

生き物を育む 田んぼ

田んぼは、お米を育てるだけでなく、たくさんの生き物たちの生息場所として役割も担っています。

日本の田んぼは、世界的に見ても生物多様性が高く、多くの野生生物の生息が確認されています。中でも今回は田んぼの生き物として有名なトンボを取り上げます。トンボは昔から日本人にとってなじみ深い昆虫で、その特徴を元にした習慣などがあります。トンボの前に進み後退することがない動きから、勝利の象徴として、戦国武将たちが好んで鎧や兜の飾りに用いました。また、急に方向転換をする様子から「用を済ませてすぐに戻る」ことを「トンボ返り」と表現するようになりました。



トンボはウンカやヨコバイなど、稲作にとっての害虫をたくさん食べてくれるので、米作りにとっては、とてもありがたい存在です。一方で、トンボは鳥などに餌として食べられてしまいます。そして、これらトンボを捕食する生き物たちもまた、田んぼにとっては欠かせない存在です。トンボやヘビを食べる鳥は水田に糞をすることで、田んぼに栄養をもたらします。田んぼを守っていくことは、人間の暮らしだけでなく、たくさんの生き物たちの生育場所を守っていくことにもつながっています。

いつもよりおいしく食べられるかも!? お米のおいしい炊き方

始めに

炊きたい量を軽量カップでぴったりに計り、ポウルに入れます。ポウルに冷たい水をたっぷり入れ、軽くかき混ぜ10秒ほどでお水を流します。すすぎは1~2回行います。お米がこぼれないように、完全に水を切らなくてOK!

お米の洗い方

すすぎが2回終わったら、水に浸かっていない状態で野球ボールをつかむような手の形でぐるぐるかき回します。20回くらいかき回したら、水を入れてすすぎます。お米を研いで水を入れると、水が白く濁ります。2、3回軽くかき混ぜ、すぐ水を流します。これを2回繰り返したら研ぎ終わりです。



お米に水を浸け置きしよう

炊飯器の内釜のメモリに合わせて水をやさしく注ぎます。メモリより少ないとかために、多いとやわらかめに炊けます。しばらく浸けておくことで、お米の中心までしっかり水を吸わせます。30分から1時間くらいを目安として浸け置きます。



炊きあがったら少し蒸らして、やさしく混ぜよう

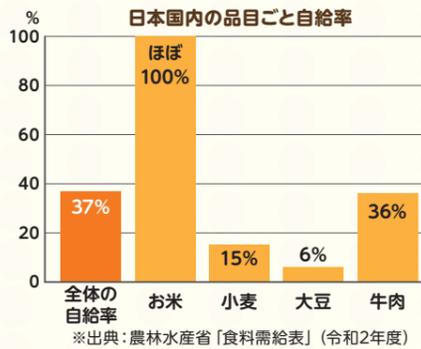
炊きあがりはお米に水分が多い状態です。10分くらい蒸らすことで、お米に含まれる水分が均一になります。炊飯器によっては蒸しの工程が入っているものもあります。蒸し終わったら、お米の粒をつぶさないように、釜の底から持ち上げるように、やさしく混ぜます。



食料自給率について知ろう!

食料自給率の現状

「食料自給率」とは、国内で食べられている食べ物が、どのくらい国内で作られているかの割合を表した指標です。日本の食料自給率は37%と低い状態にあります。農作物ごとの自給率に注目すると、お米はほぼ100%である一方、小麦や大豆、牛肉などの自給率は低く、その多くを海外から輸入(購入)しています。



食料自給率が低いと何が問題なの?

気候変動や原油価格の高とうなど、世界情勢の変化によって、私たちの生活に欠かれない食料を手ごろな値段で買うことが難しくなったり、手に入りづらくなったりするリスクが発生します。最近では実際に、国際紛争やコロナ禍を原因として、自分たちの国の食料確保を優先するため、多くの国で輸出を制限する動きが見られました。



JAってなんだろう?

「JA」は「農業協同組合」の愛称(ニックネーム)です。農家の人たちが、自分たちの農業や毎日の暮らしをより良くしていくために、組合員となって集まり、作ったのが農業協同組合です。

農業に関する仕事

- JAがお手伝いする仕事として、
- ① 農作物を作るのに必要な種や肥料や機械を、農家が安く買えるようにまとめて購入して届けています。
 - ② 農家にお米や野菜、果物の作り方や育て方の相談を受けたり、教えたりしています。
 - ③ 農家が大切に育てた新鮮な農産物を早くみなさんとどけるために共同利用施設(選果場や加工場など)を作ったり、トラックなどで市場に運んだりしています。

安心して暮らすための仕事

- 地域の皆さんが安心して暮らせるように、
- ④ 人々の健康を守る病院経営や、食農教育、高齢者生活支援をしています。
 - ⑤ 組合員からお金を預かったり、貸したりする銀行(金融)事業をしています。
 - ⑥ 組合員みなさんでお金を出し合い、病気や事故、災害があったときに使える保険(共済)事業をしています。
 - ⑦ そのほか、旅行を扱う観光事業や情報発信(新聞、雑誌)事業など、みんなで農業を盛り上げるたくさんの活動をしています。

JAは、北海道から沖縄まで、全国各地にあって、地域に住むみなさんの生活が豊かになるために仕事をしています。みなさんの家の近くにもJAがあるかさがしてみてください。



お米を食べるといいこと

栄養が豊富!

お米には、体のパワーとなり脳の働きをよくする炭水化物をはじめ、体の基本を作るたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどが含まれています。つまりお米はとても体にいい食べ物です。

炭水化物: 55.7g 体のエネルギーになります	お茶碗一杯(150g)に含まれる栄養素	カルシウム: 5mg 骨や歯を丈夫にします
タンパク質: 3.8g 血や筋肉などを作ります	お茶碗	食物繊維: 0.5g おなかの調子を整えます

意外と安い? お茶碗一杯分のお米の値段

お茶碗一杯のお米はだいたい150グラムです。これを、お米を炊く前のお米に換算するとおよそ65グラムです。買う場所や品種によっても異なりますが、5kgで1,875円(2022年10月の小売り価格の平均、農林水産省調べ)のお米を買って炊いた場合、お茶碗一杯あたりのお米の値段は約24円となります。

このほかにも炊飯器の電気代や水道代がかかりますが、それでもお得だということになります。

缶コーヒー 130円 = 5杯分のお茶碗

食料自給率を上げよう!

JAグループが提起する「国消国産」の取り組み

日本の食料自給率が37%ということは、残りの6割以上を外国からの輸入に頼っているということになります。JAグループでは国民が必要とし、消費する食料は、できるだけその国で生産する「国消国産」という考え方を提起し、注目が集まっています。「国消国産」の取り組みを進めることは、食料自給率を上げるだけでなく、日本の農業や環境を守ることもつながります。

① 地元でとれた今が旬の食べ物を食べよう

② ごはんを中心に、野菜をたっぷり使ったバランスのいい食事をとろう

③ 残さず食べて、食べ残しを減らそう

④ 国産や地元の食べ物にもっと興味を持とう!

食べ物のむだを減らすことは、食料輸入を減らすことにもつながるよ。

何から始める?! 私たちができること



バケツ稲も新聞

日本で暮らす多くの人の主食である「お米」は、古くから人々の暮らしと深く結びついてきました。食料は生活をする上で欠かせないものですが、近年は食べ物の多様化が進み、お米自体の消費量は年々減ってきています。日本で暮らしていても世界中の食べ物が食べられるようになった反面、私たちが当たり

前に手にしている食料と原材料の多くは海外からの輸入品に頼らざるを得ないのが現状です。バケツ稲も新聞では、日本の食料自給率やごはんの良さについて紹介します。お米について改めて考え、関心を持つきっかけになればと思います。

2023年春号 JAグループ

発行: JA全中 (全国農業協同組合中央会)
編集・制作: JAグループバケツ稲づくり事務局(日本農業新聞)
〒110-8722 東京都台東区秋葉原2-3
TEL:03-6281-5822 FAX:03-6281-5858



「みんなのよい食プロジェクト」JAグループがすすめる、心と体を支える食の大切さ、国産・地元産農産物の豊かさ、それを生み出す農業の価値を伝え、国産・地元産農産物と日本の農業のファンになっていただくという運動です。