



お米 ごてんばこしひかり

当JA管内では、各地区で特色あるお米を生産しています。今回は、御殿場地区のお米をご紹介します。

豊富な水資源と昼夜の寒暖差が育む高品質米

御殿場市・小山町は、富士山や箱根連山に囲まれていることから伏流水が豊富です。加えて、準高冷地のため冷涼で昼夜の寒暖差により、県内でも有数の米産地としておいしいお米が栽培されています。

同地区で栽培された「コシヒカリ」のうち、「等米に格付けされ、食味値が77点以上の厳しい条件をクリアしたものがブランド米「ごてんばこしひかり」として出荷されます。もちもちとした食感と、かめばかむほど口に広がる甘み、香りの良さが特長です。冷めてもおいしく、おにぎりやお弁当にも適しています。

全国米コンテストで毎年多数入賞

同地区の主な栽培品種は「コシヒカリ」で、昭和47年ごろに試験栽培を開始。その後、地域の特性に適した栽培方法を確立し、今では毎年、全国の米コンテストに数多くの生産者が入賞

「ファーマーズ御殿場」には「ごてんばこしひかり」のほか、「ごてんばこしひかり」の最上級米「このはなの恵み」の新米も並んでいます。新米を味わえるこの時期は、炊き立てのごはんをおなかいっぱい味わってください。



POINT
もち米を混ぜて作るのもおすすめです。

山口先生 考案 サツマイモと塩昆布ごはん

材料(4人分)

米	2合(300g)
サツマイモ(小)	1本(200g)
塩	ひとつまみ
塩昆布	15g程度
いりごま	適宜

- 作り方**
- 1 米は洗ってざるに上げ、水けをきる。炊飯器の内釜に米を入れ、2合の目盛りまで水を注ぐ。そのまま30分～1時間ほど浸水させる。
 - 2 あく抜き用にたっぷりの水をボウルに用意しておく。サツマイモはよく洗い、両端を少し切り落とす。皮付きのまま1～1.5cm幅の輪切りにしてから角切りにし、切ったらすぐに水につけて20～30分あく抜きをする。きれいな水で2～3回すすぎ洗いし、サツマイモの水けをきる。
 - 3 1に塩を入れ混ぜ、2を広げのせて炊く。
 - 4 炊き上がったら、塩昆布を散らして、サツマイモが崩れないよう全体を軽く混ぜる。お好みでいりごまをふる。



栄養素

米を炊いた『ごはん』は成分のほとんどが水分と糖質ですが、ごはんに含まれている糖質はゆっくりと消化されます。血糖値の上昇が緩やかなため、身体に負担をかけにくく、腹持ちがよい利点があります。主食のごはんを、たんぱく質や脂質、野菜や海藻などを使ったおかずと共にバランスよく摂りましょう。



ココで買えます



ファーマーズ御殿場
所在地 御殿場市茶萁沢 5
電話番号 0550-81-1831
営業時間 午前8時30分～午後5時
定休日 水曜日、年始(1月1日～1月4日)

