

Take Free
2025.11 Vol.3

KIRAMEKI





ＪＡたまな管内では、今年も「ヒノヒカリ」や「森のくまさん」「くまさんの輝き」「にこまる」「くまさんの力」「あきまさり」などたくさんの品種の米が収穫されています。

お米の栄養

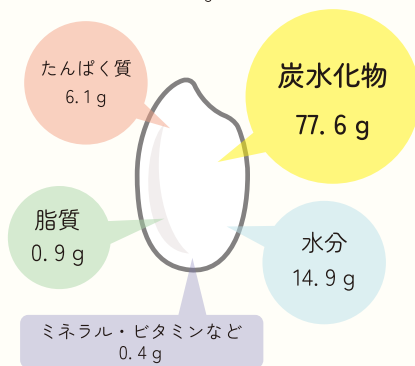
【精白米 100g あたり】

お米には炭水化物・たんぱく質・脂質(これらはエネルギー産生栄養素と呼ばれています)、ミネラル、ビタミンなど、さまざまな栄養素が含まれています。

お米ができるまで

お米を作るには、88の手間がかかることからこの字がつけられたとも言われています。米作りは大変な仕事で、天候や自然災害などにも注意が必要です。下記に1年間の作業をまとめてみました。

さまざまな作業を行いながら、大切に育てられたお米が私たちの食卓へと届けられているんですね。



参考：文部科学省「日本食品成分表(八訂)増補 2023 年」

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
				← 苗づくり →		← 水管理・除草作業 →			← 収穫 →			
作業	土作り			種籾・苗床準備	種まき	基肥・代かき 田植え	病害虫防除 穂肥	病害虫防除		刈り取り 乾燥・脱穀	土作り	

きらめき レシピ

J A 熊本経済連よりレシピ提供

オイスターソースが決め手！鶏の唐揚げ

材料（4～6人分）

- 鶏モモ肉切身・・・400g
片栗粉・・・・・・・・大さじ6～8
油（揚げ油）・・・適量
- A オイスターソース・・・大さじ3
おろししょうが・・・小さじ1
おろしにんにく・・・小さじ1

作り方

- ① 鶏肉をAと一緒にビニール袋に入れてよく揉み込む。15分ほど置いて味をなじませる。
- ② ①の汁気を切り、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ③ 鍋またはフライパンに油を入れ170℃に熱し、②を入れて約5分ほど揚げる。中まで火がしっかり通ったら油を切る。
- ④ レモンやミニトマトなどと付け合わせと一緒に盛り付ける。



知っ得情報

お茶碗1杯のご飯はいくら？安いかな、高いかな？

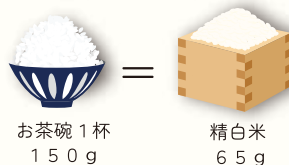
昨今、値上がりしているお米の値段。今までにない価格に購入を悩んでしまう方もいるのではないのでしょうか？ お米の販売価格をもとにお茶碗1杯の値段と一緒に考えてみましょう！

▼5kgのお米を5000円で購入した場合

お米は炊き上げるときに水を吸収して、精米時より2.3倍重くなります。お茶碗1杯を150gとすると、約65gの精白米が必要です。

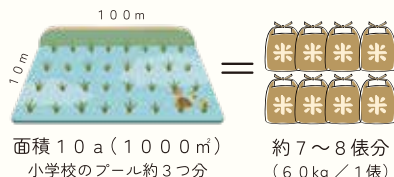
$5000円 \div 5000g(5kg) = 1g \text{ あたり } 1円$

精白米65g × 1円 = **65円**



▼大人1人が食べるお米の量は？どのくらいの面積になるのかな？

大人1人が1年に食べるお米の量は約50kgとされています。「ヒノヒカリ」の場合、10a(1000平方メートル)で約7～8俵が収穫できるため、50kgのお米を作るためには約1a(100平方メートル)の水田が必要です。

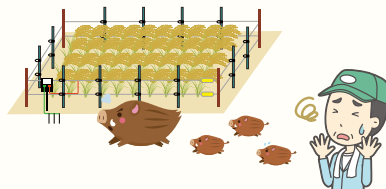


参考：農林水産省「米の消費拡大について」2025年9月

▼収穫されるお米の量...毎年同じじゃないんだね

自然災害や高温障害、カメムシなどの病害虫の被害によって、収穫量が少なくなる場合もあります。

また、山間部ではイノシシなど野生動物の被害が増えていて、電気柵を張るなど工夫をしながら、大切な稲を守っています。



建物更生共済



いえの保障はJA共済へ ご相談をお待ちしております♪

こんなことはありませんか？

更新の案内が届いたけど、保険料(掛金)がこんなに上がるなんて…



ご加入先の保険証券(共済証書)をお見せいただくと、かんたんに見積り作成できます！

大きな保障で共済金額をなるべく抑えたい方

充実の保障で万一の災害にも安心！

	共済金額	満期共済金額	再取得価額	年払い	月払い
木・防火造	1,000万円	35万円	1,000万円	55,017円	4,699円
耐火造B・C				36,173円	3,089円
耐火造A				29,805円	2,549円

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。
また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

お見積り・ご加入にあたりましては、お近くのJA窓口へお問い合わせください。

《ご契約例》

住宅物件、口座振替扱い、
実損てん補特約、臨時費
用共済金30%、共済期間
10年、継続2回

令和7年4月現在

JA共済

【25430520105】

＼アンケートに答えてもらえる／

南関郷米(ヒノヒカリ)2kg 5名様にプレゼント！！



アンケートにお答えいただいた方の中から、
抽選で5名様に南関郷米をプレゼントしま
す！アンケートの答えと必要事項を入力して
ご応募ください♪

応募期限

2025年

11/30(日)

アンケート

- Q1. 今号で興味を引いたページは？
Q2. 今後知りたいと思ったことは？
Q3. 本誌に対するご意見や感想をお聞かせ
ください♪

氏名(フリガナ)、年齢、郵便番号、住所、電話番号、メールアドレス、
アンケートの答えを入力の上、右記の二次元コードからご応募ください♪



応募フォーム▶▶

JAたまな農産物直売所でもらえる！

右記の引換券を切り取って、直売所に持参すると、
ジュシーみかんちゃん50%紙パック
1本プレゼント！

農産物直売所 六田店 玉名市六田5
いーきらめき 築山店 玉名市山田2137-1

引換期限 11月末まで ※なくなり次第終了させていただきます



※キリトリ線
ジュシーみかんちゃん
引換券
Vol.3