



山ノ内町役場 農林課 ブランド農業推進室

長野県下高井郡山ノ内町大字平穏3352-1

TEL: 0269-33-3112

E-Mail: shinko@town.yamanouchi.lg.jp

清らかな水に育まれた美味しいお米。

北信州

やまのうちの
お米



ユネスコエコパークの町が育む 美味しいお米の理由。

志賀高原ならではのミネラルたっぷりの水

山ノ内町の田畑に流れ込む水は自然環境に恵まれた志賀高原（ユネスコエコパークに認定）から流れ出す雪解け水。この水は多くのミネラル分を含んでおり、お米だけでなく果実や野菜の美味しさの源となっています。

昼夜の大きな寒暖差が美味しさを凝縮

標高 550～750m 前後と、昼夜の寒暖差がとても大きい土地にある水田。お米が実りだす夏の終わりに、日中の暖かさで作られたでんぷんが夜間の冷え込みで消費されることなく米粒に凝縮されることで、美味しさが増すのです。

美味しいお米をさらに厳選。 それが、町が誇るブランド米 「雪白舞®」です。

お米の生育力を最大限発揮できる栽培管理

有機質を含む専用の肥料を開発し、食味にこだわった施肥体系としています。また、雪白舞®の生産農家は長野県が認証する「エコファーマー」を取得しており、環境にやさしい栽培管理をしています。

美味しさのための高いハードル

穀物検査で1等米であること、食味値が85点以上であること、食味値と味度値の合計が170点以上の実績を有していること。この基準をクリアしたお米だけが「雪白舞®」として認定されます。

雪白舞®の条件



米・食味分析鑑定コンクール国際大会受賞歴

全国で最大規模の米の品評会である「米・食味分析鑑定コンクール国際大会」。「雪白舞®」は、この大会で数多くの受賞を重ねており、全国でもトップクラスの美味しいお米であることが実証されています。

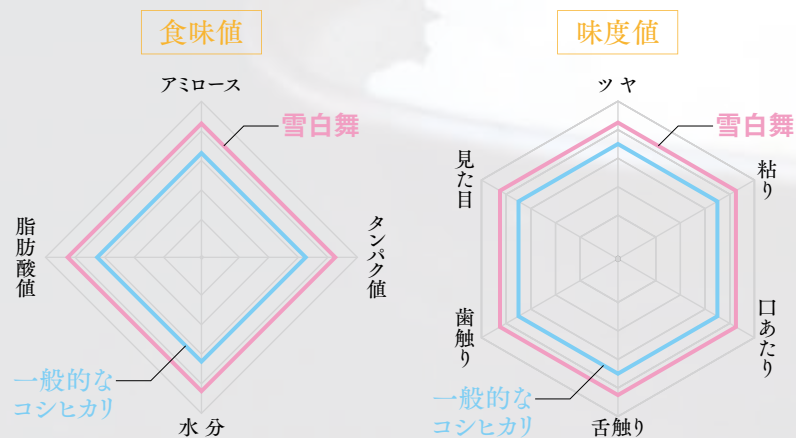
- | | |
|---------------|--|
| 平成24年（第14回大会） | 総合部門で金賞を受賞1名 |
| 平成25年（第15回大会） | 総合部門で金賞を受賞1名 |
| 平成26年（第16回大会） | プレミアム米権利取得9品 |
| 平成27年（第17回大会） | プレミアム米権利取得10品 |
| 平成28年（第18回大会） | プレミアム米権利取得9品・小学校部門で金賞受賞1校 |
| 平成29年（第19回大会） | プレミアム米権利取得7品・総合部門で特別優秀賞を受賞2名 |
| 平成30年（第20回大会） | プレミアム米権利取得8品・都道府県代表部門で金賞を受賞1名 |
| 令和元年（第21回大会） | プレミアム米権利取得11品・総合部門で金賞を受賞1名 |
| 令和2年（第22回大会） | プレミアム米権利取得13品・総合部門で特別優秀賞を受賞1名・小学校部門で金賞を受賞3校 |
| 令和3年（第23回大会） | プレミアム米権利取得13品・小学生部門で金賞を受賞1校・特別優秀賞を受賞1校 |
| 令和4年（第24回大会） | プレミアム米権利取得18品・総合部門で金賞を1名・特別優秀賞を受賞2名・小学生部門で金賞を受賞1校・特別優秀賞を受賞1校 |

ごはんのおいしさ ＝食味値と味度値とは？

食味値は、近赤外線分析機で、「アミロース」「タンパク質」「水分」「脂肪酸度（玄米）」の4つの成分を測定し、食味方程式により食味値を算出します。

値は、100点満点で表し、数値が高いほど美味しいお米になります。最近の良食味品種の増加や美味しい米作りの努力により、日本産では65～75点以上であれば、7～8割の人が美味しいと認める良質米です。

味度値は、炊飯時のお米の保水膜を数値化したもので、「ツヤ」「粘り」、食べた時の「口あたり」「舌触り」「歯触り」「見た目」に大きく関係します。「味度」の平均値は70点台。80点台は誰が食べても美味しいと感じます。味度値の高いお米は保水膜が厚いため、炊飯後に時間がたってもツヤが保たれます。



美味しいごはんの炊き方

恵まれた大自然と作り手の愛情がたっぷり注がれたお米を美味しくいただくためのコツをお教えします。

①研ぐ

最初は多めの水で素早くすすぎます。そのあとは少量の水に浸し、手のひらで押すようにして研ぎます。

②計る

お米も水も、正確に計ることが大切。お米は計量カップに対しすりきりでピッタリと計るようにしましょう。水は、米重量の1.2倍が基準。その後、お好みに合わせて水を増減して硬さを調整します。

③浸す

炊く前に水に浸すことでお米の芯までたっぷり水が浸透し、ふっくらと炊き上がります。最低30分（冬場は1時間）水に浸しましょう。

④蒸らす

ご飯は蒸らし加減でも味が変わります。火を止めてから10～15分間は、フタをとらずにそのまま蒸らします。蒸らすことでお米がお釜の中の蒸気を吸い込み、ふっくらとした美味しいごはんのできあがりです。