

バケツ稲こども新聞

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グループバケツ稲づくり
相談室（株式会社農業新聞）
mail:baketsu@agrnews.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くという運動です。

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ください。



お米が食卓に届くまで

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ず、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ご紹介します。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。



脱穀

根元から刈り取った稲は、コンバインの中で籾を外します。この工程を「脱穀」と言います。コンバインは、稲刈り・脱穀・選別を同時に行える機械で、昔はそれぞれ手作業で行っていました。

乾燥・貯蔵

収穫したばかりの籾は水分が多いので乾燥調整施設などで保存に適した水分量になるまで乾燥させ、低温で貯蔵します。

籾摺り・精米

販売先にお米を出荷するとき、籾摺り機で籾を取り除き、玄米にします。玄米はその後、表面の茶色い層（糠）を取り除くことで精米になります。

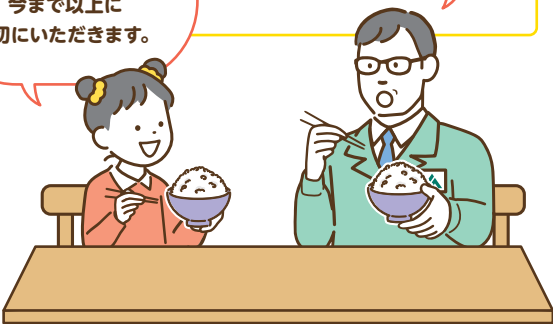
販売

精米を袋詰めすると、皆さんがスーパーでよく見る5キロ、10キロなどの製品になります。



お米が収穫できるのは基本的に一年に一回。収穫後もこのように多くの工程が必要なんです

お米はすぐには生産できないんですね。今まで以上に大切にいただきます。



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。
- ⑤ 組合員からお金を預かったり、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。

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。



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

と 研ぎ始めるまで

炊きたい量を計量カップでびったり計り、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。水を入れたら、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くなかために、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。



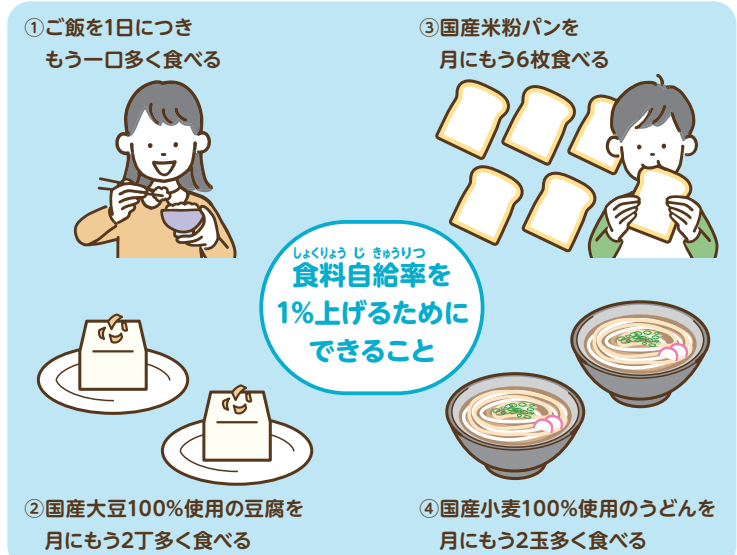
お米に傷がつかないようにやさしくね



食料自給率を上げよう！

JAグループが提起する「国産国産」の取り組み

JAグループは、「国産国産」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、食料自給率を上げるためには、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が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。



出典：農林水産省「ニッポン食べ物力見つけ隊」