



環境保全米通信



環境保全米って どんなお米？

春号

2019年3月発行



【もくじ】

1. アンケートにお答えします
2. 意外と簡単！玄米の炊き方
3. 編集デスクより



みやぎの環境保全米とは？

環境保全米県民会議とは？



みやぎの自然豊かな環境を守るために、農薬・化学肥料を宮城県の標準的使用量（※）の半分以下に減らし、自然と人間の力をあわせておいしいお米作りを行う。それが「みやぎの環境保全米」です。

そんな「みやぎの環境保全米」を広めるため、県内の消費者・生産者・マスコミ・関係機関・団体が一体となり2007年に設立されたのが「みやぎの環境保全米県民会議」です。

※宮城県の標準使用量

化学農薬 17 成分、化学肥料（窒素成分）7kg/10a

アンケート大募集

応募者プレゼントも！

くわしくは最後のページへ!!

1. アンケートにお答えします!!

環境保全米通信では、これまで多くの読者のみなさんにアンケートのご協力をいただきました。その中から環境保全米についての疑問・質問にくわしくお答えいたします！これを読んだら、あなたも環境保全米のことを周りに話したくなるかも！？



どうして環境保全米を作るの？

「赤とんぼやホタルが飛び交う環境を回復・持続させるため」 農薬や化学肥料の使用量を減らすことで、栽培している地域の環境(水・土など)への負荷を軽減させ、生態系の維持に貢献できること、消費者の皆さんに安全で安心なお米をお届けすることを目指して、環境保全米を生産しています。

栽培方法		化学農薬 (成分数)	化学肥料 (窒素成分)	イメージ図
環境保全米	有機JAS	原則不使用	原則不使用	
	特別栽培	慣行栽培の半分以下	慣行栽培の半分以下	
慣行栽培 (宮城県の一般的な栽培)	17成分	7kg /10a		

環境保全米の栽培基準

環境保全米のはじまり

環境保全型農業への関心が高まるきっかけは、1991年に仙台市で起きた農薬の空中散布による水道水汚染問題でした。

農薬の利用についてたくさんの意見が交わされ、環境を守りながら生産し、それを消費するという意識の芽生えは、「農薬を減らそう」という環境保全米運動の展開につながりました。



田植えを待つ苗



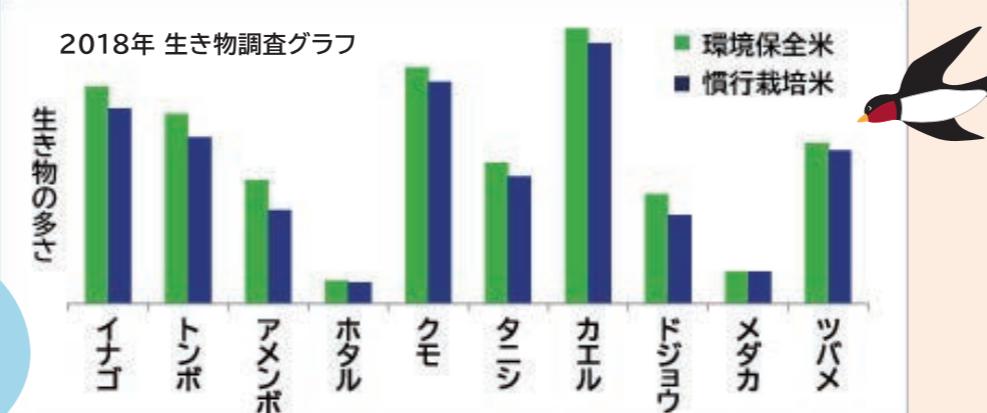
環境保全米を栽培することで、実際にどのような違いがあるの？

例えば、2008年から毎年行われている「田んぼの生き物調査」では、農家さんが自ら生き物の数に変化がみられるかを調べています。その結果、毎年、慣行栽培米の田んぼよりも環境保全米の田んぼの方で、生き物がよりたくさん生息していることが分かっています。

田んぼのタニシ



農家さんによる生き物調査の様子



Q 環境保全米を栽培することで、農家の苦労は増えるの？

環境保全米の農家さん達は、農薬・化学肥料の使用量を減らす代わりに、農薬を使わない機械での除草、深水管理、種もみの温湯消毒などをしたり、堆肥や有機質肥料を田んぼに入れて栄養不足にならないようにしたりと、それぞれ色々な工夫をされています。

例えば右の写真のように、金属のツメや車輪の付いた機械を走らせることで、稻の株の間に生えた雑草を取ります。

このような農家さんの努力があるからこそ、安全・安心でおいしい環境保全米を食べることが出来るのです。



農薬を使わない機械による除草

温湯消毒とは

環境保全米は、カビや細菌の防止に、農薬を使わない「温湯消毒」を推奨しています。右の写真のように種を袋に入れ、60℃のお湯に10分(ひとめぼれの場合)浸します。



温湯消毒の様子



環境保全米の田んぼとほかの田んぼの区別はどうするの？

環境保全米の基準で栽培している田んぼでは、赤い三角旗などを掲げて、環境保全米の田んぼであることが視覚的に分かるようにしています。近隣の方に理解をいただきて、農薬などの流入が起こらないように努めています。

栽培中に基準を満たすことができなくなった場合は環境保全米として認められず、慣行栽培米として販売されます。



環境保全米と書かれた赤い三角旗



環境保全米を作る農家さんとJAはどのように関わっているの？

宮城県内では率先して環境保全型農業を推進しているJAが多くあります。各JAは環境保全米の生産基準を栽培暦(こよみ)として定め、農家さんが記録した栽培履歴を確認します。

また、申請があった田んぼは1枚1枚全て現地に行き確認をします。こうして作られたお米の多くを各JAが買い取り、販売を行っています。



近所のスーパーで買う時は、これらマークのパッケージを探してね！



意外と簡単！玄米の炊き方（材料は5人分）

圧力鍋

もちもちが美味しい♪



- ・玄米 2.5 カップ
- ・水 3 カップ
(玄米の1.2~1.3倍)
- ・塩 小さじ 1/4

- ① 玄米を軽く洗い水を切り、塩・水と一緒になべに入れる。
- ② 中火にかけ圧がかかったら、数秒そのままの火にした後、弱火にして30分炊く。
- ③ 一呼吸強火にして、火からおろし10~15分蒸らす。
- ④ 天地返しをして、さっくりと混ぜ合わせる。

土なべ

うまいが際だつ♪



- ・玄米 2.5 カップ
- ・水 3+3/4 カップ
(玄米の1.3~1.7倍)
- ・塩 小さじ 1/4

- ① 玄米を軽く洗い水を切り、塩・水と一緒になべに入れ、4時間~1晩吸水させる。
- ② 弱火~中火にかけ、沸騰したら蓋の穴に栓をして、内蓋(お皿で代用可能)をする。数秒そのままの火にした後、弱火にして40~50分炊く。
- ③ 一呼吸強火にして、火からおろし10~15分蒸らす。
- ④ 天地返しをして、さっくりと混ぜ合わせる。

炊飯器

火加減おまかせ♪



- ・玄米 2.5 カップ
- ・水 5 カップ
(玄米の2倍)
- ・塩 小さじ 1/4

- ① 玄米を軽く洗い水を切り、水と一緒に内なべに入れ、1晩くらい吸水させる。
- ② 塩を加え白米モードで普通に炊く。
- ③ 天地返しをして、さっくりと混ぜ合わせる。

ポイントは
「吸水時間」「水加減」
「火を入れる時間」
です！



3. 編集デスクより

今回の環境保全米通信春号では、これまでみなさんから頂いたアンケートにお答えする特集を組みました。環境保全米をより身近に感じていただけましたか？今後も皆さんのご意見・ご感想をたくさんお待ちしています！

ご感想をお寄せください

アンケートにご協力いただくと
抽選10名様に環境保全米2kgをプレゼント !!



【アンケート記入例】

Q1 興味をもった記事は？その理由も。

Q2 環境保全米への疑問や取り上げてほしいテーマ等。

●応募方法

次の項目をご記入の上、FAX・メール・郵送で応募先までお送りください。

- ・アンケートの回答
- ・お名前
- ・年齢
- ・ご住所
- ・電話(FAX)番号

いただいた回答および個人情報は当法人にて厳重に管理し、集計またはプレゼントの発送以外の目的では使用いたしません。

●応募締切

2019年5月20日 ※抽選結果は発送をもって代えさせていただきます。

●応募先

NPO 法人 環境保全米ネットワーク事務局

〒980-0011 宮城県仙台市青葉区上杉 1-16-3 JA ビル別館 5F

TEL 022-261-7348 FAX 022-261-7488

Email okome@epfnetwork.org

URL http://www.epfnetwork.org/

環境保全米

検索

●アンケートの回答

Q1)-----

Q2)-----

●名前 保全米 太郎

●年齢 40 歳

●住所

〒980-0011

宮城県仙台市青葉区上杉

1-16-3

●電話番号

022-261-7348