

# 那須山麓米 お米ニュース

2025年1月 No.3

栃木県で那須山麓米を作っている生産者（JA なすのどではら会）に思いをはせ、お米のこと・産地のこと・生産者のことを定期的にお知らせします。



生活クラブ・東京  
「食と農」政策委員会発行



予約して産地と  
つながろう！

予約申込みは  
こちらから

## 25年秋収穫のお米作りがスタート！ 裏方作業も頑張っています



1月

### 田んぼの準備 「春うない」

堆肥を入れて土と混ぜ、田を耕します。雪で土が固まらないように、1～3月に数回行います。



1～3月

### 稲作前の「やさしい雨」に感謝

那須山に降った雪や雨がやがて地下水となり、モーターでくみ上げ田んぼに入られます。また、土が雨による水分を含むことで、田んぼの水漏れを防ぐ土手を整えることもできます。「春の優しい雨はありがたい！」と生産者。



参考写真

### 3月 種もみの消毒と発芽準備

種もみには病原菌がついている可能性があるため消毒します。消毒方法には「薬剤消毒」と「温湯消毒」がありますが、農薬を減らすために、どではら会では種もみを60℃のお湯に10分浸けた後冷水で冷まして消毒する「温湯消毒」を長年実施しています。（生活クラブの全米生産者が実施）今では生活クラブ提携以外の農家にもこの方法が定着してきました。

温湯消毒後、種もみが発芽するのに必要な水分を吸収させるために、数日間「浸種」します。温度と時間の管理が欠かせません。



播種後



発芽後

### 4月 苗を育てる

種もみを育苗トレイにまき、ハウス内で育てます。苗がしっかり育たないと、枯れたり、葉が増えなかったり、根張りが弱くなるんです。だから丈夫な苗になるように、1週間こまめに温度管理します。一番神経を使う時期です。

「昔から、『苗、半作以上』（苗で半分以上作柄が決まるという意味）と言われていて、苗がうまく成長しなかった時は、種もみまきからやり直します。」と生産者。

## 生産者紹介 どではら会 副会長 荒井宏幸さん



お米中心の専業農家を受け継ぎ 5 代目となる荒井さん、那須塩原で 36 年米作りをしています。

カメムシが越冬するんです(涙)

- お米づくりで大変だと思うこと  
近年の温暖化で増えているカメムシの対策や、品質を維持するための水管理。
- 米作りで楽しいこと  
稲の成長に伴って季節の変わり目を感じられること。籾から玄米にした時に、お米がきれいだったときは笑顔になります。
- 組合員へメッセージ  
毎年行っている、田植え・稲刈り交流会で組合員のみなさんと話ができることが楽しみです。これからもどではら会で一致団結して、みなさんに美味しいお米を作りつづけてたいと思います。

★田植え交流会の案内はジョイエス4月号に掲載されます。お楽しみに！

## 多摩南ブロック おすすめレシピ 飾り巻き寿司 (私市醸造 野口さんレシピ改)



【材料】1 人分 (焼きのり半幅分)

- すし飯……………250g (米約 0.8 合)
- 焼きほぐし鮭……………20g (紅鮭ほぐしても可)
- おさかなソーセージミニ…1 本 (卵焼きでも)
- ゆでほうれん草……………5 本
- 焼きのり……………半切り 3 枚



【作り方】

- ① すし飯は 2 等分し、片方に焼きほぐし鮭を混ぜるさらに 5 等分する。
- ② 半切りの焼きのり 2 枚を 3 等分し、鮭をも混ぜた①をのせて、細巻きを 5 本作る。(花卉完成)
- ③ まきすの上に花卉のパーツ 3 本をのせ、中央に花の芯のおさかなソーセージミニをのせる。  
残り 2 本の花弁のパーツをのせ花の形に整え、5 か所の谷間にほうれん草を 1 本ずつ入れる。
- ④ まきすに半切りのり 1 枚と 1/3 をすし飯数粒でつなぐ。
- ⑤ 白い方のすし飯を、調整用に一口大残し、向こう側指 3 本幅残して④に広げる。
- ⑥ 花のパーツを⑤の中央にのせ、左右から巻き上げる。
- ⑦ を軽く引っ張りながら最後まで閉じる。



昨年 11 月、那須山麓米生産者を迎える交流会では、私市醸造とコラボし、生産者も一緒に「梅の飾り巻き寿司」を作りました。

ご飯に混ぜる具を鮭にすると「桃の花」に、しその葉ふりかけにすると「梅の花」になります。これからの季節お寿司を作る機会が多くなるので、ぜひ作ってみてください。

## 予約共同購入からうまれた支援のかたち「おふくわけ」に参加しませんか？

～食の支援が必要な人にあなたの注文したお米を届けます～

【申込〆切】 2/10(月)～2/14(金) (2 月 3 回・7 週企画)

※詳細は、2/3(月)～2/7(金)にカタログと一緒に配布されるチラシをご覧ください。

(訂正)お米ニュース 11 月号では、おふくわけで那須山麓米をお届けと記載しておりましたが、米の利用急増によりおふくわけの分まで確保することができず、生活クラブ以外の国産米をお届けします。



8 口の注文が集まると  
1 袋(5kg)のお米をお届けられます