

株式会社宝生倉庫・株式会社カネガエ PR誌

九州 おこめ通信

Kyusyu
Rice
newspaper

TAKE
FREE

新米のふるさとから

宮崎県児湯地区 熊本県南阿蘇

精米屋おすすめ！お米レシピ

「野菜だしのつけご飯」

お米好きの瓦版

「さがびより15年連続特A受賞」



新米のふるさとから

九州では4月から田植えに向けた作業が本格化。
今年のお米の様子やお話を伺いに、
熊本県阿蘇・宮崎県児湯地区取材に向かいました！

01. 宮崎県 児湯地区

児湯（こゆ）で出会った 「早期米」のふるさと

宮崎県の中央部に位置する児湯（こゆ）地区。高鍋町、新富町、西米良村、木城町、川南町、都農町の6つの町村からなるこのエリアは、町のあちこちには田んぼや畑が広がり、のどかで穏やかな空気が流れていました。新富町の物産館ではお米だけでなく、新鮮なイチゴやトウモロコシ、鶏肉などが所狭しと並びとびきり新鮮。おだやかに親しみやすい地元の人たちの笑顔にも癒されました。

この児湯地区では、沖縄に次いで全国でもいち早く新米が収穫できる「早期米」の生産にも力を入れています。訪問した際には、田んぼを手作業で整えるおばあちゃんや、牛の飼料用のお米づくりに励む農家さんたちが汗を流しながら作業する様子に出会い、いよいよ始まっている稲作に心打たれました。

のんびりとした風景の中に、力強く息づく農の営み。宮崎・児湯地区は、自然の恵みと人の温かさが詰まった、まさに“食のふるさと”です。今年の新米も、きっと格別の味わいになることでしょう。



▲ 宮崎県の中北部に位置し、日向灘に面した自然豊かな児湯地区。お米だけではなく、宮崎牛や完熟マンゴー、ピーマン、きゅうりなどの生産地として知られています。



▲ JA 児湯高鍋出荷場では6月頃になると農家さんからどんどんお米が運ばれ、賑わいを見せます。



▲ 訪れた日には野菜や果物がベルトコンベアでどんどん運ばれ活気ある雰囲気でした。



▲ まさに発芽したばかりの苗も見せていただきました。適温と言われる30～35℃に保たれた室内はまるでミストサウナ。湿気も徹底管理されていました。なんとこのケース8万枚分を育てていらっしゃるとのこと。



▲ 発芽したあとと育った苗はビニールハウスへ。田植えの時期を待ちます。



▲ 雄大な阿蘇山脈のふもと。ここで弊社の看板商品「白川水源米」も育っています。

02. 熊本県南阿蘇地区

お米づくりは“平和”を 育てる営み

熊本県の南阿蘇地域は、阿蘇山の雄大な自然に抱かれた豊かな農業地帯。訪れたJAの施設では、お米づくりの現場を間近で見学させていただきました。

施設内は活気にあふれ、農家さんたちが次々と出入りする姿から、この地での稲作がどれほど真剣に、そして丁寧に行われているかが伝わってきました。田植えに至るまでにはなんと約30もの工程があるとのこと。一見シンプルに思えるお米作りですが、実際は驚くほど繊細で、手間と知恵の積み重ねで成り立っています。各工程はすべて3日ずつのサイクルで丁寧に進められ、緻密なスケジュール管理と手入れが必要なのだ実感しました。

中でも心に残ったのは、出会った農家さんが話してくれた一言です。

「平和という言葉は、“和”の左は稲、右は口になっている。つまり、みんなが平等にお米を食べられることが“平和”なんだよ」

この言葉に、お米づくりが単なる農作業ではなく、人々の暮らしと未来をつくる営みであることを改めて感じました。

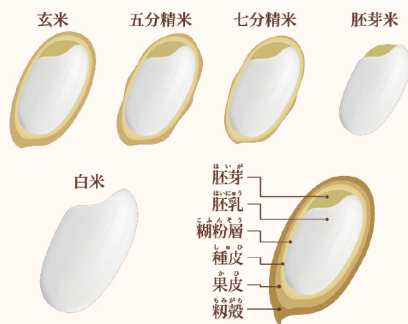
★★★
普通の白米を
変えるだけ！

分づき米の ススメ



「分づき米」って？

みなさんは「分づき米（ぶづきまい）」を聞いたことがありますか？
分づき米というのは、「三分づき」「五分づき」「七分づき」といった具合に、玄米を少しずつ白米に近づけたお米のことです。普通の白いごはん（白米）は、玄米からヌカや胚芽（はいが）を全部取りのぞいたもの。でも、実はこのヌカや胚芽の部分に、たっぷりの栄養がまつているんです。



玄米のまま食べるのがいちばん栄養をたっぷりとれますが、「分づき米」にすると、ほどよく栄養を残しつつ、白ごはんに近い食べやすさになります。

分づき米の主な栄養素と 効能について

一般社団法人 FOOD & HEALTH 協会 クルテ
代表理事 大部 正代氏

人には必要不可欠で、エネルギーをつくりだし代謝を助ける働きをする栄養素に、ビタミンB1があります。七分づき米では、白米の3倍、玄米の60%が摂取できます。また、食物繊維は白米の1.8倍、玄米の30%程度の摂取量となりますが、毎日食べ続けることによりコンスタントにとることができます。

分づき米による 栄養価の比較		エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)
玄米	白米	346	74.3	6.8	2.7	3.0	0.41	0.04
七分づき		348	76.6	6.3	1.5	0.9	0.24	0.03
精白米		342	77.6	6.1	0.9	0.5	0.08	0.02

※可食部100gあたり ※白米の栄養価を1としたときの玄米と七分づき米の栄養価の比較
※日本食品標準成分表2020年版（八訂）より

お米は主成分が炭水化物ですが、たんぱく質や脂質も含まれていますので、身体にとって非常に良い栄養源と言えます。さらに、「レジスタントスターチ」という消化されにくいデンプンも含まれています。これは水溶性食物繊維、不溶性食物繊維どちらの働きも併せ持つので、食後血糖値の急激な上昇を防ぎ、腸内環境を整える働きがあります。さらには、腹持ちがよいこともわかってきました。是非この機会に七分づき米を試してみてください。

分づき米のお求めはこちら

すべて五分づき・七分づきが選べます



Rice Studio Kanegae ～米工房かねがえ～
熊本県阿蘇産 白川水源米こしひかり
2kg 3,024円 税込・送料別



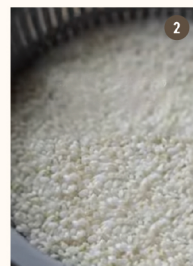
JALMALL SORAKARAOTODOKE
福岡県産 夢つくし
5kg 6,400円 税込・送料別



九州ライストレージ 60kgコース
選べる7銘柄
5kg換算4,583円 税込・送料別



お米の重さを量り、
お米の量より少し多めの
水を入れて炊きます。



3時間じっくり浸水。
浸水後、水を切る。



お米を計量してとぐ。
研ぎ方は白米と同じ。

七分づき米のおいしい炊き方
2～3時間じっくり浸水をするので、
おいしくお召し上がりいただけます！

九州ライストレージのYoutube動画でもチェックできます！

九州ライストレージ Youtube

検索



※玄米や分づき米はしっかり噛まないと消化不良をおこしやすい食べ物です。胃腸が弱っている場合は控えるか、しっかり噛んでお召し上がりください。

精米屋
おすすめ

お米レシピ



野菜もごはんも一瞬でペロリ！

野菜だしのつけごはん

材料	ナス	小ぶり1個	生姜	2片
	キュウリ	1本	オクラ	3本
	ミョウガ	2本	トマト	1コ
	大葉	5枚	砂糖	小さじ1～2
	白だし	大さじ1.5～2 ※味見しながら		

- ナスは約5mmの角切りにし、塩水に10分くらいさらし水を切る。
- キュウリは約5mmの角切り、みょうがとオクラは小口切り。
大葉は千切り、生姜はみじん切り、トマトは適度な大きさに切る。
- トマト以外をボウルに入れて砂糖をまぶす。
- 10分くらい置き、野菜がしんなりしたところで白だしを加える。
トマトはこのタイミングで入れたほうが潰れずにキレイです。
- 味見をし、味が足りなかったら白だしで調整する。
- ごはんにたっぷりかけていただく。



お米をならませよう！

Instagramでは紹介した
レシピの動画やお米豆知識を
御覧いただけます！



お米好きの瓦版



佐賀県産さがびよりが
15年連続
特Aを受賞！

先日発表された「米の食味ランキング」で佐賀県産さがびよりが、15年連続特Aを受賞しました。この記録はなんと北海道産なつぼしと並んで全国最長です！さがびよりは社内でも非常に人気が高いお米で、初めて食べたスタッフは「一粒一粒の大きさを感ずるお米は初めてで一口目から感動しました」と語っておいしかったです。九州ライストレージでも取り扱いがあります。ぜひ一度お試しください！

※佐賀県産さがびよりは一般社団法人日本穀物検定協会の令和6年度産米の食味ランキングにおいて特A評価を得ましたが、商品そのものの評価ではありません。

九州の農家さんと つながる ご家庭の備蓄米



美味しいお米の会員制通販
九州ライスストレージ
kyusyu rice storage

お米30kgコース

33,000 (税込) 円

5kgあたり **5,500円**

お米60kgコース

55,000 (税込) 円

5kgあたり **4,583円**

全国どこでも、何回でも

 **送料無料**

特A受賞米や特別栽培米など

**配送ごとに
ブランド米が選べる**

スーパーのお米と併用できる

**困った時だけ
配送でお休み自由**

九州ライス
ストレージは
多数のメディア
で紹介！



※2025年3月18日TBS THE TIME、放送分 ※2025年3月18日TBS ひろび放送分 ※2025年3月18日CBC チャント！放送分 ※2025年3月19日RKB タダイマ！放送分
※2025年3月21日TNC 報道ワイド 記者のチカラ放送分 ※2025年3月26日テレビ朝日 グッド！モーニング放送分 ※2025年4月15日日本テレビ ZIP! 放送分

詳細・お申込みはWEBサイトから

ricestorage.jp

九州ライスストレージ

検索

原料玄米の高騰・不足が続いております

そのため新規お申込みは予告なく休止する場合や紙面案内時から価格変更やサービス変更をする場合があります。最新の情報は必ずWEBサイトにてご確認ください



編集後記

昨今のお米騒動の影響で、弊社も多くのメディア取材を受けるようになりました。当社の様々なサービスで新しいお客様とのご縁もいただいておりますが「まずは私たちのサービスに関わらずみなさまがお米を食べる生活が安定してほしい。」といった内容のことを毎回インタビューで応えているのですが、なかなかそこは放送されず少し歯痒く思う今日この頃です。そんな中お米農家様を訪問すると「今年は頑張るけんね！」と前向きに息まいている方がほとんどで、私たちが力をいただいています。新米の販売が始まりましたら各販路でお知らせしますのでぜひお楽しみに！



お米で、みせる。

**HOJO
SOKO**

発行：株式会社カネガエ
住所：(カ)〒834-0111福岡県八女郡広川町大字日吉1227
TEL：(カ)0943-32-1415
<https://kanegae.net/>