

# 2023年度 てんとう虫君通信 第1号

発行 パルシステム山梨 長野 課題推進チーム

お問い合わせ先

パルシステム山梨 長野 活動支援課 055-243-6327

カラー版はこちらから  
ご覧いただけます



ヘルシーで美味しいお米・米粉をもっと身近にしたい！そんな思いで、11月11日（土）課題推進チームにて「米粉で広がるお米の世界」イベントを開催しました。

日本の食料自給率の低さや農家さんが抱える問題、お米のメリット等について学んだ後、皆で実際に米粉を使ったシチュー、クレープを調理・実食しました♪他にもシフォンケーキや米粉パン、ナスの揚げ物や厚揚げの試食など、米粉とは思えない美味しさや食感に舌鼓を打ちました。

米粉を使いたいと思っても、いざ実践しようとするすると躓くポイントがいくつかあります。米粉パンを作ってもうまく膨らみにくいし、市販の商品には硬くてパサパサするものや、添加物も結構入っているものもあります。米粉の麺も、扱いにコツがいる。吉字屋穀店は、そんなお悩みに解決策を提示してくださいました。

米粉未経験の方も、難しいなと感じている方も、エシカル市場のカタログをチェックして、ぜひチャレンジしてみてください♪

## 課題推進チーム

今年度の課題推進チームは、組合員3名と役職員6名で「お米をテーマに食料自給率向上や生産者を応援する取り組み」を進めています。

今や日本人の主食であるお米の消費量は、ピークであった1962年度の半分に減少しています。更に、生産する米農家さんは資材や肥料、燃料費などの高騰でとても厳しい状況におかれています。

お米の消費量を上げることは、食料自給率の向上はもちろん、日本の食文化の継承や田んぼを守るといった意味でも重要な課題です。

日本人の食生活が変化してきている現代だからこそ、お米をそのまま食べるだけでなく、お米の消費拡大につながる様々な提案をしていきたいと考えています。

これからも美味しいお米を食べ続けられるように、「たべる」と「つくる」をつなぎ、ひろめていきます。

## イベント

### 『米粉で広がるお米の世界』

開催しました



吉字屋穀店の飯島様ご夫妻より、冒頭15分程度の短い時間ではありましたが、分かりやすい資料を用いて「日本の食料自給率の変化」や「今年の米の生産状況」について、解説していただきました。

猛暑により山梨県内の盆地等では、これまで栽培されてきた品種が作れなくなりつつあり、九州などの暑い地域で作られる品種に切り替えているところもあるそうです。昨年と比べて今年の米の品質低下は避けられず、等級が低くなってしまった米もありますが、『米生産者の所得維持のためにも買い支えをしてほしい』との言葉が印象的でした。



また米粉の知識として、小麦粉同様に料理やお菓子作りに利用できること、吸油率が低い（油の吸収率米粉21%小麦粉38%）ので揚げ物が油っぽくなりにくくサクッと仕上がることや、玄米食が苦手な人でも玄米粉を調理に使うことで、玄米に多く含まれる食物繊維やビタミン類、GABAを摂取できること、などを教えていただきました。

## 深刻な日本のお米事情

日本のお米事情として日本人が食べるお米の量が減少しています。1962年には年間一人当たり約118kg消費していましたが、2007年では約60kgと約半分には減少、2020年には50.7kgまで減少しました。このまま減り続けるとどうなってしまうのでしょうか。

### なぜお米を食べる量が減っているのか？

要因として少子高齢化と人口の減少、社会構造の変化、食の多様化(西洋化)やご飯の摂取を減らす糖質制限ダイエット等でお米に変わる主食の選択肢が広がったことが挙げられます。さらにここ数年では、新型コロナウイルスによって外食業でのお米需要の減少が拍車をかけました。

### 食べる量が減る事でこんな事が起きている

国内で米が余ったために価格が下落するとともに、燃料や肥料などの高騰が重なり生産者の手取り収入が減少しています。生産者の高齢化も課題となっていて、このままでは日本全国で生産が続けられない米産地が増える可能性が高く危機的な状況です。また、今年の夏の記録的猛暑で田んぼの水不足や高温による稲枯れが多発しました。収穫できたお米も割れたり白くなったりとお米を生産する現場では非常に苦慮しています。

お米の生産量が減ることで失われた田んぼを元に戻すことは、簡単ではありません。田んぼの減少と共に、田んぼの持つ豊かな自然環境を守る重要な役割も失われてしまうこととなります。

### 今後もお米を作り続けるために...

パルシステムでは、組合員が予約登録することで安定的に売り先が決まったお米を安心して作れる仕組みや、畜産の飼料としてお米を用いた商品(こめ豚、こめたまごなど)を生産することでお米を作り続けるための取り組みを行っています。

厳しい状況にある米生産者と米産地が安心してお米作りに取り組めるよう、「お米を食べて」応援しましょう。



次回イベント予告

**2024.3.2(土)**

映画上映

**お米が食べられなくなる日**

詳細は2月3回配布の  
募集チラシにて掲載予定です。

COMING  
SOON

## 吉字屋穀店の米粉で! 米粉 Recipe

### もちりクレープ

#### 材料 (約4枚分)

パン&料理用 特上米粉 32g  
もち粉 8g  
砂糖 10g  
卵し玉 1個  
牛乳または豆乳 100g  
油 少々  
お好きな具材



#### 作り方

- 1 ボウルに卵を割り入れる。泡だて器できめ細くなる状態に整えたら牛乳を少しずつ混ぜる。
- 2 1に砂糖を入れて溶かしてから米粉を入れ、ムラのないように混ぜ合わせて30分~60分ほど冷蔵庫で生地を寝かせる。
- 3 フライパンを熱したら油を薄く引いてキッチンペーパーで軽くふき取り、生地を回し入れてフライパン全体に薄くのばす。少し焦げ目がついたらクレープ生地をひっくり返して軽く焼いて出来上がり!

\*お好みの具材を巻いてお召し上がりください。

### 米粉でシチュー

#### 材料 (4皿分)

◆ホワイトソース  
金吉字屋米粉 大さじ4  
牛乳 600cc  
バター 大さじ3と1/2  
コンソメ 小さじ1  
塩 適量  
こしょう 適量

◆シチュー具材  
ベーコン 160g  
ミックスベジタブル 240g  
冷凍ほうれん草 80g  
じゃがいも 中4個  
水 500cc



#### 作り方

- 1 フライパンにバターを熱し、弱めの中火で溶かす。米粉を加え、弱火にしたなら、焦がさないように混ぜながら炒める。
- 2 粉っぽさがなくなり、フツフツと泡が出てきたら、牛乳を数回に分けて加え、その都度よく混ぜ合わせる。
- 3 なめらかになったら2~3分弱火で煮て、コンソメを加え、塩・こしょうで味を調える。
- 4 鍋でベーコンから炒めた後、残りの具材を炒める。
- 5 炒めた具材に水を加え、じゃがいもに火が通ったら、3のホワイトソースを加えてとろみが出たら出来上がり。  
お好みで塩・こしょうで味を調える。