ったおいしさが味わえます。

## 用意するもの

・お米 ・土鍋 ・炊飯用の計量カップ ・菜ばし ・ザル ・ボウル

## 《ごはんを炊く前の準備》

### ① 計る

炊飯用の計量カップにお米を多めに入れ、菜ばしで軽くすべらせるようにすり切って計る。



### ② 洗う

ボウルに計ったお米を入れ、多めの水をそそいで1~2回手で軽くかき混ぜ、ボウルの水を流す。この作業を2~3回繰り返し、お米をザルにあける。

### ③ 水にひたす

ザルの中のお米をボウルにうつし、たっぷりの水を入れてひたす。  
★ひたす時間の目安：夏なら30分、冬なら1時間。

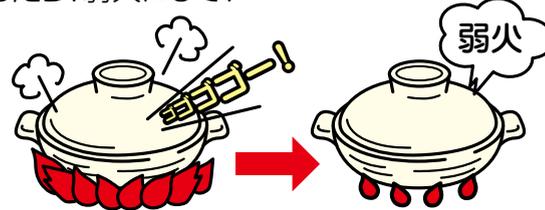
## 《土鍋ごはんの炊き方》

1 お米をひたし終わったら、ボウルの中の水を捨てる。土鍋にお米と、お米と同じ量の水(お米1合(150g)なら水1合(180ml)、お米5合(750g)なら水5合(900ml))を入れてふたをし、強火にかけて沸騰させる。  
★最初から強火で一気に沸騰させよう!



2 白い湯気が勢いよく出て沸騰したら、弱火にして、さらに12分ほど炊く。

★沸騰のサインは土鍋の中から聞こえる「ゴゴゴー!」という音と、穴から出る湯気と泡!



3 土鍋から「パチパチ」とかわいた音が聞こえたら、15秒待ち、一瞬強火にしてすぐに火を止める。

★「パチパチ」という音は、土鍋の中の水分がなくなっている証拠。小さい音なので、耳を澄ませてよく聞いてみよう。



4 ふたを開けずに10分蒸らす。

5 ふたを開け、しゃもじで切るようにほぐしたら完成。



ごはんが炊き上がったら、まずはそのまま味わってみよう! よくかむと、口の中に甘みが広がってくるよ。  
その次は、地元の野菜を使った「ごはんのおとも」と一緒にどうぞ。

## 長ネギと豚肉のピリ辛炒め

### 【材料】

長ネギ…400g、豚こま切れ肉…200g  
ショウガ…1かけ  
豆板醤…小さじ1、ゴマ油…大さじ1  
しょう油…大さじ2、酒…大さじ2  
A 砂糖…小さじ1  
鶏がらスープの素…小さじ1/2



ニンジンなど緑黄色野菜を  
プラスすると、高血圧予防の  
効果が期待できます

### 【作り方】

- ①長ネギは5ミリの幅のななめ切り、ショウガは皮をむいて千切りにする。
- ②フライパンにゴマ油をひき、豚肉を炒め、カリッとしたらショウガを加えて炒め、片側に寄せる。
- ③フライパンの空いた場所に長ネギと豆板醤を加え、よく炒め合わせる。混ぜ合わせたAを回し入れ、からめながら炒め、全体に味がついたら完成。

## ショウガと切干大根のつくだ煮

### 【材料】

ショウガ…100g、切干大根…25g  
刻み昆布…3g、かつお節…5g  
A 砂糖…50g、しょう油…40cc  
みりん…20cc  
エコーブ5倍酢…小さじ1



### 【作り方】

- ①切干大根は水で戻し、水気をしぼって食べやすい長さに切る。
- ②ショウガは皮をむいて千切りにする。沸騰したお湯に入れて、再び沸いたらザルにあげて、冷水で冷まし、水気をしぼる。
- ③鍋にAを入れて煮立て、切干大根、ショウガ、刻み昆布を入れ、煮汁がなくなる直前まで煮る。
- ④火を止めて、かつお節を入れ、残りの水分を吸わせたら完成。

## 国消 国産

今、日本の食料自給率は37%\*で、6割以上を輸入に頼っている状態です。もし外国からの食料輸入がストップしたら、私たちの食事はどうなるのでしょうか?

このような状況の中、**国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産する「国消国産」という考え方が改めて注目されています。**

10/16は  
国消国産の日!  
日本の食について  
みんなで考えよう



## 地元の農畜産物を食べて 国消国産に取り組もう!

上越市・妙高市で生産された  
「えちご上越米」のご注文はJA産直精米工場 まで!  
■フリーダイヤル: 0120-11-5837 (平日9:00~17:00)

地場産野菜などは 上越あるるん村 で!  
■営業時間: 9:30~18:00 ■TEL: 025-525-1183

\*カローリーベースでの食料自給率。



食べ物を作ってくれた人や  
調理してくれた人、  
そして食べ物の命に向けて  
ちゃんと「いただきます」  
「ごちそうさま」と言おう!

ごはんには野菜、肉、  
魚といろいろな食材を  
バランスよく、  
残さず食べよう!

JAMPの感想や、JAえちご上越へのご意見・ご要望をお寄せください。  
抽選で20名さまに「謙信出陣米・3種類セット」をプレゼント!

### ■応募方法

①郵便番号、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥感想やご意見・ご要望」を記入して、ハガキまたはEメールでご応募ください。

■締め切り 令和3年11月12日(金)当日消印有効

■あて先 〒943-0817 上越市藤巻5番30号 JAえちご上越「JAMP」係  
Eメール soumu@ja-ej.com

\*個人情報商品の発送に限り使用します。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



メールは  
こちらから

### 「謙信出陣米」とは?

2合分(300グラム)をキューブタイプに真空包装したお手軽サイズ。お土産や食べ比べにおすすめです。上越市・妙高市で栽培された「コシヒカリ」「つきあかり」「みずほの輝き」の3種類をご用意しています。価格は1個350円(税込)。

上越あるるん村で  
販売中!



(イメージ)