

# 「庄内米」を食べよう!

今回のコミュニティ紙「みどり」は、一番身近な特産品「庄内米」特集!  
皆様のお口に届くまでのストーリーや、知って得する豆知識などをご紹介します。  
食料自給の重要性が高まる今だからこそ、おいしく「地産地消」してみませんか?

## 庄内米ができるまで～お米づくりの一年～

3月～5月



**①播種**  
はしゆ  
薬剤や温湯で消毒した種籾を、機械を使って育苗箱に播きます。より良い発芽と育苗のため、水温・ハウス内温度の管理を徹底します。



**②育苗**  
苗が12cmほどに成長するまで散水しながら育てます。育苗ローラーで接触刺激を与えると根が丈夫になり、苗の高さも揃います。



**③田植え**  
田んぼに水を入れ、代掻き(水と土を混ぜ泥状にする作業)を行ったら苗を植えます。稲刈りまで、生育に応じた丁寧な水管理を続けます。

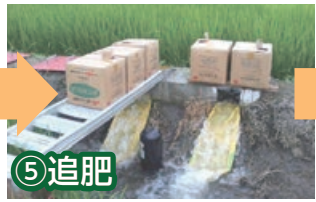


**④作溝・中干し**  
溝を作って水を抜き、土全体を乾かします。土中のガス抜きや酸素補給、水を求めて根が伸びることで倒れにくい稲になるなど様々な効果があります。



**土づくり**  
おいしいお米づくりには「良い土」が重要です。土壌環境を整えるために田起こしのタイミングで土づくり資材を散布します。

～8月



**⑤追肥**  
一穂あたりの粒数を増やしたり、登熟(栄養を蓄え成熟していくこと)を助けます。タイミングよく行うことで、収量・品質の優れたお米になります。



**⑥防除**  
農作物に悪影響を与える病害虫や雑草を防ぎ、除く作業です。近年は無人ヘリやドローンなどで農薬を散布しています。

9月～11月



**⑦稲刈り**  
秋は天気が変わりやすいため、晴れ間を見て迅速に刈り取ります。収穫した籾は専用の袋に投入し、コントラーエレベーターなどに運びます。



**⑧検査**  
乾燥、籾摺り(籾がらを除き玄米にする作業)、検査を行い、品質に応じて等級を格付けしたあと、出荷します。



**除草**  
稲の生育を邪魔したり、病気の温床にもなる厄介な雑草。生育期間中は、除草剤の散布や草刈りを継続して行っています。

## 庄内米の主な品種

はえぬきのひ孫で、雪若丸を母に持つ新品種「ゆきまんてん」もデビュー間近! (令和9年～栽培予定)



平成22年に誕生。香りの良さ、つや、口に入れたときに広がる甘みと粘りが特徴です。要件を満たした認定農家のみが生産し、高い出荷基準をクリアした、山形県自慢のお米のお姫様です。



平成30年に本格デビュー。ひと粒ひと粒が大粒で、弾力性と粘りのバランスが取れています。味わいは上品で、おかずのおいしさを引き立てます。近年は、高温耐性品種としても注目を集めています。



平成4年の誕生から愛されてきた、誰もが知ると言っても過言ではないロングセラー品種。適度な粘り、粒切れ、弾力。冷めてもおいしい、バランスの取れた味が特徴です。

## 「おいしい」の豆知識

「おいしい」の指標  
「一等米」、「特A」って?

**等級:**農産物検査法に基づく「見た目」の品質評価のことで、一等米が最高評価です。  
**食味ランキング:**(一財)日本穀物検定協会が毎年行う「食味」の評価試験。特Aが最高評価です。ちなみに令和7年産の庄内米では、「雪若丸」が特A評価を受けています。

「おいしい」の値段 茶碗1杯いくら?※1

つや姫:約51円 雪若丸:約47円 はえぬき:約45円

「おいしい」の理由  
「食味値」って?

味の好みや感覚ではなく、理化学的な評価指標として計測できるのが「食味値」。タンパク質、アミロース(デンプン)の含有量、水分量や脂肪酸度などによってその良し悪しを判断します。

栄養素も「おいしい」  
タンパク質、炭水化物、脂質

**タンパク質:**ごはんは「必須アミノ酸」※2の配合バランスが整った、良質なタンパク質源のひとつです。  
**炭水化物:**糖質と食物繊維で構成される炭水化物。糖質は体内でエネルギーに変わる重要な栄養素で、食物繊維は血糖値の上昇抑制や腸内環境を整えるなど様々な働きがあります。  
**脂質:**100gあたりの含有量はごはん0.3g(食パン4.1g、パスタ0.9g)と主食の中でも低めです。

※1 当JA産直の新米5kg販売価格(税抜)で算出、1杯150gの場合(炊飯前精米時65g)  
※2 タンパク質を構成する20種類のアミノ酸のうち、体内で合成できない9種類のアミノ酸のこと

参考 農林水産省「お米と健康・食生活」  
文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」「食品成分データベース」

# 庄内米の“応援団”にインタビュー!

**ポプラの木(酒田市広野)**  
令和2年11月に設立し、現在5人で活動中。全員が農業に携わりながら、市内の企業や個人を対象に仕出し弁当を提供しています。注文があれば、なんと年中無休で対応可能とのこと。



応援団=当JA産米を使用し、おいしい料理を提供している飲食店・団体のこと

**Q.使用品種や研ぎ方・炊き方を教えてください。**  
A.「主に「はえぬき」を使っていて、ガス釜で炊くごはんは大変好評です。必ず冷水を使い、旨味まで洗い流してしまわないよう研ぐのは2回ほど。炊けた後は、10分ほど蒸らしてからかき混ぜていますね。蒸らすとよりしっとり、ふっくら仕上がります」

**Q.作るうえで心がけていることはありますか?**  
A.「食べる人のことを考えながら作ることです。提供先も様々なので、老若男女の好みに応じた献立づくりに努めています。また、自分たちで栽培したその時期の“旬”な野菜を使っていることもこだわりですね」

**Q.消費者に対してひとことお願いします!**  
A.「みなさんに「おいしいお米を食べてほしい」という思いで設立しました。庄内米はもちろん、できる限り地元で育まれる野菜を用いた郷土料理を、ぎゅっと詰め込んでいます。おいしくて健康的なお弁当で、長生きしていただきたいです!」

ポプラの木(仕出し弁当)  
住所:酒田市広野字上通45番地  
☎080-3323-6794  
※詳細はお問い合わせください



!!ごはんのお供に!!

## 庄内を代表する冬～春野菜を使ったかんたん!一品レシピ

レシピ・スタイリング:  
フードスタイリスト/三木ゆみ

### 焼きネギの柚子ドレ



**材料**  
(2人分)  
長ネギ/2本  
柚子汁/1個分  
サラダ油/大1  
しょうゆ/大1

- 1 長ネギを長さ約3センチにカットし、フライパンでネギ全体に焼き色がつくまでじっくり焼く。
- 2 柚子を絞り、サラダ油・しょうゆと混ぜて柚子ドレッシングを作って置く。
- 3 器に盛り、柚子を飾り、ドレッシングをかける。

### うるいの生ハム巻き



**材料**  
(2~3人分)  
うるい/1パック  
生ハムスライス/80g  
オリーブオイル・塩・胡椒/適量

- 1 うるいは5~6センチ幅に切る。
- 2 沸騰したお湯に塩を入れて、芯の部分は30秒、葉の部分は10秒くらいサッと茹で、冷水でしめる。
- 3 茹でたうるいを生ハムで巻き、胡椒・オリーブオイルをたらせばできあがり。

### アスパラガスのチーズ焼き



**材料**  
(4人分)  
アスパラガス/4本  
オリーブオイル/大1  
塩・胡椒・粉チーズ/適量  
ピザ用チーズ/10g  
温泉卵/1個

- 1 アスパラガスを半分に切り、固い部分をピーラーでむく。
- 2 スキレットにオリーブオイルを入れ中火で熱し、アスパラガスを焼き、塩・胡椒で味付けをする。
- 3 ピザ用チーズ・粉チーズをまぶし、アルミ箔をかぶせ、チーズが溶けたら温泉卵を割り落とす。

### 軟白ねぎ 旬:12月~4月

白根が長く、名前の通りのやわらかさと甘みの強さが特徴。関東方面を中心に出荷されていて、安定した品質を誇り市場から信頼を得ています。



### うるい 旬:2月~3月

主に中山間地帯で栽培され、サクツとした歯ごたえでクセがなく、少しぬめりがあるのが特徴。早春を告げる山菜として県外でも注目されています。



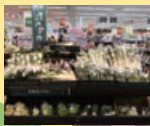
### アスパラガス 旬:4月~5月(春芽)

庄内地方の肥沃な土壌と清らかな水で育ち、その新鮮さとおいしさが自慢の当JA産アスパラガス。一本一本が太く、鮮やかな緑色が好評です。



## 庄内米や庄内産野菜のお求めはこちら!

**AEON 酒田南店**  
〒998-0828  
山形県酒田市あきほ町120-1  
営業時間:8:00-22:00



**農産物直売所**  
みどりの里 山居館・お米専門店 こめ蔵  
〒998-0838  
山形県酒田市山居町1-3-1  
営業時間:9:00-17:00  
定休日:無休(1月1日~1月3日のみ休み)



**MaxValu 東泉店**  
〒998-0013  
山形県酒田市東泉町4丁目1-15  
営業時間:24時間営業



**AEON 三川店**  
〒997-1316  
山形県東川郡三川町猪子和田庫128-1  
営業時間:8:00-22:00



**サンドラッグ 酒田曙町店**  
〒998-0861  
山形県酒田市曙町1丁目1-1  
営業時間:9:00-20:30



**MaxValu 平田店**  
〒999-6701  
山形県酒田市砂越粕町73-1  
営業時間:8:00-22:00



### 山居館よりお知らせ

**生活応援!お米価格を見直しました**  
3月1日より、皆さまの家計応援としてお米の価格を引き上げています。毎日の食卓に欠かせない庄内米を、よりお求めやすい価格でご提供いたします。  
【新価格】※すべて5kg・税別  
・はえぬき 3,472円  
・つや姫 3,963円  
・雪若丸 3,593円

**さらにお得!スタンプカードスタート**  
同じく3月1日より、新たに「お米専用スタンプカード」を発行します。5kg袋1袋ご購入ごとにスタンプ1個押印。スタンプ10個で素敵な景品と交換いたします。



売り場画像はイメージです。季節によって品揃えが異なります。

## 読者プレゼントクイズ



**Q** 農作物に悪影響を与える病害虫や雑草を防いだり除いたりすることを、漢字2文字でなんといいでしょう?

**ヒント** 品質のいいお米をつくるため、熱中症に気を付けながら行っています。

正解した方から抽選で5名さまに「つや姫」2kgと「雪若丸」2kgセットをプレゼント!

- 締切** 2026年4月10日(金) 当日消印有効
- 応募方法** 官製はがきで郵送かe-mailで送信してください。  
①クイズの答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号  
⑥「みどり」への感想をお書きの上、あて先までお送りください。  
当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
- あて先** 〒998-8510 山形県酒田市曙町一丁目1番地  
JA庄内みどり 広報クイズ係  
e-mail: kouhou@ja.midorinet.or.jp

## コミュニティ情報紙 みどり 令和8年春号

JAが行うさまざまなサービスは、組合員以外の一般の皆さまもご利用いただけます

- 発行 庄内みどり農業協同組合  
〒998-8510 山形県酒田市曙町一丁目1番地  
☎0234-26-5500(代表)
- ホームページ <http://www.midorinet.or.jp/>
- E-mail: [kouhou@ja.midorinet.or.jp](mailto:kouhou@ja.midorinet.or.jp)