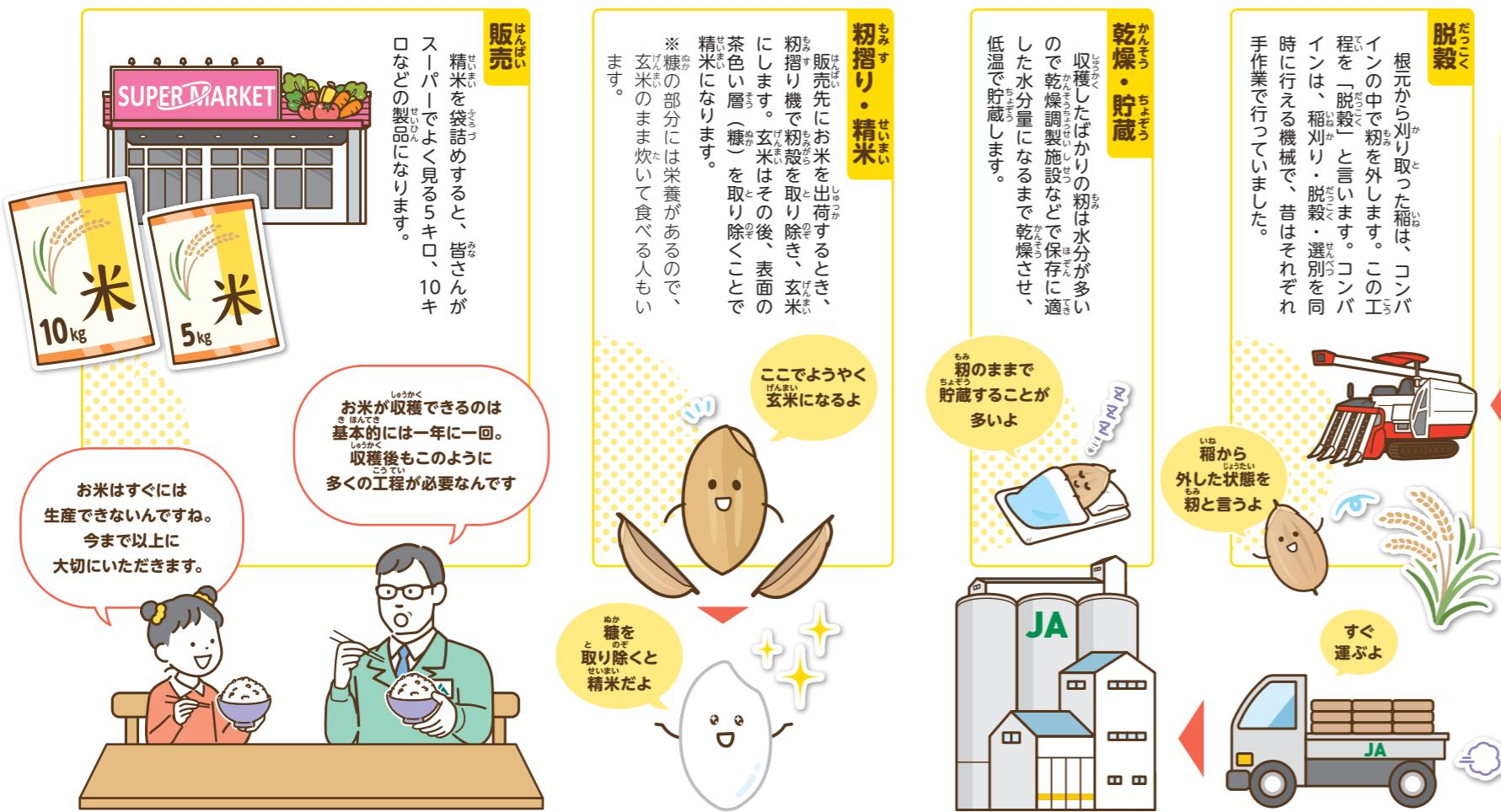


# バケツ稻アーバンも新聞

私たち日本人の食卓に欠かせない「お米」は、一年中食べることができます。収穫は基本的に秋の1回です。収穫後、どのような工程を経て、みなさんの食卓に届くのかを紹介します。また、私たち

が当たり前に手にしている食べ物の原材料の多くは海外からの輸入品に頼っています。お米についてもっと知るきっかけになるように、日本の食料自給率などについても紹介します。

## お米が食卓に届くまで



## 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。
- ②農家が大切に育てた新鮮な農産物を届けるために、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。
- ③農作物を作るのに必要な種や肥料、機械などを、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。

### 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組合員みんなでお金を出し合い、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。
- ⑤組合員からお金を預かり、貸したりする銀行（信用）事業をしています。
- ⑥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。
- ⑦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。
- JJA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。

## 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

### 研ぎ始めるまで

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

### お米の研ぎ方

すすぎが1~2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回ぐらいかき回したら、水を入れてすすぎます。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。

### お米を水に浸け置きしよう

炊飯器の内釜の目盛りに合わせて水をやさしく注ぎます。目盛りより水が少ないとために、多いとやわらかめに炊けます。しばらく水に浸けておくことで、お米の中心までしっかり吸わせます。30分から1時間くらいを目安として浸け置きします。

### 炊きあがったら少し蒸らして、やさしく混ぜよう

炊いたばかりはお米に水分が多い状態です。10分ぐらい蒸らすことで、お米に含まれる水分が均一になります。炊きあがったばかりでは、釜の下の方のお米の水分が多いです。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。

## 食料自給率を上げよう！

### JAグループが提起する「国消国産」の取り組み

JAグループは、「国消国産」という考え方を発信しています。「私たちの『国』で『消』費する食べものは、できるだけこの『国』で生『産』する」という考え方です。食料自給率を上げるために、普段の食事で国産の食べものを積極的に食べることが大切です。国産の農産物を食べる量が増えれば、その分日本の農家の人たちも作る量を増やすことになり、食料自給率を上げることができます。

#### ①ご飯を1日につき もう一口多く食べる

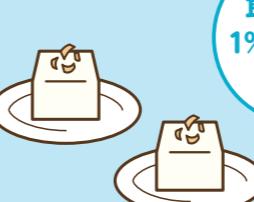


#### ③国産米粉パンを 月にもう6枚食べる

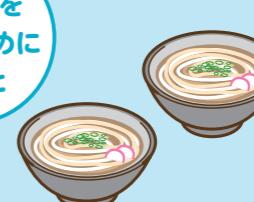


じょくりょう じきゅうりつ  
食料自給率を  
1%上げるために  
できること

#### ②国産大豆100%使用の豆腐を 月にもう2丁多く食べる



#### ④国産小麦100%使用のうどんを 月にもう2玉多く食べる



出典：農林水産省「ニッポン食べ物力見つけ隊」

2026年春号  
JAグループ

発行：JA全中

(一社)全国農業協同組合中央会  
編集・制作：JAグループ「バケツ稻づくり相談室」(株)日本農業新聞  
mail:baketsu@agrinews.co.jp  
TEL:03-6281-5822  
電話受付時間 午前10時~午後5時  
(土・日・祝日・年末年始はのぞく)  
〒110-8722 東京都台東区秋葉原2-3



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・地元産の豊かさ、それを生み出す農業の価値を伝え、国産・地元産と日本の農業のファンになっていただこうという運動です。

詳しい内容、お申し込み方法、お問い合わせは下の二次元コードからご確認下さい。

