

知ってほしい、近江米のこと。

～JAレーク滋賀のお米～

こんなにあるよ!こだわりのお米

しんあさひ環境こだわり

こしひかり [高島地区]

環境に配慮した安全・安心な米作りを目指し、防除剤を使用せず農薬使用を通常の1/4程度まで抑え、さらに化学合成肥料を使わない米作りに取り組んでいるお米です。

ここで買える

Aコープパネス
滋賀県高島市新旭町旭1-8-8
☎0740-25-5533



朽木米 [高島地区]

山間地である朽木地区の年間を通じた冷たい水に育まれた「朽木産こしひかり」。日本の原風景が感じられる環境で栽培され、艶やかな光沢と透明感のある宝石のようなお米です。

ここで買える

コープしが



匠の夢 [草津地区]

収穫したコシヒカリのうち、合格が非常に厳しい「食味値85点以上かつ外観1等級」という基準をクリアしたものだけが「匠の夢」に認定される、最高級のプレミア。もちもちとした粘りのある食感や優しい甘みがおいしいお米です。

ここで買える

JAレーク滋賀草津あおばな館
滋賀県草津市下笠町3203
☎077-568-5000



はなふじ [大津地区]

「はなふじ®」は、マメ科植物のヘアーベッチを緑肥とし、化学肥料を使わず自然に近い形で栽培しています。環境にやさしい米であることはもちろん食味にも優れ、根強い人気のお米です。

ここで買える

JAレーク滋賀グリーンファーム石山店
滋賀県大津市石山寺3-7-10
☎077-533-0288
JAレーク滋賀グリーンファーム堅田店
滋賀県大津市真野2-7-41
☎077-572-3817



しょうすざくら

清水桜 [高島地区]

清らかな雪解け水を源流とする知内川の清流だけを使い、農薬は慣行の5割以下に抑え、肥料は100%有機質肥料を使った環境にやさしい栽培を実践しています。

ここで買える

道の駅マキノ追坂峠
マキノビックランド



うまい

生米 [守山地区]

守山市内でも特においしいお米の生産に適した水質・土質の地区を限定し、100%有機質肥料を使うなど、農家で組織された特別栽培米研究会が限定した生産方法で栽培しているお米です。

ここで買える

JAレーク滋賀おうみんち本店
滋賀県守山市洲本町2785
☎077-585-8318

JAレーク滋賀おうみんち野洲店
滋賀県野洲市小篠原2142-3
☎077-588-3520



すわら

須原魚のゆりかご水田米 [野洲地区]

琵琶湖からほど近い「せせらぎの郷」須原(野洲市)の田んぼには、化学肥料・除草剤をできる限り散布しない農法と魚道の設置によって、琵琶湖からコイやフナ、ナマズなどが産卵にやってきます。魚に優しい田んぼ「魚のゆりかご」で育ったコシヒカリです。

ここで買える

JAレーク滋賀おうみんち本店
滋賀県守山市洲本町2785
☎077-585-8318

JAレーク滋賀おうみんち野洲店
滋賀県野洲市小篠原2142-3
☎077-588-3520



こんぜ清流米 [栗東地区]

木々の豊かな山間を流れる沢の水だけを使う棚田で栽培される「こんぜ清流米」は、栽培研究会の農家が丹精込めて育て上げ、安全・安心・高品質と三拍子そろったこだわりのお米です。

ここで買える

JAレーク滋賀田舎の元気や
滋賀県栗東市小野547-3
☎077-552-8318



おいしい近江米

母なる琵琶湖と豊かな自然に恵まれた滋賀県は、米作りに最適な環境といわれています。普段食べているお米の魅力を知って、たくさん食べましょう。

JAレーク滋賀管内で主に栽培されているお米の品種

▷みずかがみ 滋賀県オリジナルの新品種で、炊きあがり白くつやがあり、甘みのあるおいしいお米です。	▷コシヒカリ お米の粘りと弾力があり、つや・香りも優れ、多くの人に愛されています。	▷ハナエチゼン コシヒカリの粘り・甘み・うま味を引き継いでいます。食べ応えがあり、冷めても粘りがあるのでおにぎりやお弁当がおいしく食べられます。
▷日本晴 昔ながらの味を残した懐かしいお米です。粘りが弱く程よい硬さのため、寿司米として最適です。	▷秋の詩 滋賀県オリジナルの品種で、粒が大きく、お米本来の甘みと粘りがあり、コシヒカリよりもややあっさりした味わいです。	▷キヌヒカリ 炊き上がりが絹のように美しい。コシヒカリほどの粘りはなく、ソフトでさっぱりした口あたりです。

JAレーク滋賀管内では、さまざまな品種のお米が生産されていますが、こうした滋賀県産のお米を総称して「近江米」と呼んでいます。



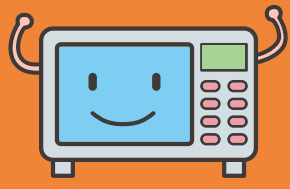
おいしいごはんを炊こう

おいしいごはんの炊き方6つのポイント

- 1 お米をキチンと計る。**
 お米は、計量カップですりきりに計ります。同じ水加減をしましょう。キチンとお米を計ることが、おいしいごはんを炊くための第1ポイントです。
- 2 手早(てばやく)くリズミカルに洗う。**
 お米は、手早く洗う(研ぐ)ことがポイントです。最初はたっぷりの水で軽く混ぜるようにして手早く水を捨てます。あとは3~4回水を替えて洗いましょう。洗ったあとは、ざるにあげて水をよく切ります。
- 3 大切な水加減をキッチリと。**
 お米を量った同じカップでキッチリと水加減をしましょう。普通の白米の場合、洗う前のお米の量の20%増し、新米は10%増しが標準です。
- 4 十分に、水分を吸わせる。**
 夏なら30分、冬なら1時間くらい水に浸しておきましょう。また、急ぐときは、40~50℃のぬるま湯に15~20分くらい浸してから炊くのが良いでしょう。
- 5 あわてずじっくり蒸(む)らす。**
 蒸らしは、ごはんをおいしく炊くポイントのひとつです。これは、最終的にごはん粒の水分が均一になるようにするため、この蒸らしが十分でないとお米が水っぽくなってしまいます。蒸らす時間は5分です。
- 6 しゃもじでほくして最後の仕上げ。**
 蒸らしが終わったら、できるだけ早くごはんをほくしましょう。ごはんの周りにしゃもじをくると入れ、ごはんを返すようにして蒸早く混ぜます。余分な水蒸気が逃げて、ふっくらとしたおいしいごはんができあがり!

残りごはんは冷凍保存でいつでも炊きたての味に。

炊いたごはんが残ったら、保温し続けずに取り出して暖かいうちに茶碗1杯分単位でラップにきっちり包んで冷凍保存をしましょう。必要に応じて、レンジで解凍(かいとう)・加熱(かねつ)することで、炊きたてと変わらないおいしいごはんがいつでも味わえます。



お米の保存は涼しくて湿気の少ない場所で保管する。

お米の保管場所に適しているのは、涼しくて湿気が少なく、風通しがよく、日の当たらない場所。また、お米を密閉容器やビニール袋に入れて冷蔵庫の中で保存すると、お米の品質が落ちにくくなります。

