

秋の新米 収穫祭

10/7(土)・8(日)・9(月)

沖縄県内どこよりも早く食べられる!

魚沼産コシヒカリの産地にJA(農協)は5つありますが、市場では各産地のコシヒカリが「一つの魚沼産コシヒカリ」として流通しているのが現状です。そのため、魚沼産コシヒカリを米卸から入手しようとした場合…どここの魚沼産コシヒカリが入るか分からないのが現状です。一般的な流通では、月によって手にするお米の産地が変わってしまうことも。

島の駅みやこでは、JA北魚沼のコシヒカリを直接取引!今年で4年目となりました!年間を通じて品質・食味にブレのないものをお届けしていますので、ぜひご賞味下さい!

産地直送 新潟県北魚沼産 コシヒカリ



JA北魚沼 販売マネージャー 橋本 賢一
昭和40年生まれ。全国で「北魚沼産コシヒカリ」を食べて頂きたいと営業活動に奮闘中!

北魚沼産コシヒカリは、通常の粒のふるい網目が1.8mmピッチでの選別が一般的ですが、JA北魚沼の選別では、1.9mmピッチのふるい網目を使用し、より大粒の魚沼コシヒカリを目指しています!

お米だって 鮮度が命!
北魚沼産 コシヒカリ

- ★旬の時期★ 9月下旬から収穫開始
- ★選ぶポイント★ お米の粒が白く、濁ったものや割れの少ないもの、お米は生鮮食品なので、精米後1ヶ月以内にお米を食べるのがおすすめです
- ※その都度、精米したお米がよいでしょう
- ★炊き方のポイント★ 昔と違い、現在の精米機は性能が良いので、お米を洗う際は簡単に2〜3回で済ませましょう。ゴシゴシ研ぐ必要はありません! 強くチカラを入れてお米を洗うと、お米が割れて、美味しさが損なわれてしまいます。

健康のために「分づき米」のごはんを始めてみませんか?

玄米の栄養素を残しつつ、ぬか層と胚芽を少しずつ取除いて精米したのが「分づき米」です。

普通の精米では、胚芽やぬかはほとんど残っていませんが、つき加減(精米加減)を調節して、胚芽やぬかに含まれる栄養素を残すようにする精米を「分づき精米」と言います。

高い栄養価	黒い	白い	食べやすい
[玄米]	[3ぶづき]	[8ぶづき]	[上白]
ビタミンEや、大豆に匹敵する良質のタンパク質などの栄養素がたっぷり含まれています。	玄米のヌカ層を少し取り除いた状態です。玄米に近い栄養素があり、食物繊維も豊富です。	少し胚芽が残っていて、栄養もあります。分づき精米が初めての方にオススメです。	玄米からヌカと胚芽を取り除いた状態です。玄米より消化が良く食べやすくなっています。

島の駅みやこでは1kgから精米OK! お好みの分づき米の指定ができます!

島の駅 新聞

2017 9月号 発行・島の駅みやこ

トピックス

- 秋の新米収穫祭
- 宮古島の豊年祈願十五夜
- 今が旬!
- 食べてみるべき!!
- 島の駅イベント情報

今年もやります! 収穫祭

10月 7・8・9 (土)(日)(月)

8月に行われたイベント

島の駅みやこ4周年 たんでいが〜たんでい

6月に4周年を迎えた島の駅みやこ。8月5日(土)・6日(日)に、お客様への日頃の感謝の気持ちを込めて野菜や果物、大人気生食パン、宮古島カレーの特価販売を行いました。また、テラスでは今までのイベントを振り返る写真展も。多くのお客様にお越し頂き、これからも「宮古島のモノづくりを世界に発信する」という使命をもって走り続けます!



パニパニ×パラダイス ドキドキのデビューライブ♪

8月5日は宮古島まる君26歳の誕生日!ということで、島の駅みやこテラスにて宮古島警察署の方々と一緒にお祝いしました!パニパニガールズ3期生オーディションで選ばれた「パニパニ×パラダイス」が頑張って練習を積んできた「宮古島まる君のうた」をお披露目し堂々のデビューライブとなりました。さらに!パニ×パラには替え歌バージョンの「島の駅みやこのうた」も歌って踊ってもらいました〜CD発売まではたま〜に店内で流れるので、ぜひ聞いてみてくださいね!



マンゴー共和国が感謝のフィナーレ

8月27日(日)をもって、大盛況のうちにマンゴー共和国のフィナーレを迎えることができました。今年はマンゴーのピークが昨年より半月ほど遅れましたが、たくさんのお客様が本当に多くのマンゴーを納品に来て下さり、地元の方はもちろん、観光で越しのお客様にも大変喜んで頂くことができました!島外へ送って頂いた方も大勢いらっしゃり、宮古島産マンゴーの美味しさが各地に広がっていく事を実感しました。また2018年のマンゴー共和国でお会いしましょう!



宮古島の牛乳を守ろう! うしさん&元気乳業さんへメッセージ

去った8月22日、店頭で集めた「うしさん、元気乳業さんへ応援メッセージ」を元気生活さんへ届けました。学校給食でお世話になっている小学生を代表して、パニパニ×パラダイスの4名が贈呈。メッセージはもちろん、まだ文字が書けない子は、ぬり絵で173人分が集まりました!メッセージを書いて頂いた皆様、夏休み期間中に牛乳購入でご協力いただいた皆様、どうもありがとうございました!



収穫したての新米を産地直送で特価販売! 魚沼コシヒカリ収穫祭

10月7日(土)・8日(日)・9日(月)

魚沼管内(新潟県)の特産品販売

おにぎりの具材に!! 深雪ナス、野沢菜漬物、山菜、エノキダケなど

北魚沼農業協同組合 坂大会長 来る!!

今年は、田植え後から天候に恵まれ、大きな災害もなく、高品質・良味のお米が収穫できました。「宮古島の皆さまに、「北魚沼産コシヒカリ」の新米をお召し上がりいただきたく、期間中は、特別価格にて販売を行います。是非この機会にお求めをいただきたくお願い申し上げます。

今、食べて頂きたい最高級米 JA北魚沼コシヒカリ新米「本物の味」を是非、ご賞味あれ!!

島の駅みやこ

宮古島市平良字久貝870-1 Tel:79-5151 営:9:00~19:00

HP: <http://www.simanoeki-miyako.com>

Facebook: [Find us on Facebook](#) facebook 島の駅 検索

島の駅みやこ	9:00 ~ 19:00
ちょうじ屋(そば)	10:00 ~ 16:00
宮古島カレー	11:30 ~ 14:30
おみずやさん島の駅店	9:00 ~ 19:00
マンゴーカフェ	10:00 ~ 17:00



宮古島の伝統野菜

宮古島産黒あずき

黒あずきと名前がついていますが、ササゲの一種。豆が入っている色が長いのが特徴。煮崩れしにくい特徴があり、赤飯などに用いられます。

宮古島の黒あずきは、栄養価が高く、アントシアニンが豊富。黒豆より粒が小さく、味も濃くしかりとした甘味が特徴です。

ごはんと一緒に炊くとキレイな色で炊きあがり、お米がモチツとおいしくなります！ぜひんさい等の甘い料理にもどうぞ。

宮古島の黒あずきは、古くからある在来種。キビや芋同様に、宮古の栽培環境に適しています。古くから伝統野菜として重宝され、お祝い事などにも使われてきました。昔は豆腐や味噌の原料となる宮古下大豆という豆も栽培されていましたが今はもう途絶えかけているようです。黒あずきは、宮古の食文化のために、未水く守りたいですね。



米田 隆己
秋田県出身。元JA職員。
長年営農指導や食育活動などに携わってきた。



煮汁を使ったあずきゼリー

材料 (2~3個)

- あずきの煮汁…2カップ
- レモン汁…大さじ1
- 砂糖…100g
- アガー…大さじ1

作り方

- ①アガーと砂糖をボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ②鍋にあずきの煮汁を入れ沸騰してきたら弱火にし、①を少しずつ加え十分に溶かす。
- ③レモン汁を入れ均一に混ぜ合わせる。(キレイな赤色になるよ!)
- ④容器に流し移し、冷やせば完成

※ゼラチン等でも作れますが、色に濁りが出ますのでアガーがオススメ。
レシピ提供:沖縄県立宮古総合実業高等学校 生活福祉科さま(たんでいが〜たんでい!)



歯の丈夫な人は硬くてもいいさあ！
自分が美味しいように炊いてね〜！



十五夜といえど！
フキヤギ
「黒あずき」の煮方を生産者の砂川トミさんに伺いました！

1. 使うあずきの3倍の水を入れて、一晩つけるでしょ、そうして黒い煮汁をこぼすわけ。
2. 新しい水は2倍くらい入れてね、塩・砂糖を入れると硬くなるから入れないよ！
3. 強火で沸騰、あとは中火で1時間半、硬めが好きならとほ〜で止めてね。(私は柔らかいのが好きだからね、火を止めて次の朝まで蒸し煮しておくよ)
4. 朝になったら、また1時間炊く。そうしたら柔らかくあ〜出来上がる。フキヤギは蒸した楕円形のものに、この煮汁をまぶして出来上がり。豆をびっちり付けてもよし、まはらにつけてもよし。あなたの地域はどちら派？



たらま屋 ぱなぱんびん



新里 葵 (島の駅みやこ歴3年)

出身地:沖縄本島 好きな食べ物:みかん、最近は鮎玉(のど飴)
ひとこと:毎日、おいしいパンを作っていますので、島の駅に来た事のあるお客様、初めて来るお客様の為に頑張って精進致します。島の駅新聞を見て頂いたお客様のご来店心よりお待ちしております。

島の駅みやこスタッフの食卓

いもともや食品加工所 栗芋もち



佐久田 美里 (島の駅みやこ歴2年目(1年半))

出身地:千葉県 好きな食べ物:お肉・ピザ・フルーツ(特にパイナップル)
ひとこと:地元の方も観光の方も「頑張ってるね〜!」と優しいお声をかけて下さり、ありがとうございます!日々美味しいおそば作り力を入れていますので、ぜひお腹と心を満たしていただきたいね。

十五夜

宮古島の豊年祈願

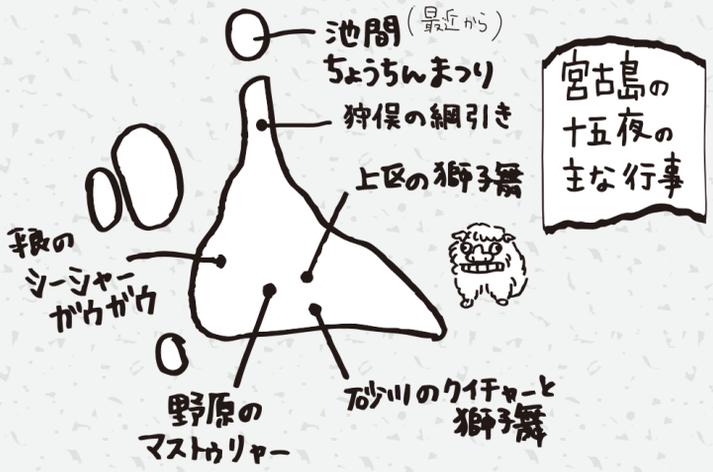
旧八月十五日
今年は十月四日



満月は豊穰のシンボルとして、また、月光には精霊が宿っていると信じられ、大切に考えられてきました。

この日はフキヤギと呼ばれる小豆をまぶした餅を仏前に供え、家族の健康、安全、仕事の成功の感謝を仏壇やヒヌカンに捧げた後、月見をしながらフキヤギを食べます。

また、旧暦八月十五日前後に豊年を祝う祭りが行なわれ、獅子舞や村芝居などが盛大に行われていたといえます。県内で有名な糸満の「大綱引き」にみられるように、現在でも各地で綱引き行事が盛んに行われています。



……… 綱を木にくくりつけていた!? 狩俣大綱引き思い出話 ……



Hさん(50代)
45年くらい前かな、中学2年生のときに白い帽子、白いシャツ、白いズボンをはいて棒振りをやったよ。昔の購買店があった場所で踊ってそこから集落を歩いたわけ。
※これが当時復活した棒振りだそうです。



Tさん(80代)
戦前は棒振りやっていたかもね。とにかく長い間途絶えていたのを当時の青年会メンバーが復活させたよ。数年間はやっていなかったんじゃないかなあ。



Nさん(60代)
今は地域の住民も青年会メンバーも減ってきているけど今から50年ほど前はたくさんの住民がいたので、綱引きの綱も今よりもっと長かったよ〜。東側は交番のところ、西側は狩俣マッチャーズを2つ3つ超えたところまで。なぜかこの綱引き、両サイドの木に結び付けてやっていたんだよ! 決着がつかないさ〜ね!(笑)だから結ぶのをやめたよ〜



Iさん(50代)
子どもの頃の綱引きの記憶っていったら、今と違って外灯もないし本当に月明かりだけ。大人がみんなこの綱引きに熱中していて、ものすごく盛り上がっていたよ。私はなんかちょっと怖いくらいだった。(笑)

今回は、狩俣地区の綱引きについて話を聞いてみました。

現在の狩俣地区の綱引きでは、勇壮な御輿が宙を舞うシーンが印象的ですが、なんと野原地区のマスターリヤのように「棒振り(※)をやっていた時期があった」とのこと。

※棒振りとは、「農民棒といわれる短い棒を使つての踊り」のことで、棒術やその時に歌う唄や合図を告げるホラなども入れて十五夜の行事として「時期復活したようです。(参照:「自治百年」狩俣自治会創立百周年記念事業期成会)



狩俣地区の綱引きは、地域の子どものためのエイサーや民謡ショー、お菓子のパラマキなどの余興もあり、地域住民以外の人も楽しめる行事となっています。もちろん、綱引きも参加できますよ。綺麗な満月をバックに御輿が奉納されます。東が勝てば豊作、西が勝てば大漁。

ぜひ今年の十五夜は、宮古島各地で行われる伝統行事を楽しんでみてはいかがでしょうか。