

豊かな湧き水のおかげで 今年も最高の“魚沼コシヒカリ”に



新潟県 湯沢町・旧塩沢町



生産者の高村智也さん

生産者の平均年齢が65歳を越えた塩沢地区で、高村智也さんは27歳の生産者。子どもの頃から、「いずれはこの土地で自分も父のような百姓になつておいしい米を作ろう」と思つて育ちました。農業の学校を出て、自分で米作りをして5年。「毎年

11月を過ぎると4月までのあいだ雪に被われる町、新潟県の湯沢町と旧塩沢町でパルコープの産地指定米「JAしおざわ・魚沼産コシヒカリ」が作られています。山間地で小さな田んぼが多いこの土地では多くのお米を作ることはできず、おのずと魚沼コシヒカリの希少性は上がります。朝夕の大きな寒暖の差と、越後山脈が育んだミネラル豊富な水、米づくりへの情熱が、日本で一番おいしいと言われるお米を育てているのです。

* * * *

一年の始めに
おいしいお米を
食べませんか

新潟県・JAしおざわ

新米
新潟魚沼産
コシヒカリ

5kg 普通精米

お正月準備号
(予約お届け)
12月3回、4回、5回



予約価格**2,980円**

※詳しくは11月5日からと11月19日からに配布する「お正月準備号」をご覧ください

の気候に左右されマニュアル通りにはいかないから、施肥のタイミングや水の管理など判断がつかないときも多い」と、お父さんに相談しながらまだまだ勉強です。「魚沼コシヒカリは、香り・色つやとも最高で日本一おいしいお米だと思っています。昨年は山崩れ、今年は局地的なゲリラ豪雨がありました。が、豊かな湧き水のおかげで今年も良い作柄になりました」と、笑顔でコンバイン（稲刈り機）を操る智也さんでした。



重そうに実った24年産米の稲穂を刈っていきます
(9月26日撮影)

cooking

おいしいごはん
おともはどうぞ

Pa・ぱっとクッキング 67

お弁当にも

材料

豚ひき肉…300g
にんにく…1片
玉ねぎ…1個
④酒・みりん・水
……………各2
⑤みそ……………大3
⑥砂糖……………大1
ごま油……………大1

たくさんできます。冷凍保存もOK



10g当り
36Kcal

※ごはんは含んでいません

作り方

- ①にんにくはみじん切り、玉ねぎは粗いみじん切りにする。
 - ②鍋に油を熱し、にんにくを中火で炒め、香りが出たら玉ねぎを加えて炒める。
 - ③②にひき肉をほぐしながら加え、色が変わったら④を入れて約10分ほど煮て、⑤を加えてなじませる。
- ※野菜で巻いたり、つけたりいろいろ使えます。

材料・2人分

ひじき(乾燥)……………10g
白ねぎ……………1本
ごま油……………小1/2
④酒……………大1
しょうゆ……………小1
※ひじきドライパック(缶)をご使用の場合は1/2缶でOK。作り方は②～同じです。

ねぎの甘みが引き立ちます



1人当り
47Kcal

※ごはんは含んでいません

作り方

- ①ひじきはたっぷりの水で戻し、柔らかくなったらザルに上げ、水気を切る。
 - ②ねぎは、斜めうす切りにする。
 - ③フライパンに油を熱し、②、①を入れてさっと炒める。全体に油がまわったら、④を加え、汁気がなくなるまで2～3分炒める。
- *お好みで、ゴマを入れても！

ねぎとひじきのさっと炒め