

新米の出回る嬉しい季節がやってきた。

県内でも有数の米産地の地元の美味しいお米。

もっとお米を知って、もっとお米を食べよう!

大好き
お米!!

撮影場所／水沢区佐倉河「田んぼアート」会場

お米の話

縄文時代晩期から弥生時代中期にかけて大々的に広まったといわれている日本の米作り。

私達の主食であるご飯は、実は**高タンパク低カロリー**の栄養食品。エネルギーをはじめ、ビタミンミネラルなど豊富に含んでいる。ご飯一杯分(150g)で**牛乳130ccのたんぱく質**が摂れるなど、今やヘルシー食品として世界でも注目されている。

お米も鮮度が大切な食料。常温の保存は、1ヶ月後位からお米のデンプンを糖に分解する酵素(アミラーゼ)の働きが低下。それとともに、細胞壁のセルロースが結合し組織が硬くなり吸水力が減少するため甘みが失われる。お米の**保存期間は常温なら1ヶ月、冷蔵なら3ヶ月が目安**。

また、炊飯器の中で長時間保存すると黄ばんだり、

特有の臭いが付くので2時間以上の保存なら「**冷凍保存**」がオススメ。温かいうちに小分けし、ラップかフリーザーパックに密封。冷めてから冷凍庫へ。食べるときは凍ったまま電子レンジで再加熱すると、炊きたてに近い状態でおいしいご飯が復活。お米を知って、もっとおいしく新米を楽しもう。



プレゼント



もっと沢山のの人に美味しいお米を食べて欲しいと話す、鳥海さん。店内の精米機の前で。

奥州市水沢区東町27-1
☎0197-23-2322
営業時間／9:00～18:00
定休日／日曜日・祝日

とりうみ
鳥海米穀店

水沢区

水沢市街地で4代目が営む「鳥海米穀店」。趣のある店構えは、昔ながらの米屋さんを彷彿とさせるが、店内には温度管理された部屋で精米機を用い、常に新鮮なお米を販売している。ひとめぼれを中心にササニシキ、あきたこまちといったブランド米を販売。少量(2kg)からの量り売りや区域内の配達も行い、地域に根ざしたサービスを提供。生産者と消費者それぞれ顔の見える商いで、安心安全な地元のお米を安定して販売したいと頑張っている。

お米屋さんで手に入る搗き立て
「量り売りのブランド米」

ガスで炊くふっくらごはん



水沢ガス株式会社 水沢区



強～中火で10分炊いた後、弱火で15分、火を止めて蒸らし10分。「蒸らし」と「ほぐし」により一層美味しく。鍋の大きさや炊飯量、水の温度に合わせて調節しましょう。



Rinnai
3合炊き 4,200円(税抜)
5合炊き 5,900円(税抜)



Paloma
3合炊き 4,800円(税抜)

ガスコンロ専用炊飯鍋なら、目盛付きで美味しいご飯が簡単に。お米に限らず様々な料理に使用可能なのでレパートリーの幅が広がります！

ガスで炊くからこそ味わえる
ツヤと甘みが際立つふっくらご飯

電気炊飯器が主流の今、ガスで炊くご飯の良さを体験。ガスコンロがあれば自宅にあるどんな鍋でも簡単に炊くことができ、蒸らしの時間を入れても炊き上がりまで約30分～40分とスピーディ。お米の甘みが引き出され、電気とは一味違った美味しさに。興味のある方は体験もできる水沢ガスショールームに問い合わせて。



▲究極のガス炊飯器も展示販売中。
▲自動炊飯機能がついたガスコンロなら、自動消火し、炊き上がりを電子音でお知らせしてくれる。

水沢ガス
おすすめレシピ

さんまの炊き込みご飯

材料(4人分)

米 2合
水 2合分 (360cc)
めんつゆ 大さじ1
缶詰(さんまの蒲焼) ... 1缶
しょうが ひとかけ
具はお好みで ... 人参、ごぼう、さつまいも、きのこなど

作り方

①米は洗って水を切っておく
②米、水、めんつゆを入れ30分置く
③お好みの具と、千切りにしたしょうがと缶詰を汁ごと加える
④炊飯後、軽く混ぜてからふたをして10分蒸らす



水沢ガス感謝祭

10月11日(土)・12日(日)
9:00～17:00

ショールーム2階キッチンスタジオにてガスコンロを使った実演・試食会の他、チビッコ緑日、ご成約記念大抽選会などを開催予定!

奥州市水沢区横町95

メイプル西棟

☎0197-25-8888

営業時間/9:00～17:00

定休日/GW・お盆・年末年始

駐車場/有(メイプル駐車場)



ぬか釜ご飯を味わおう!

農家レストラン まだ来すた 胆沢区

ぬか釜炊き名人 及川久仁江さん 胆沢区



自宅の長屋門前で。



炊きたてのぬか釜ご飯は、つやつやでふっくら!

豆太郎セット(週替り) 1,080円

※ぬか釜ご飯はおかわりOK

奥州牛の煮込みセット(10月限定) 1,620円



▲豆太郎セット。
小鉢、デザート、コーヒーも付いたお得なセット。



農家レストラン まだ来すた
奥州市胆沢区若柳字大立目19

☎0197-46-4241

営業時間/11:00～15:30(ランチL.O.14:00)
1～2月は12:00～14:00

定休日/月曜日、第1第3日曜日

駐車場/有(30台)大型可



▲この笑顔がトレードマークの及川さん。
▲民泊のぬくもり感がイッパイ!
▼産直おだつめ



農村民泊 まやごや

奥州市胆沢区若柳字荒谷52

☎0197-46-2376



一緒に取り組む米作り

一関市 骨寺村荘園交流館「若神子亭」・骨寺村荘園米オーナー制度

貴重な景観の維持を支援すると おいしいお米が届く お得なオーナー制度

日本の農村の原風景が今も息づく地区として国の重要文化的景観に選定されている一関市厳美町本寺地区。中尊寺経蔵の荘園・骨寺村と呼ばれていた時代から変わらない景観を維持し未来へ伝えるために、水田営農を支援する「骨寺村荘園米オーナー」を毎年募集している。オーナーにはおいしいお米が届くほか、各種イベントに無料で参加できる特典も。

骨寺村荘園米オーナー 会費：1口30,000円～

会費には「骨寺村荘園米」40kg（精米／年4回に分けて宅配）の他、宅配送料、骨寺村荘園での農業体験料を含む。

骨寺村荘園米販売予定

10月中旬以降、骨寺村荘園交流館「若神子亭」で販売。



一関市厳美町字若神子241-2
☎0191-33-5022
問合せ時間／9:00～17:00
(レストラン 11:00～15:00)
定休日／火曜日、年末年始
駐車場／有(60台)

手刈りした稲束は「ほんによ」にかけて天日干し



米作りを続けることが、鎌倉時代に描かれた絵図と同じ景観を守り伝える力になる



栗駒山系から湧き出たきれいな水が満たされた水田に苗を手で植えていく

骨寺村荘園関連イベント

春：お田植え交流会 秋：稲刈り交流会
冬：中尊寺米納め 春分の日：夕日を見る会



中尊寺に米や薪を奉納する中世の行事を再現した年末恒例の「米納め」



株式会社デジアイズ「アイガモ農法」 前沢区

アイガモ達は、害虫や雑草を食へ、糞はそのまま肥料になる。泳ぐことで適度に水を掻き混ぜてくれる。



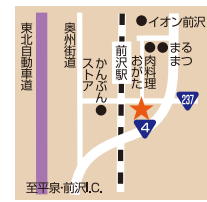
映画「リトル・フォレスト」にも出演したよ♪

奥州光ひとめぼれ 極上(天日干し) 白米5kg 5,657円
(普通乾燥) 白米5kg 2,829円

純米吟醸 奥州光一代(生貯蔵酒) 720ml 2,052円

奥州光ロール 1,000円

各商品はデジアイズ、ネットにて販売の他、「奥州光一代」は市内各販売店、「奥州光ロール」はホームック水沢店で取扱い。



奥州光の米粉を使った「奥州光ロール」。

奥州市前沢区字高畑31
☎0197-56-2014
営業時間／9:00～17:00
定休日／土曜日・日曜日・祝日
駐車場／有



「奥州光ひとめぼれ」は、つややかでもっちりした食感。芳醇な香りと甘味が抜群。



毎年地元の園児による放鳥会でアイガモ達が田んぼデビュー!!

一関市 胆沢区 県立水沢農業高等学校「全日本田植え選手権大会」



競技は全長88メートルの特設コースをリレー方式で競い合う。

応募方法：新規の参加希望は4月中旬に直接水沢農業高校に問い合わせのこと。過去の参加チームには4月下旬に案内を送付。

参加条件：1チーム11名(人数不足の場合応相談)。30チームに達した時点でメットとする。

審査基準：早さの他、欠株はないか、苗は3本ずつになっているか、植えの深さは3cmかなどを抜取り方式で審査。学生部門、一般部門それぞれ3位までを表彰する。



奥州市胆沢区小山字笹森1
☎0197-47-0311
問合せ時間／9:00～17:00
休日／土曜日・日曜日・祝日
駐車場／有(100台)



全国お米甲子園で入賞経験のある米は水農祭でも人気で飛ぶように売れて行く。



任意の列から1株ずつ抜き取って厳正に審査を行う。

水農祭のお知らせ

開催日：11月2日(日)
販売品目：米、りんご、シクラメン、ジュース、味噌など
体験コーナー：乗馬体験、羊とのふれあい、ハンドマッサージ、折り紙など



幼稚園の体験実習として、田植え、稲刈り、羊の毛刈りなども受入れている。

手植えのスピードと正確さを競い 技術の継承と農業人の交流を図る大会

一関市 かんざき 農事組合法人 門崎ファーム「門崎メダカの学校プロジェクト」

メダカの棲める環境を守ることが おいしいお米を作ることにつながる

絶滅危惧種・メダカの保護を目的に岩手大学と門崎ファームが取り組んでいる「門崎メダカの学校プロジェクト」。メダカが繁殖しやすい水田環境、田の水抜き期にメダカが暮らす三角池、その2つを繋ぐ水路など、メダカが棲みやすい環境を整えたら、結果的に安全で安心な「めだか米」が誕生した。春はメダカが泳ぎ、夏はホタル舞う古里・門崎の米作りは、環境保全と農業振興が両立している。

めだか米&ホタル米(ひとめぼれ)

純米大吟醸 風の旅人(吟ぎんが使用)

めだか米ソフトクリーム 300円

※米と純米大吟醸「風の旅人」は道の駅かわさき川の灯「ふれあいドット」で購入可能。
※めだか米は、和風レストランあかりや(道の駅かわさき内)、ミートレストラン格之進(一関市山目字大槻67-1)などで、めだか米ソフトクリームは和風レストランあかりやで食べられる。

新商品「めだか米・ホタル米ギフトセット」は引き出物にしたいと既に予約も。



一関市川崎町門崎字萩崎483
☎0191-43-3639
問合せ時間／9:00～17:00 定休日／土曜日・日曜日・祝日



上…春のお田植え会は貴重な手植え体験が出来ると人気
中…門崎地区はミナメダカの北限地
下…夏のメダカ観察会では、田んぼ周りの様々な生き物の調査も実施



めだか米に関するイベント情報

春(5月頃)：メダカ田んぼのお田植え会
夏(8月頃)：メダカ観察会
秋(10月頃)：収穫祭・お刈り上げ神事

ご飯と楽しむ秋味覚

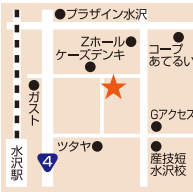
水沢区 回転鮓 清次郎 水沢店

地産地消がコンセプト こだわり抜いたお米で握った 旨い鮓を味わおう!

旨い鮓が手軽に味わえるお店として、ファンが多い清次郎水沢店。お米は岩手県産ササニシキとひとめぼれを独自の割合でブレンドし、歯ごたえと粘りが特徴の美味しい鮓米を作り出している。柔らかで人肌の温かさのシャリと、新鮮で安全な美味しいネタで、秋の海の幸を堪能しよう。

本鮓極み盛り (大とろ・中とろ・赤身漬け) 756円
清次郎ネギとろ 432円 生秋刀魚 324円
三陸生イクラ昆布しょうゆ漬け 432円

※生秋刀魚と生イクラは入荷がない場合や値段変更になる場合がありますので、事前の電話確認がおすすめ。



奥州市水沢区佐倉河字慶徳49-1
☎0197-51-8585
 営業時間／平日11:30～22:00
 土日祝11:00～22:00(L・O21:30)
 定休日／年中無休
 駐車場／有



上：目にも美しい旬の秋刀魚
 下：本鮓入り! 清次郎ネギとろ



本鮓のとうける
 甘みと清次郎
 独自の鮓米のバ
 ランスは絶品!



釜飯と串焼 とりでん水沢店 水沢区



鶏のだしが香る「とりでん五目釜飯」は不動の1番人気!

とりでん五目釜飯 702円
海鮮贅沢釜飯 1,112円
味変わり 鶏白湯鍋 (1人前) 1,069円
 (注文は2人前から受付)

各メニューとも
 夜限定!



奥州市水沢区佐倉河字前田30-1
☎0197-51-1194
 営業時間／11:00～16:00
 17:00～23:00
 定休日／年中無休
 駐車場／有 (25台)



カニ好きにはたまらない海の幸いっぱい「海鮮贅沢釜飯」。



新登場の「味変わり鶏白湯鍋」は4段階の味変化。
 ①まずはそのまま
 ②柚子胡椒を加えて大人の味に
 ③カレーを加えてカレースープに
 ④ぽはご飯とチーズを加えてチーズカレーリゾットに!!

生米からひと釜ひと釜と釜でいねいに炊き上げるアツアツの釜飯

ワーゴン スーパー・スーパーマーケット サレエー お総菜 愛菜亭 江刺区



二年前から登場したみそ焼きライスバーガーとライスバーガー。具にはささみカツとエビカツの二種類がある。

江刺金札米ライスバーガー 143円
みそ焼きライスバーガー 173円
江刺金札米おにぎり各種
玄米おにぎり 100円 焼きみそおにぎり 125円 etc.
手作りお総菜各種



奥州市江刺区西大通り7-2
☎0197-35-1212
 営業時間／9:00～21:00
 定休日／年中無休
 駐車場／有 (700台)



広い売り場に並ぶお総菜の数々

限定数で販売。江刺金札米 100%のライスバーガー
 江刺区で営業している老舗のスーパー内の総菜コーナー。これからは秋刀魚のお総菜も楽しめる。今回のバーガーは地元江刺が誇るブランド米「江刺金札米」を使ったライスバーガー。ご飯でつくるパテは二つ手作りなので、毎日提供できる数も限られている。特に高校生に人気が高く、ボリューム感たっぷり。その他、一番人気は同じく「江刺金札米」のおにぎり。定番おにぎりの他、栗ご飯やきのこご飯といった季節感イッパイの日替わりおにぎりが売り場に並ぶ。

ふんわりと握った手作りおにぎり。写真は「栗ご飯」と人気の高い「焼きみそ」。

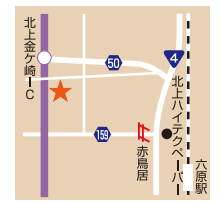
金ヶ崎町 メフレ市場食堂

市場の新鮮なお魚と炊きたてご飯で心もお腹も大満足!

国道4号線沿い、三菱製紙工場前の赤鳥居をくぐったら看板が目印のメフレ市場食堂。旬のお魚をふんだんに使った定食や丼をリーズナブルな価格で味わえるとあって、幅広い年齢層で賑わっている。一日平均30キロを7～8回に分けて炊いているお米は青森県産の夢しやりを使用。市場ならではの新鮮な秋の味覚を是非!

市場丼 550円 日替わりA定食 500円
お刺身定食 650円

※仕入れにより内容が異なります。ホームページで日替わりメニューをお知らせ中。



胆沢郡金ヶ崎町六原下二の町210
☎0197-41-9111
 営業時間／7:00～13:30
 定休日／日・祝・市場が休業時の水曜日
 駐車場／有



一番人気の市場丼は鮮度バツグンの美味しいネタがたっぷり!!



皿から飛び出す程の焼さんまは秋の味覚の王様!



脂が乗ってとろける美味しさのさんま刺。仕入れによりお刺身定食で。