

あぐろぐ^{フリーペーパー} OKAYAMA

2021年・冬号
No. 21

JA-OKAYAMA PUBLIC RELATIONS
NEWS & AGRICULTURE
COMMUNITY INFORMATION



「あぐろぐ」とは農業の「アグリ」と記録「ログ」を合わせた造語で、農業のことやJAの事業をわかりやすく紹介するコミュニティ誌です。

JA岡山は、組合員募集中です！



写真提供：岡山県観光連盟

鬼が踊るおとしさ 岡山の米

◎おにぎりレシピ
◎温羅の舞誕生秘話
◎土鍋ごはんに挑戦

プレゼント
JA 岡山
温羅の舞 3kg
＼ どんな料理にも合う /

「ごはん」だけじゃない！新しい米の役割「米粉」

こめ
米粉とは、お米を粉にしたものです。米粉は、日本でも古い時代から馴染みのあるもので、うるち米から作る「上新粉」、もち米から作る「白玉粉」などはだんごや餅、せんべいなどに使われてきました。

最近では、米粉の製粉・加工技術が発達し、米粉で作られたパンやケーキ、麺類など「お米の加工品」の種類が豊富になっています。

もちり、サクサク、さまざまな食感が楽しめます

- 焼く** オープンで焼けばサクッと香ばしく、フライパン等で焼くとしっとりなめらかになります。
- 混ぜる** 衣に使えば油を吸収しにくいのでカラッと仕上がり、軽い食べ心地に。時間を置いても油っぽくなりにくいのが特徴です。
- 蒸す** 米粉の主成分はデンプン。吸水性が高いのでもちもちでしっとりとした食感に。

米粉で作られたパンや麺はもちもちした食感が特徴

JA 岡山パン工房 所在地：岡山市北区下足守3-1

JA岡山パン工房は、JA岡山女性部が「お米の新しい魅力に気づいてほしい」との思いで岡山県産の米粉で「おこめパン」を作っています。

しっとりもちりとした食感が特徴で、惣菜パンやピザ、スイーツパンなど毎日40種類ほどのパンを取り扱っています。米粉100%の食パンも注文制で取り扱いを始めました。

【お問い合わせ先】
TEL 086-295-0235
営業時間 8:30～14:00（パンがなくなり次第終了）
定休日 日・月曜日 年末年始

※JA岡山パン工房のパンは小麦グルテンを使用しておりますのでアレルギーのある方はご注意ください。

JA 岡山からのプレゼント

ハガキ・ネットからアンケートにお答えいただきご応募ください。抽選で40名様に「JA岡山温羅の舞3kg」をプレゼントいたします。

※当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。
※ハガキ応募の方は下記の要領で、官製はがきもしくは私製はがきに63円切手を貼って、ご応募ください。
※写真はイメージです。実際の商品とは異なる場合があります。
※個人情報の取り扱いについては下記をご覧ください。

WEBでのご応募はこちら

① 土鍋ごはんに挑戦
② 温羅の舞 誕生秘話
③ おにぎりレシピ
④ 米粉について
⑤ オンラインショップのお知らせ
⑥ プレゼント

【締切/令和3年12月15日(水)】

JA 岡山 総務課 1111
〒700-8535 岡山市北区大供養町1-1

63円切手

●干 ●住所
●氏名
●電話番号
●年齢・性別
●よかったコーナー
(複数回答可)
●その他意見・ご感想

JA 岡山 温羅の舞 3kg
40名様

写真はイメージです。

千屋牛(300g/スライス) + 野菜4種 + お米のセット (2～3人前)

ご購入はオンラインショップをご利用ください。

お米とセットで購入ならお得です！

お米3kg + すき焼きセット (2～3人前)	6,700円 (税込・送料込)
お米5kg + すき焼きセット (2～3人前)	7,700円 (税込・送料込)
お米3kg + すき焼きセット (3～4人前)	9,500円 (税込・送料込)
お米5kg + すき焼きセット (3～4人前)	10,500円 (税込・送料込)

JA岡山の生産者こだわりの逸品がオンラインでも購入できます。

岡山県産野菜のすき焼きセット
千屋牛と
5,700円 (2～3人前/税込・送料込)
8,500円 (3～4人前/税込・送料込)

写真はイメージです。



JA岡山オリジナルブレンド米 「温羅(うら)の舞」誕生秘話

「温羅の舞」は、岡山県が誇る数ある品種の中から、適度な粘りと美しいつやが特徴的なヒノヒカリと、大粒でしっかりとした食感のあるアケボノをブレンドすることで、程よいやわらかさと良食味を実現しました。

あっさりとしつつも旨味のある味わいを残しつつ、余分な粘りが少なくべたつかないため、どんな料理にも合わせやすいことが特徴です。



名前の由来

温羅(うら)とは岡山の桃太郎伝説に登場する鬼のこと。桃太郎のモデルにもなった吉備津彦命に退治されたと伝わりますが、温羅は製鉄技術をもたらして吉備の国を繁栄させた渡来人で、大和朝廷との争いに敗れたため「鬼」というイメージを付けられたという説もあります。

岡山県は桃太郎伝説の舞台となった大和朝廷の時代から豊かな穀倉地帯として知られていました。温羅が舞い踊るほどのおいしさをイメージしたブレンド米が「温羅の舞」です。

日本の銘柄米のルーツ「朝日」

大粒で、適度な粘りとしっかりとした歯ごたえが特徴です。お寿司に使うお米として使われることも多いです。明治時代生まれで、代表的なお米の銘柄であるコシヒカリ、あきたこまち等のルーツです。

どんな料理とも相性抜群「ヒノヒカリ」

やや小粒ですが、厚みがある食感と食味が人気の料理を選ばないお米です。味はすっきりしたうま味で、加えてやや深い甘みを感じることができます。コシヒカリから生まれた良食味で、お米が太陽のように光輝くことからこの名が付けました。

土鍋によって水の量や、火にかける時間は異なります。何度か試してみて、好みの加減を探してみましょう。

お米を味わう「土鍋ごはん」 【2合4人用】

①お米を研ぐ

お米が割れないよう、水とかき混ぜるくらいのやさしさでぐるぐるとお米をかき回す。2〜3回水をかえて研ぐ。

②浸水(30分〜1時間)

分量のお水をそそいで浸水する。よく冷えた軟水を使用するとグッド。

③中火で沸騰させる

土鍋が中央にセットできているか確認したら、中火でぐつぐつと音が聞こえるまで沸騰させる。

④弱火にする

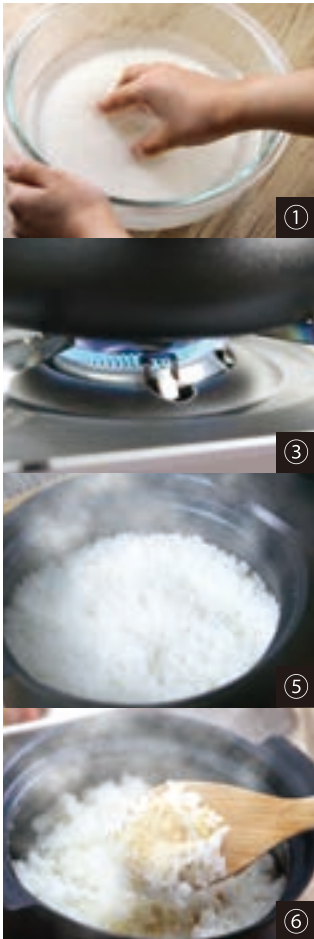
沸騰していることを確認したら弱火に落として15分炊く。蓋をあけて水分がなくなっていることを確認し、まだ泡や水分が残っているようであれば1〜2分おきに確認する。

⑤蒸らす

蓋をしめたら中火に戻して15秒火にかけ、火を止めてから10分蒸らす。お焦げがほしい場合はパチパチと少し音が聞こえるまで中火にかける。

⑥混ぜる

土鍋の底からサックリと混ぜて、水分を均等にすれば完成!



「おこげ」が
ほんのり香ばしい

OKOME RECIPE

その他にも、
JA岡山公式HPで
お米レシピを掲載!

この秋冬はこの「土鍋ごはん」に挑戦。

「新米」という「今」のある今だからこそ、ほんの少し手間をかけて炊いた、ちょっぴり特別な土鍋ごはんに挑戦してみたいかがでしょうか。

★土鍋は、お米と水を入れた時に七分くらいまでになる大きさが○
★お米とお水の量は、お米2合に対し、水450〜500ml、お米3合に対し、水650〜700mlを目安に。

重いお米も楽々お買いもの！

パソコン・スマートフォンから
楽々注文できます!

はなやかオンライン

検索

<https://www.hana-yaka.jp/>
全国配送可 ※離島は除く

知ってる? JA岡山直売所にある「精米コーナー」

少量ずつの購入も可能なので、お米の食べ比べをしてみたい方や一度に沢山は食べられない方にオススメです!
精米したてのお米は別格!

はなやか中央店 岡山市北区大供表町4-5 TEL.086-226-1077	【営】午前9時〜午後6時 【休】年末年始 【米粉パン】10時30分頃〜 毎週火・水・木・土曜
はなやか南店 岡山市南区藤田566-126 TEL.086-296-0507	【営】午前9時〜午後4時 【休】年末年始
はなやか津高店 岡山市北区横井上793-1 TEL.086-294-2096	【営】午前9時〜午後5時 【休】年末年始 【米粉パン】 毎週土曜 10時30分頃〜

岡山の食材混ぜるだけ! かんたん! おにぎりレシピ♪

黄ニラの旨さをギュッと詰め込んでにぎにぎ!

黄ニラを使った一品!
黄ニラおにぎり

- 材料(おにぎり8個分)
黄ニラ(1束)、ご飯(2合)、塩昆布(大さじ2)
- 作り方
①黄ニラはさつと茹で(火を通しすぎないように気をつけ30秒程度)、2cmの長さに切る。
②ご飯に①と塩昆布を混ぜ、おにぎりを作って出来上がり。

クセになる独特な香りをもつパクチー!

お米を使った一品!
パクチーおにぎり

- 材料(おにぎり8個分)
パクチー(100g)、ご飯(2合)、塩(小さじ1)、炒りごま(小さじ2)、ごま油(適量)
- 作り方
①沸騰したお湯にパクチーをさつとくぐらせ、水気を絞って、みじん切りにする。フライパンにごま油を熱し、さつと炒め、炒りごま、塩を加えて混ぜ合わせる。
②ご飯に①を混ぜ、おにぎりを作って出来上がり。