

# ひすい倶楽部

2021  
**10**  
No. 380

JAひすい



特集●おいしいお米ができるまで

営農情報●「土づくり」で品質向上!! 土壌改良資材を活用しよう!!

教えて!食育ソムリエさん●里芋

生活情報●おこわ

いつも健やか●口から食べられる幸せを



ぼくが  
生まれた時

おとうと

ぼく

おにいちゃん

いもうと

おにいちゃんが  
生まれた時

いもうとが  
生まれた時

おとうとが  
生まれた時



特集

# おいしいお米が できるまで



9月といえば、新米の季節！おいしいお米を食べるのを楽しみにしている方も多いと思います。生産者が1年を通して一生懸命育ててきたお米。そのお米が収穫され、私たちの食卓に並ぶまでの様子をご紹介します。

## 収穫と乾燥・調製

収穫適期に稲刈りを行います。天候に左右されることもあり、タイミングが大事になります。また、乾燥・調製では米を乾燥機に入れ、通風を行います。そして、調製機により未熟米などを取り除いて仕上げます。乾燥・調製は品質を決める大変重要な作業です。



## 出荷と米検査

生産者による乾燥・調製を経て米は紙袋に入れられ、検査場に出荷されます。検査場では、農産物検査員が米の等級判定を行う他、機械で食味値などの様々なデータを取り、安心安全な米になるよう、米検査が行われます。



## 専用の施設で精米

JAひすいの精米工場で精米を行います。30分で230kgの精米が可能で、1日最大3tの米を精米します。新米の集荷が始まる9月中旬からが繁忙期です！



## 販売（食彩館など）



## 学校給食へ



# 米検査

私がお答えします！

営農部 販売課 倉本課長



## ●米検査とは？どんな検査をする？

農産物検査法にもとづき、農産物を安心して取引できるように行われるのが米検査です。全国で統一された規格により、品位(1等～3等の等級)、年産、銘柄などの証明を行います。

米検査では、農産物検査員の目により、見た目の良さをチェックし、機械で米の水分値・食味値・整粒歩合などのデータをとります。

## ●何人の農産物検査員がいる？検査の資格はどうやって取る？

JAひすいでは、16人の農産物検査員が米検査を行います。

農産物検査員の資格は、17日間の研修で農産物検査についての法令・理論の講義を受け、現場での実習後、試験に合格することにより取得できます。

## ●検査はどこで行われる？

糸魚川産米は、早川・上刈・能生谷の三カ所の検査場で荷受けされ、米検査が行われます。



早川検査場



上刈検査場



能生谷検査場

←5ページでは、令和3年産米の初検査の様子を掲載しています！

# 精米

色彩選別は、選別機により米に光を当てて、黒い米やくず米をはねる工程です。安心・安全のため、JAひすいではこの作業を2回行っています。

営農部 販売課 白澤 実



振動で細かい粉や割れた米を弾く



米を精米し、色彩選別1回目



石などの異物を除去



「ひすいの里」が出来上がりました！



計量し、袋詰め



色彩選別2回目

「土づくり」で品質向上!!

## 土壌改良資材を活用しよう!!

◎土壌改良資材は稲刈後や田植え前の施用により、品質向上が期待できます。

### 県下統一土づくり肥料

#### ◎「越後の輝きソイル米スター」

##### ◆肥料の特徴

- ① けい酸分を30%保証し、水に溶けにくく稲に吸収されやすいけい酸です。
- ② 加里も7%含み、登熟効果が期待できます。

施肥時期：秋散布・春散布  
 施用量：10<sup>㍓</sup>当り 30 kg

※1袋の容量が15kgなので、持ち運びが容易です。



### 水田への鉄分の補給に

#### ◎「ソイルキーパーFe」

##### ◆肥料の特徴

- けい酸分を13・5%保証し、同時に鉄分を19%補給することができます。

##### ◎「鉄分」の効果

土壌のワキ（硫化水素）と結合し無害化させる効果があり、根が健全になり、品質向上が期待できます。

施肥時期：秋散布・春散布  
 施肥量：10<sup>㍓</sup>当り 100 kg



##### ◎けい酸の効果

- ① 根の活力を高め、水分・養分の吸収が高まります。高温障害の軽減効果も期待できます。

- ② 茎葉が立ち、光を受ける体勢を良くし光合成を促進します。

- ③ 茎葉が硬くなり、倒伏・病害に強くなります。

- ④ デンプンの貯への蓄積が良くなり、粒張りが良くなります。

##### ◎土壌分析を活用しよう!

JAひすいでは、施肥の見直しによる品質向上とコスト低減に向け、土壌分析の申込みを受付しています。  
 (分析機関 全農にいがた肥料工場)

##### ◆土壌採取の注意点

刈取終了後、または春耕起前、土壌改良材を施用する前に採取してください。

※詳しくは、営農部へご相談ください。

(営農課 五十嵐)

## 令和3年産米の検査が スタートしました!



↑ 令和3年産米の検査を行う農産物検査員

J Aひすいは、9月14日に東川原検査場で令和3年産米の初検査を行いました。

初検査にあたり、吉原勝廣組合長は「今年は気象変動により、8月の長雨と日照不足で水稲の生育に懸念があったが、平年並みの作柄との予想が出ている。生産者の期待と消費者の信頼に応えるよう、厳正で公正な検査をお願いしたい」と挨拶し、検査員を激励しました。

初検査当日は、主に同市内早川地区で生産されたうるち米「コシヒカリ」や、もち米「こがねもち」「わたぼうし」、多収性品種「つきあかり」、酒造好適米「五百万石」などの7品種1,444袋（1袋30kg）とフレコン54tを検査しました。この内、主力品種であるコシヒカリは全量一等米となりました。米検査は11月まで続き、今年度の検査総数は約11万袋（1袋30kg）の見込みです。生産者が丹精込めて作り上げたお米を、安心・安全なものとして消費者にお届けするため、検査員は丁寧で確実な作業を行います。



↑ 米を穀粒判別機にかけ、整粒のデータをとる検査員。真剣な表情です。



↑ JAひすいでは、女性の農産物検査員が多数活躍しています。

教えて!



# 食育ソムリエさん



## 里芋

里芋の故郷は、インド東部からインドシナ半島の熱帯地域と言われています。そこから南太平洋方面に伝わったものはタロ芋になり、寒さに比較的強い種類が中国や日本に伝わりました。日本では、縄文時代の中ごろに人々の住む里で栽培されるようになり、それまで山で採っていた野生の山芋と区別して「里芋」と呼ばれるようになりました。

日本には稲作が始まるよりも前、縄文時代に伝わったとされる歴史のある野菜です。親芋を囲むように子芋、孫芋が育つため、豊作や子孫繁栄の象徴とされてきました。

品種によって食べる部分が異なり、「土垂」に代表される子芋用、「たけのこいも（京いも）」に代表される親芋用、「八つ頭」に代表される親・子兼用品種の三つに大別されます。

また、「いもがら」や「ずいき」は里芋の葉柄のことで、生のものはアクを抜いてから、乾物は水で戻してから煮物などにします。「はずいも」は、里芋とは別種の葉柄専用品種で、生のまま食べられます。



ひすい食彩館  
食育ソムリエ 曾根 美香



食育ソムリエのマーク

### 【選び方】

おしりがかたく締まり、縞模様が等間隔のものを選びましょう。泥付きの方が保存に向きます。洗ってあるものはなるべく早く使い切りましょう。

### 【保存方法】

乾燥と寒さに弱いので、新聞紙に包んで冷暗所に保存します。土の中30~40cmの深さに埋蔵すれば、春まで上手に保存できるので、お庭に土がある方は試してみてもはいかがでしょうか。

## 食育ソムリエの調理メモ



### 【里芋を剥くと手がかゆくなるのは何故?】

里芋の細胞には、シュウ酸カルシウムの細い針のような結晶が含まれています。里芋を剥くと細胞膜が破れ、中のシュウ酸カルシウムの結晶が手に刺さるため、かゆくなります。

### 里芋のみそバター焼き

<材料> 2人分

里芋…………… 4個  
サラダ油…………… 大さじ1/2  
有塩バター…………… 10g  
細ネギ(刻み)…………… 適量

☆みそだれ

酒…………… 大さじ1/2  
みりん…………… 大さじ1/2  
みそ…………… 大さじ1/2

- ① 里芋はよく洗う。耐熱容器に里芋を入れてふんわりとラップをかける。600Wのレンジで6分ほど加熱する。
- ② 里芋が熱いうちに皮を剥き、食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルに☆を入れて混ぜ、みそだれを作る。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、里芋を入れて全体に油がまわるまで炒める。
- ⑤ バター、みそだれを加え、水分を飛ばしながらさっと炒める。
- ⑥ 器に盛り付け、細ネギを散らして完成。



空の青色・川のエメラルド色のコントラストが美しい、小滝川ヒスイ峡。

夏雲が消え、おだやかな空となった某日。小滝川へと車を走らせた。  
 豊かな自然の中を進むと、明星山の巨大な岩壁が見えてきた。明星山は、約3億年前は海底のサンゴ礁だった場所で、ほとんどが石灰岩でできているようだ。道中の展望台には石灰岩が間近で観察できる場所があり、地球のダイナミックな歴史に触れることが出来た。  
 ほどなくして、小滝川に到着した。姫川の支流・小滝川に明星山の岩壁が落ち込んでいる場所が「小滝川硬玉産地」だ。昭和13年に日本で初めて見つかったヒスイの産地で、良質なヒスイが多産することから、国の天然記念物に指定されている。  
 ヒスイ峡の遊歩道を歩き、

川へと続く階段を下りていく。ヒスイの原石が多く存在していることにも驚いたが、何よりも、上流ならではの透き通った川の水のきれいさに感心した。川原の近くまで歩き、せせらぎの音に耳を澄ませた。  
 散策した道を戻ると、葛の花が咲き誇り、黄色に染め始まる木々も見えた。季節の移ろいを感じながら、小滝川ヒスイ峡を後にした。



散策した道を戻ると、葛の花が咲き誇り、黄色に染め始まる木々も見えた。季節の移ろいを感じながら、小滝川ヒスイ峡を後にした。



秋の七草の一つ、葛の花。



明星山。

ちょっと一息

散  
歩  
道

身近なスポットを楽しみませんか？

「小滝川ヒスイ峡」(姫川支店管内・小滝)



## おこわ

毎日、もち米を蒸したおこわを食べている民族がいることをご存じですか。ラオスやタイ、ベトナム、中国に住む少数民族です。私がラオスに1週間滞在したときも毎食おこわで、一口大にちぎって小魚の塩辛とトウガラシを付けて食べました。

インドネシア・スマトラ島のパダンでは、おこわを握って小エビの塩辛とトウガラシを塗って焼いたり、混ぜて揚げていました。サツマイモをのせ、フルーツのソースをかけたものもありました。中国の湖南省長沙市ではこしあんを詰めたおこわにフルーツを飾って甘いソースをかけた八宝飯（パーポウファン）を食べました。タイやベトナムでもおこわはよく食べられています。ところが、タイではこのごろ、農作業の機械化で汗水垂らして働かなくなりました。うるち米を電気釜で炊いて食べることも多くなりました。日本でも、私の町の秋祭りでも若衆はおこわ（赤飯）は食べません。秋祭りのうたげは昔と異なり、焼き肉パーティーですから。それを見て、私は「ピーヒャ

伝承料理研究家 奥村 彪生

ララ 宴で残りし 赤まんま」と詠みました。

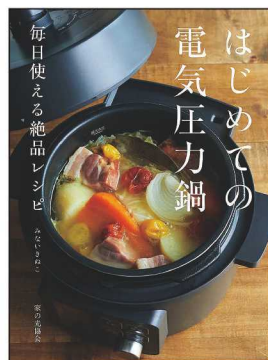
京都や大阪では朔日（ついたち）と15日は赤のまんまと決めていた家が多くありましたが、今はあまり食べられていません。ところが、私が指導しているスーパーではおこわが毎日よく売れるようになりました。鶏肉やゴボウ、ニンジン、シイタケ、レンコンなどをだしとしょうゆ、みりんで煮て、もち米に混ぜて蒸したものです。鳥取県の大山おこわに似ています。この具に油やカレー粉を加えてピラフ風にすると若い方に好評でした。もち粟入りも特に若い女性に人気。もち麦入りも面白がって食べていました。伝統を継承するためには、昔の味に時代性を加えることが必要です。伝統にこだわり過ぎると消えていくのみ。再考を。



### 『はじめての電気圧力鍋』

みないきぬこ (著)  
定価 1,540円 (税込)

お申し込みは最寄りのJA各支店へ



自宅で食事をする機会が増えている今、日々の料理をラクにしてくれる調理家電の人気の高まっています。中でも手軽さで人気なのが「電気圧力鍋」です。内釜に材料を入れてスイッチを入れれば、あとは自動で加圧調理してくれる優れモノ。普通の鍋では手のかかるメインおかずが、驚くほど簡単に完成します。

本書では、煮豚やポトフ、照り焼きチキンなどすぐに使えるレシピをたっぷり紹介。操作法やお手入れ法なども詳しく解説します。



口から食べられる幸せを



J A新潟厚生連 糸魚川総合病院

看護師 奥村 歳子

「誤嚥性肺炎」という言葉もここ数年で随分と市民権を得てきた印象がありますが、皆さまいかがでしょうか。高齢者の肺炎の約半数は誤嚥によるものだと言われています。「誤嚥」とは、飲み込みの機能が衰えて、唾液や食物が気管の中に入ってしまふことです。飲み込みの機能が衰える原因として、一般的には脳卒中や神経筋疾患による機能障害が挙げられますが、当院の入院患者さんでよく見られるのは、加齢による機能低下です。

① 歯が弱り、かみ砕く(咀嚼)機能が低下する(嚥下)機能が低下する。

加齢によって歯が失われると、咀嚼だけでなく嚥下の機能も低下することがわかって

います。定期的に歯科を受診して歯を治療したり、入れ歯を調整したりすることが大切です。

② 口腔・咽頭・食道などの嚥下筋の筋力が低下する。

加齢によって足腰の筋力が低下すると同様に、舌や喉の筋力も低下することがわかっています。肉や魚などのタンパク質を摂って低栄養を予防すること、適度な運動を取り入れることが、嚥下筋の筋力低下の予防にも繋がります。嚥下機能の低下を予防していただき、四季折々の味覚が楽しめる糸魚川で、より長く口から食べる幸せを味わっていただきたいと思えます。

糸魚川総合病院の休診日は土曜、日曜、祝日です。



～福祉用具・介護用品・補聴器・電動カーのことならふれあい介護センターへ～

レンタル 『アクトモアプロップ 自走式』 ※介護保険貸与適応商品

背シートの張り調整が可能な標準タイプの車いす



【特徴】

- ・パンクの心配がないノンパンクタイヤ。
- ・背シートは体に合わせて張り具合を簡単調整。円背の方でもラクに座れます。

【材質】

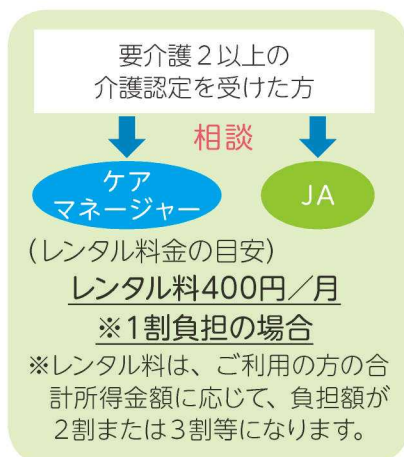
サイズ：全幅→60cm 全長→96cm  
全高→87cm 座幅→40cm  
重量→約12.4kg  
使用者最大体重→100kg (積載物含む)

(株) フロンティア

◎詳しくはお問い合わせください。  
外出・旅行時などのレンタルもできます。

※クッションは別料金となります。

介護保険でレンタルする場合



【ふれあい介護センター愛あい (営農生活センター内)】 配達無料  
ご注文・お問い合わせ先：0120-972-943 (通話料無料)  
営業時間：月～金曜日 8:30～17:00 (新潟県介護保険事業者)

電動カー  
試乗できます

マスク  
除菌用品  
あります

## 組合員総合健診のご案内

12月8日から来年3月18日までの間、47回に渡り糸魚川総合病院健診センター「すこやか」で「組合員総合健診」を実施します。現在、JAひすいの組合員でない方も健診申込みと同時に組合員加入をされた場合は、ミニドック料金は組合員料金となります。加入手続きは、最寄りの支店へお問い合わせください。

組合員総合健診について、詳しくは9月の訪問日で配布した申込書をご覧ください。なお、申込書は10月10日に新聞折込するほか、各支店、ATM、ひすい食彩館、購買課に配置しております。また、JAのホームページからもダウンロードできます。病気の早期発見、予防の第一歩として多くの皆さまの受診をお願いします。

### <お知らせ>

- 女性部員割引1,000円  
(令和3年9月現在加入者対象)
- 組合員および同居家族の方は組合員料金となる他、糸魚川総合病院より1,000円助成



### 【お申込みお問合せ先】

JAひすい購買課  
TEL0120-528-014  
(通話料無料)

## ひかり支店<sup>※</sup>の安全祈願祭が行われました

9月16日、ひかり支店新築工事に伴う安全祈願祭を営農生活センター敷地内で実施し、工事の安全を祈願しました。当日は天津神社宮司により祝詞奏上や地鎮の儀などがしめやかに執り行われました。

吉原組合長は「ひかり支店は温もりが感じられる木造建築で、開放感のあるATA構法という珍しい建築構法となる予定だ。支店名については『地域が光り輝き、それと共に支店が成長していくように』と願いを込めて名付けた。地域住民から親しまれる支店となるよう、頑張っていきたい」と挨拶しました。

ひかり支店は令和4年3月30日に完成予定です。今後も広報紙を通じて、支店再編についてお知らせしていきます。



※ひかり支店の名称は、9月の訪問日の号外でお伝えした通り、支店再編後の新支店の名称として決定しました。

# JAカレンダー 10月

1日 農機課農繁期対応 ~15日

5日 訪問日 ~7日

9日 自動車センター営業

17日 葬儀・法要事前相談会

18日 廃棄ビニール・廃棄農薬回収 ~30日

23日 自動車センター営業

11月の訪問日は

9日(火)~11日(木)です

## 各種イベント中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ来場者・関係者の安全・健康面を考慮し、下記について、今年度の開催を中止・延期致します。

- ・農業まつり
- ・お菓子まつり  
(セレモニーホールフロア)

新型コロナウイルス感染症の収束時期が不透明であることから、令和3年度内の延期開催も行わないことと致します。

開催を楽しみにされていた皆様には、大変申し訳ございませんが、何卒ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

## 私たちのJA

◇組合員数	11,744人 (正組合員) 2,659人 (准組合員) 9,085人
◇出資金	12億 863万円
◇貯金	878億 5,352万円
◇貸出金	113億 4,769万円
◇購買品供給高	12億 2,490万円
◇販売品販売高	8,888万円 (令和3年8月末現在)

## 編集室

ひすい倶楽部10月号が発行される頃には新米を食べられるといいな!とワクワクしながら特集の取材をしてきました。早川の米検査にお邪魔して、私もたくさんの玄米を見つめてきましたが…素人だとなかなか銘柄や良し悪しがわからないものです。改めて、検査員の皆さんの目の良さ・知識の深さを知って驚きました。おいしいお米を食べられるまでの過程には、多くの方が携わっていることを忘れずにいたいですね。㊦

## 女性部 通信

### JAひすい女性部

### 『のうあじさいクラブ』

【能生地区】

JAひすい女性部『のうあじさいクラブ』は…

定期的に各クラブ(レクリエーション・料理・手芸・キルト人形)で集まり、活動をしています。手芸作品を展示会へ出展したり、レクリエーションや料理づくりでは頭や体を動かすなど、メンバー全員が目的を持って楽しく活動しています。

代表者 加藤 幸子さん

人数 44名



#### 代表者から一言!

十年來の仲間と集まり、楽しく活動することが元気の秘訣!! 手芸作品などを見ていただいて興味をもってもらい、次世代が仲間に加わってくると嬉しいです。

#### 【お問合せ先】

購買課(女性部事務局) 担当: 齋藤 ☎552-6999

## 理事会だより (8月)

### ◇主な協議事項◇

(第7回理事会)

- ①令和3年度農業まつりについて
- ②新潟県農業信用基金協会に対する出捐について
- ③新大和川支店(仮称)の名称と変更日について

※上記の協議事項は、理事会において全て承認されました



## 同報無線放送予定

### ■営農情報

放送日	題名
10/ 8	米の検査状況について
10/15	米の検査状況について
10/22	米の出荷・検査状況について
10/29	畑の後片付けと土壌消毒について
11/ 5	米の検査結果からみた課題について



たいせい  
泰誠くん  
(7歳)  
はるき  
遥希くん  
(5歳)  
りょうた  
遼汰くん  
(3歳)  
さちか  
紗央ちゃん  
(1歳)



↑4人でテレビに夢中♪ さっちゃんもご機嫌!

両親：神谷伸吾さん・芳子さん(能生支店管内・能生)

ぼくの名前は「遥希」。「泰誠」「遼汰」「紗央」の4人兄妹全員、「広い」という意味の漢字一文字が名前に入っているんだ。「心が広く、みんなに優しい人になってほしい」という父と母の思いが込められてるんだって。

好きな食べ物は母が作るカレーで、特にお肉が大好き! 父が家庭菜園で作ったトマトとキュウリが入ったサラダも大好物♪ 最近はブロック遊びがブーム。泰誠・遼汰とはブロックの取り合いで喧嘩しちゃうこともあるけど、ちゃんと仲良くしてるよ! さっちゃんが大きくなったら、群馬県の軽井沢おもちゃ王国に一緒に行きたいな。前にリタイアしたアスレチック迷路に、もう一回挑戦するんだ!

名前  
イチゴ  
柴犬  
13歳(メス)



↑おじいちゃんからおやつをもらうのに、「お座り」をするわたし♪

飼い主：樋口昂成さん・道子さん(早川支店管内・田屋)

わたしは「イチゴ」。人や犬猫に全然吠えないから、「大人しくていい子だね」とよく褒められるわ。夕方5時のチャイムに合わせて歌うのがわたしの日課。あのメロディーを聞くと、自然と歌いだしちゃうのよね♪

お散歩は大好きなんだけど、雨が降る日は自然とわかるの。一緒に歩くおじいちゃんが雨に濡れたらいけないから、じっと動かないで「雨が降るよ!」知らせてあげてるわ。おじいちゃんとおばあちゃんにとって、わたしは「我が子のような存在」なんだって。これからも、かわいがってね♪

## 今月の一枚

JA ひすいのオリジナルカレンダーを飾る  
毎月の写真と撮影者の声をご紹介します。

糸魚川の  
大地の恵み

～入賞～

「やったー!  
大きいのとれたよ!」

中谷 麻衣子さん

【コメント】

毎年秋に、おじさんの畑でサツマイモ掘りの手伝いをしています。昨年、初めて娘も手伝いに行き、掘ったサツマイモを喜んで集めていました。

糸魚川の自然いっぱいなところが大好きなので、子どもたちにも自然をたくさん感じ、味わって、地元を大好きな子になってほしいと思います。



撮影場所：早川地区 清水山

ひすい倶楽部 No.380 令和3年10月発行

■発行/JAひすい 糸魚川市大町1-3-4 TEL 025-552-0317

■ホームページアドレス <http://www.ja-hisui.or.jp>

■メールアドレス [soumu@ja-hisui.or.jp](mailto:soumu@ja-hisui.or.jp) ■印刷/(株)第一印刷所

お願い 「わんぱくキッズ」「ペット自慢」のコーナーでは、登場してくださる方を募集しています。詳しくは、最寄りの支店または総務部総務課までお問い合わせください。

(TEL 552-0317 担当/七澤)



FSC® 認証紙とは、原材料として使用されている木材が適切に管理された森林に由来することを意味します。



この印刷物は大豆油にかわり米ぬか油を使用したライスインキで印刷しています。



見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。