JA東旭川 地域の皆さま向け広報誌

CONTENTS

お米のプロが教える美味しいおむすび
野菜が食卓に届くまで
営業時間のお知らせ

No.13
2026.10

ひかり プラス



プレゼントコーナー

「新米 東旭川米ななつぼし 5kg」を
抽選で3名様にプレゼント！

詳しくは裏表紙をご覧ください



めざせ!!おむすび名人

お米のプロが教える 美味しいおむすび

教えてくれるお米プロ



農業栄養士
髙倉 晴美さん

髙倉さんは東旭川町豊田で旦那さんと一緒に水稲農家を営んでおり、栄養士の資格を取得して「農業栄養士」として活動しています。自宅敷地に厨房を作り、アトリエharemiを立ち上げ、おむすびや総菜の販売を行っており、現在は、完全予約制で販売しています。

また、2013年に「はらぺこ農場」を立ち上げ、農業体験を通じた食育活動等を行っています。

803HAREMI30

お米のプロに美味しいおむすびの作り方を教えてもらおう!

おむすびはお米の炊き方、握り方、塩加減でその美味しさが変わります。

お米生産者でおむすび屋さんもやっているお米のプロ・髙倉晴美さんに毎日食べたくなる美味しいおむすびの作り方を教えてもらいました。

今回は炊飯器ではなく、鍋でお米を炊いておむすびを作ります。鍋でお米を炊けるようになると、キャンプや災害の時にも役に立ちますよ♪

JA職員 沼前さんがおむすび作りに挑戦します。皆さんも一緒におむすびを作ってみましょう!

おむすび名人目指してがんばります!!



おむすび作りに挑戦する

JA職員 **沼前 翔太さん**

入組：2年目　自炊暦：2年目

今回使うお米は

ふるさとの米 東旭川米 ななつぼし

東旭川の豊かな大地と大雪山の綺麗な水で育てられた自慢のお米です。旨み、甘み、粘りのバランスが抜群。冷めても美味しく飽きのこないお米です。北海道米の中で最も生産量が多い品種です。

【取扱店】JA東旭川 営農販売課／ベストプライス 東旭川店／ベストプライス 豊岡中央店／ウエスタン パワーズ店 他





鍋でお米を炊いてみよう



!!火を使うので大人と一緒に作業してね!!

材料（2合分）
お米 2合（300g）　水 330mℓ
※今回はおむすびにするので少し固めに炊きます。やわらかいごはんを好む人は水を360mℓ（お米の1.2倍）で、好みに合わせて水分量を変えてみて下さい。

STEP 1 お米を計って水で研ぐ



❶お米用計量カップで2合分のお米を計りボウルに入れます。
❷ボウルにたっぷり水を入れます。
❸水を流して、お米を20回かきまぜます。
❹また水を入れて流し、ザルにお米を入れて水を切ります。



お米を研ぐのに、水が濁らなくなるまで何回もやる人もいるけど、お米が砕けてしまうし栄養も流れてしまいます。今は精米機も進化しているので水を流すのは2回くらいで十分ですよ!



STEP 2 水を入れて火にかける





❶鍋に研いだお米と水（330mℓ）を入れ、蓋をします。
❷お米に水がしみこむまで30分程おいておきます。
（冷たい水に浸けておくとなお良いです。冷蔵庫に入れるのもOK）
❸鍋を強火にかけます。
❹ぶくぶく泡が出て沸騰してきたら弱火にして15分待ちます。

❹では火が消えないギリギリの弱火にしてね! IHの場合は火力メモリを2にしてください。



STEP 3 蒸らして完成！





❶火を止めて5分程蒸らしたら完成です!
❷炊きあがったら、底から大きくまぜてほぐします。





ふっくら おいしく炊けたよ!

次は塩むすびを握ってみよう➜

塩むすびを握ってみよう

※講師の晴美さんは、人と人とのご縁を結ぶという意味の「縁結び」にかけて「塩むすび」と呼んでいる為、本文では「塩むすび」と紹介しています。

材料

炊いたお米　塩

※塩むすびに使う塩は普通の食塩でOK！
粗塩やパウダー状の塩は×

STEP 1 手を濡らして塩を付ける



❶塩を器に入れます。
❷炊いたお米をそのまま握ると熱いので、一度お椀に移します。
❸手を水で濡らし、塩をつけます。塩を3本の指でつまみ、手の平になじませます。
これを3回繰り返して、しっかり塩を手につけます。

塩を手に付けすぎたと思ったら、パンパンと手を叩き合わせて払い落して下さい。



STEP 2 炊いたお米を握る



お椀に移したご飯を手の平に乗せ、手で三角形を作って「ぎゅっころ、ぎゅっころ」という感じで、お米を回転させながら優しく空気を含ませる感じで3～4回握ります。

おむすびは冷めると固まるので、握ってすぐに食べない場合は、空気を入れる感じで、持つと崩れそうなくらい"ふわっ"と握りましょう！



STEP 3 塩むすび完成！



❶塩むすびの完成です！
❷フライパンで少し炙った海苔等を巻いて食べるとさらに美味しくいただけます。

おむすびは手軽に食べることが出来て、野菜などの具を混ぜ込むと全ては無理だけど栄養もきちんと取れるし、冷凍ストックしておけば忙しい時でもすぐ食べられるのでオススメです。ぜひご家庭でも作ってみて下さい。





●実際にやってみて…

鍋でお米を炊いた事がなかったので、こんなに簡単に焦がさず美味しく出来た事に驚きました！これならキャンプに行った時でも実践出来そうです。
おむすびは塩を思った以上にたっぷり付ける事に驚きましたが、出来上がりを食べてみるとちょうどいい塩加減でした。何回か握っているうちに握り方のコツを掴んだ気がします。家でも挑戦して、おむすびの腕を磨きたいです！

晴美さんのおむすびレシピ





最後にバーナーで炙ると香ばしくて美味しいですよ！

兵村味噌で作った
ねぎ味噌 おむすび



兵村味噌
※取扱店については東旭川米と同じです。

材料（おむすび約5～6個分）

- 兵村味噌……50g
- ねぎ……15g
- 砂糖……10g

❶ねぎを刻みます。
❷刻んだねぎを中火でしなっとするまで炒めます。
❸ねぎがしなっとしたら火にかけたまま、兵村味噌と砂糖を入れて混ぜます。
❹おむすびを握り、フライパンで両面をさっと焼いてから❸を乗せて完成です。



生産者さんに「おむすび」について聞いてみました！

❶好きなおむすびは？　❷おむすびのこだわりは？　❸おむすびエピソード

農業栄養士 髙倉 晴美さん



❶塩むすび
❷お米のタンパク値によって水加減や浸水時間を変えたりしています。
❸以前、妊婦のお客様で出産する直前に来店し、「出産前にここの塩むすびをどうしても食べたい！」とおむすびを購入してくれた方がいて、とてもびっくりしました。

女性部 部長 吉岡 京さん



❶梅入りわかめおむすび
❷海苔は必ず巻く派。朝、炊き立てご飯で握ります。
❸息子が反抗期だった頃、ほとんど会話は無かったけど、毎日欠かさず、おむすびを作って持たせていました。そして息子が巣立つ時、いつも通りおむすびを作って持たせると、泣きながら美味しいと食べていたそうです。会話は無くても思いを込めて握ったおむすびで気持ちは通じたのかもしれません。

青年部 部長 鈴木 涼介さん



❶塩こんぶおむすび
❷大きめのおむすびが好き。品種はななつぼし推し！熱々で食べるのがいいです。
❸稲刈中は忙しくてほとんど休憩が取れないので、コンバインの中で妻が作った新米おむすびを食べるのが毎年の楽しみです！おむすびは片手で手軽に食べられるところがいいです。

稲作協議会 会長 佐藤 絢也さん



❶梅干しおむすび
❷海苔はパリパリ派。品種はゆめぴりかを少し硬めに炊いたおむすびが好きです。
❸たくさん働いて帰って来てからお酒を飲んだ後に、奥さんが作った梅干しが多めに入ったおむすびを食べるのは別格です。おむすびは、お米の品種や具材によって味わいが変わるのが魅力です。

何気なく食べているおむすび。その一粒一粒には
生産者の努力と握る人の思いが詰まっています。
「今日のご飯は、おむすびにしませんか？」

おむすびを実際に作っている動画はコチラ



野菜が食卓に届くまで

皆さんは、スーパーに並んでいる野菜がどこから来ているか知っていますか？ 実は、皆さんの町の近くの畑で作られた野菜は、たくさんの人の手を通って、皆さんの食卓まで届いています。畑でとれた野菜は、どんな道のりを歩んでいるのでしょうか？ 今回は、そのヒミツをいっしょに見ていきましょう！

1. 栽培、収穫

生産者の皆さんは、美味しい野菜を作るために毎日お仕事をしています。収穫時期を迎えると、育てた野菜を一つずつ手作業で収穫します。



トマト生産者　坂さん



ピーマン生産者　髙橋さん



小松菜生産者　赤羽さん

2. 選果

生産者さんが収穫した野菜は、そのままお店で売られるわけではありません。傷や汚れがないかを確認し、大きさや重さによって仕分けをします。この作業を“選果”といい、選果には“個選”と“共選”があります。

個選の様子

個選とは、生産者さんが自分の家で、自分の目で傷や汚れがないかを確認し、大きさや重さごとに仕分けをすることです。





穴にはめてサイズを確認（慣れると見ただけでサイズがわかるそうです）

白かぶ生産者　余田さん

共選の様子

共選とは、生産者さんが収穫した野菜をJAに集め、機械や人の手でまとめて選別・仕分けをすることです。
（JA東旭川ではピーマンとトマトの共選を行っています。）





3. 出荷

選果された野菜は、JAの“野菜集出荷センター”に集められ、市場等へ出荷されます。





野菜の生産から出荷まで、生産者のサポートをする仕事をしています。生産者や市場の方と日々コミュニケーションを取りながら、安心して農産物を生産・出荷できる環境づくりに取り組んでいます！



JA職員（青果担当）浅野さん

4. 市場を探検

JAから出荷した野菜は市場へ運ばれます。今回は道北で一番大きい市場である株式会社キョクイチにどのようにしてお店まで野菜が届くのかを教えていただきました。



株式会社キョクイチ敷地図

❶JAから出荷された野菜はここに到着します。JA以外にも様々な場所から荷受けをしており、毎日1つの野菜で500～1000箱も取り扱っています。



❷市場の中にたくさんの会社（仲卸業者）があり、市場に並んだ新鮮な野菜を買ってお店へ届けています。





飛行機で野菜を送るコンテナ

❸野菜等を一時保管する倉庫です。野菜ごとに適した温度で保管できるよう、たくさんの倉庫があります。





氷専用の倉庫もありました

❹野菜等を出荷する場所です。毎日たくさんのトラックが出入りし、市内や道内へ届けてくれます。





食のライフラインを守るために

株式会社キョクイチは、道北最大の卸売業者として、野菜はもちろん、魚や肉、果物等いろいろな食べ物を取り扱い、私たちの食のライフラインを支えています。また、北海道の美味しい農産物を全国、そして世界へ届ける役割も担っており、生産者と消費者をつなぐ大切な拠点となっています。



株式会社キョクイチ
旭川市流通団地1条2丁目22番地

5. お店に並ぶ



市場からお店に届いた野菜は、そのまま売り場に並ぶわけではありません。お店の人は、傷んでいるものがないかを確認したり、きれいに並べたりしながら、お客さんが選びやすい売り場をつくっています。新鮮で美味しい野菜を食べてもらえるように、お店でも毎日工夫を重ねています。

見つけてみよう！

野菜のパッケージには、作られた場所や作った人の名前が書かれていることがあります。買い物に行ったら旭川の野菜を探してみよう！





旭川青果連の野菜は動物園のイラストが目印

6. いただきます！



お店で買ってきた野菜は、家に帰って料理をすることでいよいよ私たちの食卓に並びます。サラダやスープ、カレーなど野菜はいろいろな料理に姿に変えて、私たちの毎日の食事を彩ってくれます。みなさんの今日の食卓には、どんな野菜が並んでいるかな？

生産者よりひと言



白かぶ生産者 余田さんより

かぶはとにかく重たくて作業をしたり運んだりするのが大変で、生産者も少なくなってしまいましたが、かぶが好きなのでできる限り続けていきたいと思います。かぶは根だけでなく、葉も美味しいので ぜひ葉も一緒に食べてみてください！（さっと湯通しして一晩めんみに漬けるととっても美味しい副菜になります）



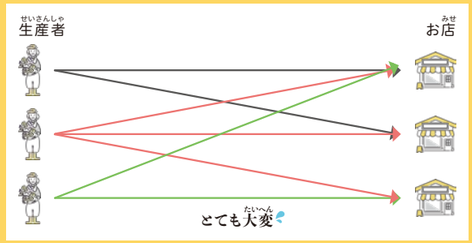
トマト生産者 坂さんより

皆さんが一番美味しい状態のトマトを食べられるように、食べごろを考えながら収穫しています。少し青いうちに収穫するのも、お店に並ぶ頃にちょうど美味しくなるようにするためです。朝早くからの収穫や、重たいコンテナを運ぶ作業は大変ですが、皆さんに「美味しい！」と言ってもらえることが何よりの励みです。美味しいトマトをたくさん食べてください！

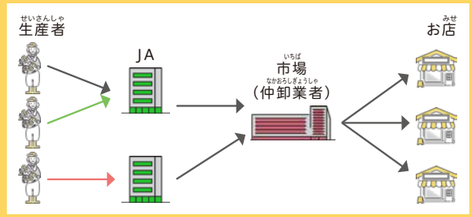
たくさんの人の手を通って野菜が届く理由

生産者さんが作った野菜をJAや市場に集めるのは、必要としている地域やお店に、必要な量を効率よく届けるためです。

もし、生産者さんが一軒一軒のお店に直接野菜を届けるとしたら、とても大変です。



市場には、いろいろな産地からたくさんの野菜が集まり、仲卸業者さんがそれぞれのお店に必要な量を分けて届けます。こうして野菜を『集める』『分ける』『届ける』という仕事を、それぞれ得意な人が分担しています。

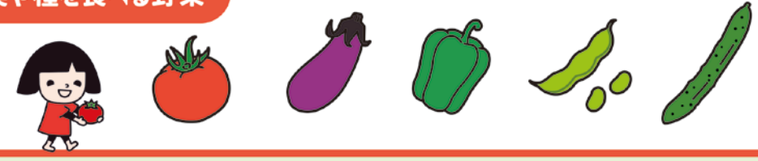


たくさんの人がそれぞれの役割を担い、バトンをつなぐことでわたしたちはいつでもいろいろな野菜を買うことができます。



野菜には、いろいろな種類があるよ。

実や種を食べる野菜



葉っぱや茎を食べる野菜



根っこを食べる野菜



どの野菜にもみんなの健康に必要な栄養がたくさん入っているよ。

いろいろな野菜を毎日食べると健康にもいいんだよ。



好き嫌いしないでいろいろな野菜を食べよう！





大切な食べものを作ってくれる農家さん、ありがとう！

食べものは、農家さんが心をこめて作ってくれているよ。



雨の日も、暑い日も。耕して、種をまいて、育てて、収かくして。農家さんは、心を込めてわたしたちの食べものを作ってくれているよ。



そうやって農家さんが育てた「いのち」のめぐみをわたしたちは食べているんだね。だから、これからも大切に食べよう！

笑味ちゃん × HELLO KITTY © みんなのよい食プロジェクト © 2025 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L660539

国消国産
耕そう、大地と地域のみらい。 JAグループ

営業時間のお知らせ

令和8年11月1日から令和9年3月31日までの間、
各業務の営業時間が下記のとおりとなりますのでお知らせ致します。

		平　日	土曜・祝日	日　曜
企画課･管理課･営農販売課･生産資材課		9:00～16:30	休　業	
金融共済課	窓口業務	9:00～16:00		
	キャッシュコーナー	9:00～18:00		
燃　料　課（スタンド）	セルフサービス	8:00～20:00		8:00～19:00
	フルサービス	8:00～19:00		
	ピット作業	9:00～17:00		

共済事故受付
24時間受付

営業時間中 ☎ 36-2111

夜間･休日 ☎ 0120-258-931
（フリーダイヤル）

超小型充電式既製耳あな型補聴器



充電器

シルク チャージアンドゴー アイエックス
Silk Charge&Go IX

超小型既製耳あな型補聴器が充電式で登場

- 既製小型耳あな型＋接触式充電で簡単･便利
- 充電ケースはQiワイヤレス充電対応

214,000円～
654,000円
（片耳＋充電器）

スタイリッシュ充電式耳かけ型補聴器



選べる充電器



ポータブル充電ケース 持ち運びタイプ



ドライ＆クリーン充電器 充電しながら除菌・乾燥

スタイレット アイエックス
Styletto IX 洗練されたデザインで イノベーターアワード2024受賞

- シグニア最小の充電ケースはQiワイヤレス充電対応

214,000円～654,000円（片耳＋充電器）

令和8年度『きこえの相談会』スケジュール

★会場は農協2階会議室です。

〈ご来場いただけない方は、ご自宅にもお伺い致します〉 ★日程は変更になることがございます。

10月	11月	12月	1月	2月	3月
8日（木）	12日（木）	10日（木）	14日（木）	12日（金）	11日（木）

10時～14時

お問い合わせ　東旭川農業協同組合 生産資材課 TEL:36-6031 〈担当〉柏木
㈱ホクレン商事補聴器センター 0120-066-776 〈道北地区担当〉西保

補聴器のこと何でもお答えします。
実際に見たり触ったり出来ますのでお気軽にどうぞ。



今回の表紙





好きな食べ物　スイカ、からあげ、とんかつ





ちょっとはし休め



お米って、こんなに変身するの!?

お米と聞いて、まず思い浮かぶのはごはんやおむすびだと思います。でも、お米はごはんになるだけではありません。実は私たちの身近なものに姿を変えて大活躍しています。

お米が「せんべい」に！



せんべいやあられも、お米からできています。お米を蒸してつぶしたり、粉にしたりして形を整え、焼いたり揚げたりするとパリパリのお菓子になります。お米の種類によって、食感や味わいも変わります。

お米が「パン」や「ケーキ」に！



お米を細かくした「米粉」は、パンやケーキ、麺等にも使われています。小麦とは違ったモチモチとした食感が楽しめるのも米粉の特徴です。最近では、米粉パンや米粉スイーツのお店を見かける機会が増えてきています。

お米が「日本酒」に！



日本酒もお米から作られています。
お米に水や酵母を加えることで、お米に含まれる成分がアルコールへと変わっていきます。時間をかけて発酵させることで日本酒が出来上がります。日本酒づくりに使うお米は、私たちが普段食べているお米ではなく、「酒米」というお酒造りに適したお米が使われています。

お米を作ると「米ぬか」も！



玄米を精米すると出てくる「米ぬか」もいろいろなものに使われています。ぬか漬けに使ったり、油（こめ油）やせっけん、美容液や畑の肥料等いろいろなところで大活躍しています。

こうしてみると、お米は私たちの生活のいろいろなところで大活躍しています。「これもお米からできているの？」と思うものが身近にもまだまだあるかもしれませんね。

プレゼントコーナー PRESENT

Q. 根っこを食べる野菜はどれでしょう?



1. トマト



2. ブロッコリー



3. ピーマン



4. さつまいも

今回のプレゼント



クイズに正解した方の中から抽選で3名様に
「新米 東旭川米ななつぼし 5kg」を
プレゼント致します。皆さんふるって応募ください!

応募方法 ハガキ・メール・応募フォーム

宛 先
ハガキ 〒078-8261 旭川市東旭川南1条5丁目8番22号 JA東旭川 企画課
メール kikaku@ja-higashiasahikawa.net
応募フォーム 右のQRを読み取り、ご解答ください

記入事項
1) クイズの答え 2) JAや「ひかりプラス」への意見・要望
3) 郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号

応募期日 令和8年10月31日まで

応募フォーム

※当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
(11月中~下旬発送予定)

東旭川農業協同組合 〒078-8261 旭川市東旭川南1条5丁目8番22号 TEL 0166-36-2111 ●発行責任者/畑山 義裕 ●デザイン・印刷/㈱総北海