

新米は、お米の産地・品種によって収穫時期は異なりますが、8月から11月にかけて店頭に並びます。新米の良さは何といても「みずみずしい美味しさと香り」です。



秋のおすすめ食材

新米を味わう

地元のお米の紹介



藤沢の合鴨（アイガモ）米

合鴨米は、田んぼに合鴨を放すことで、殺虫剤・除草剤を使わずに、除草・害虫の駆除をしてもらう無農薬による農法で作られます。



藤沢市の学校給食では、年2回、無農薬有機栽培のアイガモ米を提供しています。

※ JAさがみ直売所、スーパーなどで購入することができます。

藤沢発祥のお米「はるみ」

「米の食味ランキング」において最高ランク「特A」の評価を受けた藤沢のお米です。キヌヒカリとコシヒカリを交配してつくられました。



ご飯(白米)の栄養



茶碗1杯分
(150g)

お米の主成分は糖質（炭水化物）です。炭水化物は体作りに欠かすことのできない三大栄養素のひとつです。体内でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。小麦などの粉からできているパンや麺と違って粒のまま摂取するため、パンや麺より、ゆっくりと消化吸収されていく腹もちが良い食材です。

農林水産省HP 参照