



食物でつながる消費者と生産者

～私たちには、日本の風土や気候が与えてくれる四季折々の自然から、海や山や大地から採れる素材の恵みを、生かし育み、感謝して、受け継いできた文化があります。～

安全な食物を安定して入手でき安心して美味しく食べることができるのは、日本の国土を耕す農家の方々がいてくれること、**生産環境が安全で安定していることが肝要**です。しかし、農林水産省の統計データによると、平成 12 年から令和 2 年の 20 年間で農家は **44%減少**しています。

単位：万戸

	平成 12年	17年	22年	27年	29年	30年	31年	令和2年
総農家	312.0	284.8	252.8	215.5	...	...	...	174.7
販売農家	233.7	196.3	163.1	133.0	120.0	116.4	113.0	102.8
自給的農家	78.3	88.5	89.7	82.5	...	...	...	71.9

資料：農林業センサス、農業構造動態調査（農林水産省統計部）

出所 農林水産省 HP

注:1 「農家」とは、経営耕地面積が10a以上又は農産物販売金額が15万円以上の世帯をいう。

現在、日本の食糧自給率は、人が生きていくために必要なエネルギー量に換算すると**38 パーセントしかありません**。世界では人口増加に伴い食糧需要は増え続けていますから、日本人が食糧を安定確保するためには、食糧自給力の向上を図ることがとても重要です。

農家が、種を植えるために作付け計画をたてる時、「収穫後に消費されるのか、それとも、消費されないのか？」と考えるとすれば、農家の安定経営と、食物の安定供給のために、消費の見通しは明るい必要があります。

食物を通じて私達消費者と生産者の農家はつながっています。私達は、日本の国土を耕し生産される食物を食べて消費を増やし、需要を増やし、生産者が安心して種まきができる、増産できる環境をつくりたいものです。

子どもたちが、日本の国土でとれた食物を食べられるように。



新米の季節になりました。美味しく食べるための工夫について紹介します。

お米の保存について

米は、冷蔵庫の野菜室に、密封容器にいれて保管することで、冷蔵庫の結露を原因とするカビ、冷蔵庫の臭い吸着、米の酸化等を防ぐことができ、常温より2倍程度も美味しさを保つことができます。夏は三週間、冬は一か月程度を目安に食べきる量を購入して美味しく食べましょう。12月頃までは、新米と呼びます。

たっぷりの水でサッと優しく流すだけ

最近では精米機の技術発達により糠(ぬか)の残りが少なくなりました。そのため、「たっぷりの水で力を抜いてやさしくサッと洗い」を2～3回繰り返せば、糠を洗い出すには十分です。ごしごしと力強く研ぐ必要はありません。お米の表面のでんぷん質が溶け出て白濁になるので、水が透明になるまで研いだりすすいだりを繰り返すと、旨味成分でもあるでんぷん質が失われてしまい、旨味のないご飯になってしまいます。

浸水でふっくらしたご飯に

お米は水に浸してから炊くことで、でんぷんが分解されて粘りのあるふっくらしたご飯になります。お米の中心部までしっかりと水分を吸収させることで、熱が通りやすく美味しくなります。浸水させずにすぐ炊くとお米の芯が残るような炊き上がりになる場合があります。浸水時間の目安は、夏場は三十分、冬場は一時間程度です。最近の炊飯器は浸水工程を含む機器も多く、浸水時間にあまりこだわらなくてもよくなってきています。

給食の一品 さばの味噌煮



(4人分)

A	さば	2切れ	1	鯖の骨をとり人数分に切り分ける。
	生姜	少々	2	両表面に熱湯をかけて霜降りをする。
	みそ	大さじ 1/2	3	鍋に A を入れて煮立ったら、鯖を並べて入れる。
	三温糖	小さじ 1	4	中蓋をして、弱火で5分程度煮えたら、煮汁を回しかける。
	酒	小さじ 1		中蓋をして更に5分程度煮て味噌味をしみ込ませる。
	醤油	小さじ 1/3	5	皿に盛り付け煮汁をかける。
	だし汁	コップ 1/3		

(ポイント)

- ・ 鯖表面に熱湯をかけて表面に残る劣化した脂等の汚れを流します。
- ・ 中蓋とは落とし蓋のことで、クッキングシートやアルミホイルで代用できます。