今が旬！

美味しいおかずは、美味しいお米と！北魚沼産コシヒカリ

米どころ本場 新潟

宮古島産の野菜で作った美味しいおかずは
美味しいお米で食べてもらいたい･･･!という想いで
島の駅みやこでは、お米を店頭精米・販売しています。
美味しいおかずとお米で、みんなニッコリ!

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ヶ月以内に食べるのがおすすめ
※その都度、精米したての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。

北魚沼産コシヒカリは、通常の粒のふるい網目が1.85㎜ピッチでの選別が一般的ですが、JA北魚沼の選別では、1.9㎜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！**

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!

分つき精米で食事から健康に!

毎日食べるお米が「分づき米」で栄養たっぷりに変身!

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］
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。

［3ぶづき］
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。

［8ぶづき］ オススメ!
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おすすめ。

［上白］
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。

育ち盛りの子どもに!食が細いおじい、おばあに!毎日のお米から栄養を!
島の駅みやこでは1kgから精米OK!必要な分だけ新鮮精米ができます!

わくわくみやこ満島!!

島の駅新聞

2018 10月号 発行・島の駅みやこ

トピックス
- 今が旬！
- げんき卵
- 食べてみるべきっ！
- 校歌遊戯
- 島の駅イベント情報

dポイントカード Waon・Edy ご利用できます（売店内）

6~8月 に行われたイベント

マンゴー共和国が感謝のフィナーレ

2019年のマンゴー共和国でお会いしましょう！

6月17日～8月26日まで宮古島に出現したマンゴー共和国。
大盛況のうちにフィナーレを迎えることができました。
たくさんの農家さんが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、観光でお越しのお客様にも大変喜んで
頂くことができました!

11月 のイベント情報

宮古島 in島の駅みやこ

第5回 泡盛まつり

期間 11月17日（土）・18日（日）〈予定〉　**場所** 島の駅みやこ

島酒文化を守るため、宮古島の酒造メーカーが勢揃い!
メーカーさんと直接会話をしながら泡盛が購入できちゃいます。
利き酒コンテスト、オトーリコンテストなど、今年も楽しめるイベントを計画中!
みんなで「泡盛」を盛り上げよう!

わくわくみやこ満島!! **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
Find us on Facebook　facebook　島の駅　検索

営業時間のご案内

島の駅みやこ ※1	9：00 ～ 19：00
ちょうじ屋（そば）	10：00 ～ 16：00
島のカフェ	10：00 ～ 17：00
おみずやさん島の駅店	9：00 ～ 19：00

※1 Edy、Waon、各種クレジットOK

自分の希望時間を選んで勤務!（パート・アルバイト）

初めてでも、元気にあいさつができれば大丈夫! まずは気軽にお問合わせ下さい。

おみずやさん パート・アルバイト

【仕事内容】パイウォーターの販売・接客
【給　　与】アルバイト（高校生）／時給780円
パート／時給850円
※それぞれ17：00以降は時給20円アップ
【勤 務 地】島の駅店（島の駅みやこ内）・宮古店（宮古島警察署斜向い）
【時　　間】9:00～20:00の時間帯で4時間以上働ける方、歓迎します。
週3日以上働ける方、歓迎します。
【待　　遇】通勤手当あり

島の駅みやこ パート・アルバイト

【仕事内容】レジ・接客・品出し業務
【給　　与】アルバイト（高校生）／時給780円
パート／時給850円
※それぞれ17：00以降は時給20円アップ
【勤 務 地】島の駅みやこ
【時　　間】9:00～20:00の時間帯で4時間以上働ける方、歓迎します。
週3日以上働ける方、歓迎します。
【待　　遇】通勤手当あり

【応募方法】事前の電話連絡のうえ、応募書類を下記住所へ郵送して下さい。書類選考のうえ、ご連絡いたします。

株式会社 パラダイスプラン　〒906-0015　沖縄県宮古島市平良字久貝 870-1 管理本部総務人事課まで　（TEL）0980-73-4140　URL：http://www.paradise-plan.co.jp/

島の駅みやこスタッフの 食べてみるべきっ!!

(株)パラダイスプラン

摘果マンゴーのピクルス(180g)

780円(税込)

宮古島産マンゴーのピクルスです。マンゴーと思えないコリっと食感と甘酸っぱい味がやみつきになります。

宮城 里奈
(島の駅歴:5か月・島の駅みやこ)

出身地:沖縄本島
好きな食べ物:タコライス
ひとこと:島の駅に遊びに来て頂いた方が、宮古島の素敵な商品に出会えるようお手伝いしていきます!ぜひ島の駅みやこへ遊びに来て下さい!

島のダイニング

島豆腐と鶏そぼろ丼

450円(税込)

宮古島BBcom 9月号と10月号で紹介されている第2回「宮古島うまむぬ杯」にエントリーしたメニュー。
QRコードまたは店舗に置いてある投票用紙から投票できます!投票は10月20日(土)まで!

砂川 時子
(島の駅歴:2年・島のダイニング)

出身地:宮古島
好きな食べ物:食パンのニシザトの生食パン
ひとこと:宮古島で育った鶏肉と島豆腐を使ったそぼろ丼です。自社牧場(みやコッコ牧場)で採れた元気卵の煮卵付きで食べ応え満点!!たんぱく質豊富で、体を動かす方におすすめです。

校歌遊戯の思い出

紙がちょっと特殊?なのか、「パンッ」っていう音が心地よくて、好きでした。

毎回お昼のプログラムの一番目だったのでよく覚えています。
両手に持つ旗を自分で色を塗らないといけなくて、きれーいに塗らないと怒られる!おまけに、ペラッペラの紙だったのでやぶけたら大変。

踊った後は、破けてしまってあちらこちらに 旗の残骸がおちていました。

運動会の思い出!宮古島の伝統♪ 校歌遊戯

両手に旗を持ち、学校の校歌に合わせて踊る「校歌遊戯」。
初めて聞いた時「何それ!?」と驚いた県外出身者も多いことでしょう。
沖縄本島でもあまり聞いたことがなく、本島から赴任した先生方は必ず驚くそう。
こんなに「校歌遊戯」が盛んなのは宮古島だけなのです。
「マジで!?宮古だけ!?」と今驚かれた方も多いはず。
それほど、宮古島では**『どの学校にでもあると思っているほど普通の運動会のプログラムの一つ』**になっています。
実は、校歌遊戯は貴重な体験なんですよ~。
一年に一回しか踊らない・・はずなのに、なぜか覚えている校歌遊戯。
学校の統廃合で、残念ながら無くなってしまった校歌遊戯もあります。
学校によっては子供たちに混じって、大人も校歌遊戯に参加することも。
みんな両手に旗を持ち、校歌に合わせて踊ります。
子供達がお父さん、お母さんになって、同じように踊る日が来るのかもしれません。
世代を超えても、変わらない同じ振付。ずーっと続いてほしい伝統ですね。

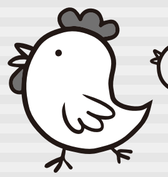
八重山地方では、校歌ダンスと呼ばれ、芸能の島らしい振付が特徴だそう。
沖縄本島でも一部の地域で、校歌遊戯が踊られているようです。

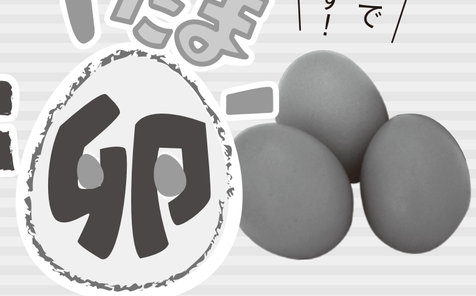
毎日産みたて新鮮!

みやコッコ牧場
FROM MIYAKO ISLAND

上野(宮國)で育てます!

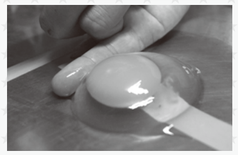
げんきだま卵





平飼いの元気な鶏のたまご!

とにかくブルップルー朝とれた新鮮な元気卵(げんきだま)は、つまようじが立って刺さるほど。
黄身の周りにある**濃厚卵白の盛り上がりが凄く**、割ると新鮮・元気であるということが分かります。



その新鮮な卵を扱う、みやコッコ牧場を案内してくれたのは、牧場長の狩俣さん。
「卵1個で、**私たちの体に必要な栄養素**が多く摂取できるのは「ヒヨコが成長するために必要な栄養」がギュッと詰まっているからなんですよ」

みやコッコ牧場　牧場長
狩俣 隆裕さん
宮古島出身。農林高校を経て、農業の専門的な学校へ4年間通い、養鶏と出会う。茨城県で養鶏(主に採卵)に8年携わった後、故郷の宮古島へ。

たまごは栄養価が高い食品です。子供やおじい・おばぁに、ぜひ食べてもらいたいですね

おいしい卵は元気な鶏から

鶏がストレスなく動き回れるよう「平飼い」という方法で飼育。
適度な運動量とリラックス出来る場所で鶏も健康的に過ごしていました。
当然ですが、ニワトリにトイレのしつけはなく、糞はそのまま地面に…。
鶏舎は鶏の匂い(飼育小屋の匂い)はしますが、糞の匂いはあまり気になりません。
「秘密はこれです。」と出されたのは鶏のエサ。
「飼料に、EM菌を混ぜています。人間で言うと、ヨーグルトや納豆といった**腸内環境を整える発酵食品**のようなものです。」

高いところが好きなので、とまり木も。

EM菌と宮古島の雪塩も混ぜています

「鶏が元気でいなければ、元気な卵は産めません。**腸の中を整える**ことで、におわない糞になるのはもちろん、**元気な体、元気な卵づくり**にも役立っています。おかげで鶏舎の床は、自然と堆肥状態になって、いい環境も保てています」
過ごす環境、食べるエサ、元気な鶏にすることで元気卵が生まれるんですね!

たまご豆知識

卵の大きさの違いは、鶏の月齢。ベテランになるほど体も大きく、卵管も育つため大きな卵を産むことができます。

みやこっこ牧場からは、毎日産みたての元気卵が「島の駅みやこ」に到着。納品は朝10時ごろ。元気卵はIslandsweets CONA、ニンギン商店の商品にも一部使用されています。