

どちそうごはん

平成24年産の新米、ご予約を承ります。

絶対安全宣言

自遊人ではゲルマニウム半導体検出器で徹底検査。1ベクレルでも検出されたら販売しません！

福島県産米は徹底した検査ののち、検査結果を公開した上で販売しています。なおお米の放射性物質検査の結果は、商品ごとにすべてウェブサイトで公開しています。当社独自の「セーフティー・ポリシー」と合わせてご確認ください。

モチモチ度 … 標準的な炊き方で炊いたときの食感を表します。平均的なものは●3つ、それよりももちりと弾力があるものが●5、モチモチ感が少なくさっぱりとした食感のものが●1という基準です。これはあくまでも好みの問題ですので、●5がもっとも優れている、●1が劣っている、という評価ではありません。

甘 み … 甘みの強さを表します。際だった甘みのあるものは●5、甘みは少なくさっぱりとしたものが●1という基準です。これはあくまでも好みの問題ですので、●5がもっとも優れている、●1が劣っている、という評価ではありません。

香 り … 香りの強さを表します。一般的に山場の米は香りが強く、平場の米は香りが少なめです。香りが強いものほど●5としていますが、「弱いほうが好き」という方も多いのが実際のところですよ。●1が劣っている、という評価ではありません。

新潟・南魚沼（六日町）産コシヒカリ
松井和信さん作
有機 JAS 認証のコシヒカリ

5kg 白米6,900円／玄米6,200円
[商品番号 FA-199]



モチモチ度	●●●●●
甘 み	●●●●●
香 り	●●●●●

日本百名山の巻機山や、越後三山の中の岳などを望むすばらしい立地の田んぼ。紙マルチ栽培などを積極的に取り入れ作業効率を追求しつつも、その年・その時期ごとの稲の発育に合わせ、現実に即した的確な栽培方法をとっています。魚沼産らしい粘りと甘みが強く、「南魚沼産」かつ「有機 JAS 認証」のお米のなかではかなりリーズナブルな価格です。

▼南魚沼では貴重な有機 JAS 認証。
▼地域を代表する専業農家の一人。
▼一反8俵に収穫量を落としています。

新潟・魚沼（津南）産コシヒカリ
根津長子さん作
有機 JAS 認証 マガモ農法のコシヒカリ

5kg 白米9,100円／玄米8,190円
[商品番号 FA-177]



モチモチ度	●●●●●
甘 み	●●●●●
香 り	●●●●●

「これからは健康に配慮したお米が喜ばれる時代」と、周辺の農家に先駆けて有機栽培に取り組んだ根津さん。20年以上、農業も化学肥料も使用していない田んぼの土は、明らかに粒子の細かさが違い、土もいい香りがします。たい肥に動物性原料を使わないのは、家畜飼料や投薬による汚染の危険性があるから。徹底した味と安全性の追求を続ける農家です。

▼有機栽培歴20年以上！農業・化学肥料不使用。
▼植物性原料のたい肥は自家製です。
▼一反6俵に収穫量を落としています。

新潟・旧山古志村産コシヒカリ
坂牧敏一さんの棚田米
減農薬で育てたコシヒカリ

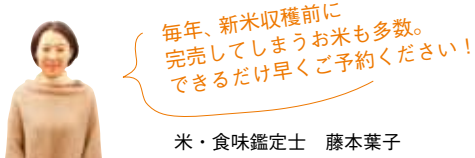
5kg 白米4,980円／玄米4,480円
[商品番号 FA-168]



モチモチ度	●●●●●
甘 み	●●●●●
香 り	●●●●●

自遊人では2005年から旧山古志村で農作業体験会を開催。このお米は、協力してくれている農家の坂牧さんと参加者の皆さんで手がけているお米です。村のなかでももっとも奥、清水がいちばん最初に注ぐ田んぼで穫れる。甘さと粘り、香りのバランスが整った、冷めてからも美味しいお米です。※玄米は未成熟米が混ざることが多いため販売しておりません。

▼山の清水が一番に注ぐ田んぼ限定のお米。
▼減農薬で育てています。
▼山間で育つため、小粒ながら旨みの強い味わい。



米・食味鑑定士 藤本葉子

長野・伊那産コシヒカリ
金賞受賞 伊東陽一郎さん作
無農薬・アイガモ農法のお米
5kg 白米5,900円／玄米5,300円
[商品番号 FA-218]

金賞受賞 伊東陽一郎さん作
減農薬・有機質肥料100%のお米
5kg 白米4,080円／玄米3,700円
[商品番号 FA-193]



モチモチ度	●●●●●
甘 み	●●●●●
香 り	●●●●●

「全国米・食味コンクール」で受賞歴多数の実力派。甲斐駒ヶ岳を源流とするミネラル分豊富な水や、標高800～850mという寒暖差が激しい立地条件が美味しいお米を育てます。香りが際立ち、昔ながらの旨みの濃い味わい。甘みや粘りも長野産とは思えないほど。

▼米・食味コンクール金賞受賞。
▼アイガモ農法＆有機質肥料100%。
▼一反7俵に収穫量を落としています。

長野・飯山産コシヒカリ
金賞受賞 鈴木和夫さん作
減農薬・有機質肥料100%のお米
5kg 白米5,980円／玄米5,380円
[商品番号 FA-226]

金賞受賞 鈴木和夫さん作
減農薬・有機質肥料30～50%のお米
5kg 白米4,280円／玄米3,880円
[商品番号 FA-227]



モチモチ度	●●●●●
甘 み	●●●●●
香 り	●●●●●

京都の名亭『美山荘』が惚れ込み、当社からご購入いただいているお米。『全国米・食味コンクール』で4回金賞受賞した実力派です。ふつう、量をたくさん穫れば味は落ちるものですが、周辺とほぼ同量のお米を収穫しても味が格段に違うのが技術の高さ。

▼ミシュラン二つ星、京都『美山荘』御用達。
▼コンクール金賞歴なんと4回！
▼一反8俵収穫しても高度な技術で味は抜群。

新潟・長岡産コシヒカリ
小池敏雄さん作 減農薬・有機質肥料100%で育てたコシヒカリ

5kg 白米3,980円／玄米3,590円
[商品番号 FA-229]



モチモチ度	●●●●●
甘 み	●●●●●
香 り	●●●●●

抗生物質を一切与えずに育った鶏の、完熟鶏ふんを元にした有機質肥料を100%利用して栽培。穫れるお米は、透き通るようなすっきりとした甘さと粘りの強さが特徴です。京都の名亭『美山荘』が銀座三越に出店した『石楠花（しゃくなげ）』では、小池さんのお米を当社から仕入れて使用しています。コストパフォーマンスに優れたお米です。

▼地域基準の5割まで農薬使用を削減。
▼無抗生物質・完熟の有機質肥料を100%使用。
▼一反8俵に収穫量を落としています。

新潟・南魚沼（六日町）産コシヒカリ
今井守夫さん・聡さん作
有機 JAS 認証のコシヒカリ

5kg 白米8,100円／玄米7,300円
[商品番号 FA-204]



モチモチ度	●●●●●
甘 み	●●●●●
香 り	●●●●●

「農業技術の匠」今井守夫さんと、息子の聡さんがつくる米。アイガモ農法を取り入れた有機栽培米です。田んぼにまつわる農機具にはバイオディーゼル燃料を使うなど環境にも配慮し、コシヒカリという品種の特性に合った無理なく無駄のない米づくりに励んでいます。魚沼産コシヒカリらしいやさしい甘みと、モチモチ感が特徴です。

▼有機 JAS 認証、もちろん無農薬。
▼アイガモ農法と有機質肥料100%で栽培。
▼一反7俵に収穫量を落としています。

新潟・南魚沼（六日町）産コシヒカリ
阿部正一さん作
有機 JAS 認証のコシヒカリ

5kg 白米8,000円／玄米7,200円
[商品番号 FA-197]



モチモチ度	●●●●●
甘 み	●●●●●
香 り	●●●●●

南魚沼産コシヒカリといえは魚沼産でも最高級。それだけで値段がつくため、手のかかる有機栽培に取り組む農家は実はごくわずか。阿部さんはとりわけ研究熱心で、アイガモ農法や紙マルチ農法などさまざまな農法にチャレンジしています。甘みがしっかりあって素直な味のする美味しいお米ですが、「まだまだ」と理想の追求に余念がありません。

▼南魚沼では貴重な有機 JAS 認証。
▼アイガモ農法で除草をし、有機質肥料100%。
▼一反7・5俵に収穫量を落としています。

新潟・南魚沼（塩沢）産コシヒカリ
ホタルのいる田んぼ限定 鈴木清さん作
日本一のコシヒカリ〈特撰〉

5kg 白米10,000円
[商品番号 FA-325]

鈴木清さん作
日本一のコシヒカリ
5kg 白米7,500円
[商品番号 FA-326]



モチモチ度	●●●●●
甘 み	●●●●●
香 り	●●●●●

ミシュラン3つ星「日本料理 かんだ」の神田裕行さんが「日本一！」と惚れ込み、お店で提供してもらうようになってもう4年目。甘みと香りが強いお米です。昨年の水害による収穫量減少でお買い求めになれなかった方は、ぜひお早めにご予約ください。

▼ミシュラン3つ星「日本料理 かんだ」御用達。
▼有機質肥料100%・減農薬栽培です。
▼一反6俵に収穫量を落としています。

山形・高島町産コシヒカリ
金賞受賞 遠藤五一さんたち作
有機 JAS 認証のコシヒカリ

5kg 白米6,500円／玄米5,850円
[商品番号 FA-195]

金賞受賞 遠藤五一さんたち作
無農薬・有機質肥料100%で育てたコシヒカリ
5kg 白米5,900円／玄米5,300円
[商品番号 FA-194]



モチモチ度	●●●●●
甘 み	●●●●●
香 り	●●●●●

「全国米・食味コンクール」で5年連続金賞受賞した遠藤五一さんほか、美味しく安全な米づくりに取り組む有機栽培生産者たちのお米。遠藤さんはテレビ「カンブリア宮殿」で、村上龍さんに「車でいえば"フェラーリ"みたいな米をつくっている人」と紹介された人。

▼コンクール殿堂入りの実力、遠藤五一さん。
▼地域一帯で有機栽培を推進。
▼一反6俵に収穫量を落としています。

ご安心ください

松川村は「鈴虫の里」として有名。
でも、農業や化学肥料に弱いため、
すべての田んぼに鈴虫がいるわけ
ではありません。自遊人では現地
をたずねて、水と環境のいい、鈴
虫が本当に棲息している田んぼの
お米だけをわけてもらっています。
品質の割に価格はリーズナブル。
「全国ぐい・食味コンクール」で
連続金賞を受賞した甘みのある
お米をお楽しみください。

強い農業へプロジェクト



西日本が強くなれば、
日本の農業はもっと強くなる。

『強い農業へ』3つの目的

もうご存じの方も多いと思うのですが、私たちのオフィスは新潟県南魚沼市にあります。もともとは東京・日本橋にあったのですが、平成16年、「お米の販売をするならお米のつくり方くらい知っておこうよ」と魚沼に移住、平成22年には農業生産法人を設立してしまいました。

そんな私たちが移住してから強く思うのが「日本の農業はもっと強くならなくてはいいない」ということ。生産者や流通団体は補助金や交付金に頼ってばかりいないで、もっと自力で頑張ろうよ、ということです。そのために『自遊人』は『強い農業へ』というプロジェクトを起ち上げました。

目的は以下の3つです。

1・地域全体の米の品質を上げて、外国産米に絶対に負けない品質にすること。同時に生産技術の向上やコスト削減にも取り組み、価格競争力を上げること。
2・地域のブランド化を図り、

地域に活力を生み出すこと。
3・当社の雑誌やウェブに生産者が登場することによって、「頑張れば誰かが認めてくれる」という空気をつくること。

私たちは雑誌にプロジェクトを発表し、数カ所から正式に参加表明がありました。

ところが……。昨年3月11日の事故が起き、残念なことに日本で参加を表明してくれていた3件が、土壌汚染の深刻なエリアにあったのです。

当社では原発事故直後に「セーフティー・ポリシー」を定めましたが、そこにも記しているとおり、該当地域で『強い農業へ』プロジェクトを推進するわけにはいきません。当然ながら『強い農業へ』は西日本へのシフトを迫られました。

しかし、西日本でこのプロジェクトを進めるのは、現実的には容易ではありません。西日本の田んぼや畑は一枚が小さく、極めて非効率です。食味や栽培方法の研究も全般的に遅れ気味ですし、機械化も止まっていま

す。農地の集約は難しく、若手が育ちません。さらに最近では

増えすぎたイノシシとシカによる獣害が深刻で、生産性を高めるには本格的な駆除が必須です。とくに米作は西に行くほど、自立から遠い状況にあります。

そんななか、「一緒に頑張っていきましょう」と合意できたのが左の4件。JA、任意団体、個人とさまざまですが、4件とも米の生産に対する意識が高く、さまざまな先進的な取り組みを行っています。

もちろん、以前から自遊人のお米を食べていただいている方にとって、米の食味は「まだまだ」かもしれません。とはいえ、「かなり美味しい！」お米です。私たちは西日本の農業に課せられた役割は、極めて大きいと考えています。西日本の農業が強くなれば、日本の農業は強くなる。西日本の農業がダメであれば、日本の食はダメになる。皆さまのご理解とご支援を賜れば幸いです。

自遊人編集長 岩佐十良

有機栽培の里。 兵庫県・丹波市 たんたん丹波米

丹波の米は
西日本一！
食べてみてや



生産者
宮垣富男さん（64歳）



丹波の田んぼで育った 無農薬栽培コシヒカリ
たんたん丹波米
5kg 白米4,200円／玄米3,780円
[商品番号 FA-318]

モチモチ度	●●●●●●●●●●
甘み	●●●●●●●●●●
香り	●●●●●●●●●●

▶有機 JAS 認証の田んぼで育てた無農薬米。
▶土壌分析から施肥計画をたてています。
▶完熟たい肥を使っています。

7人の生産者グループの有機 JAS 圃場で栽培された、無農薬コシヒカリ。食味は当社のテストでは一般的な新潟産コシヒカリより上。



山形と同じ平均気温。 熊本県・阿蘇市 内田智也さんのお米

いつべん
食べてみて
はいよ！



生産者
内田智也さん（26歳）



減農薬・減化学肥料の特別栽培コシヒカリ
内田智也さんのコシヒカリ
5kg 白米2,890円／玄米2,600円
[商品番号 FA-317]

モチモチ度	●●●●●●●●●●
甘み	●●●●●●●●●●
香り	●●●●●●●●●●

▶赤牛を使った循環農業を実践。
▶土づくりにこだわっています。
▶阿蘇の大自然と湧水で育てました。

当社の食味テストで、九州のお米としてはかなり高得点をマーク。甘み・香りは新潟産や東北産には及びませんが、モチモチ感◎。



「強い農業へ」プロジェクト
のお米はこの4件。
ぜひ応援してください。



東の魚沼、西の仁多。 島根県・旧横田町産。 にった仁多米／縁結び米



美味しさニッコニコの特別栽培米
にった仁多米
5kg 白米3,675円／玄米3,300円
[商品番号 FA-320]

モチモチ度	●●●●●●●●●●
甘み	●●●●●●●●●●
香り	●●●●●●●●●●

▶減農薬・減化学肥料で栽培しています。
▶旧横田町の中山間地で穫れたお米限定。
▶仁多米の特別栽培米は希少品です。

仁多米のなかでもとくに品質の高い旧横田町、それも鳥上地区限定の減農薬・減化学肥料米。西日本のお米としては驚異的。希少品！

出雲の国の、冷めても美味しいおむすび米 縁結び米

5kg 白米2,980円／玄米2,680円
[商品番号 FA-315]

▶JA 雲南管内で仁多産を名乗れない地域の米。
▶旧木次町の中山間地で穫れたお米限定。
▶栽培方法は減農薬を心がけた栽培です。

モチモチ度	●●●●●●●●●●
甘み	●●●●●●●●●●
香り	●●●●●●●●●●

「仁多産」ではないものの品質はかなり高く、一般的な新潟産や東北産の米とブラインドテストすれば、ほとんど差がないほど。

日本最大級のスケール。 石川県・金沢市 風土金澤米

大規模だから
できる味と
価格です！



生産者
井村辰二郎さん（47歳）



減農薬・減化学肥料 特別栽培コシヒカリ
風土金澤米
5kg 白米2,700円／玄米2,450円
[商品番号 FA-319]

モチモチ度	●●●●●●●●●●
甘み	●●●●●●●●●●
香り	●●●●●●●●●●

▶減農薬・減化学肥料が最低基準です。
▶全軒、土づくりにこだわっています。
▶価格をかなり抑えています。

石川県内の有力農家5軒が栽培方法を統一してつくった減農薬・減化学肥料の特別栽培米。この価格でこの品質ならお手頃感十分。





人気のお米ばかりお届けします。
単品でご注文いただくよりも
かなりお得です！

米・食味鑑定士 藤本葉子

10kg×6ヵ月
お届けコース

[奇数月 FA-820]
[偶数月 FA-821]
白米6,420円×6回
玄米5,780円×6回

5kg×6ヵ月
お届けコース

[奇数月 FA-818]
[偶数月 FA-819]
白米3,210円×6回
玄米2,890円×6回

隔月

西日本
強い農業へ
応援コース

毎月

10kg×12ヵ月
お届けコース

[商品番号 FA-817]
白米5,960円×12回
玄米5,300円×12回

5kg×12ヵ月
お届けコース

[商品番号 FA-816]
白米2,980円×12回
玄米2,650円×12回

▶毎月コース	2月	&	8月
▶隔月コース	6月	/	7月



石川県産コシヒカリ
減農薬・減化学肥料 特別栽培
コシヒカリ「風土金澤米」

西日本を代表する大規模生産者グループ。
若手農家が頑張っています。

▶毎月コース	3月	&	9月
▶隔月コース	8月	/	9月



島根・仁多産コシヒカリ
循環農業を営む勝田さんたち作
減農薬で育てた天日干しの仁多米

牛の肥育と米の栽培を組み合わせた
循環農業に取り組む、勝田さんたちのお米。

▶毎月コース	12月	&	6月
▶隔月コース	2月	/	3月



熊本・阿蘇産コシヒカリ
減農薬・減化学肥料の特別栽培
コシヒカリ 内田智也さんのお米

農薬・化学肥料を5割以下に抑えた
特別栽培の阿蘇産コシヒカリ。

▶毎月コース	1月	&	7月
▶隔月コース	4月	/	5月



兵庫・丹波産コシヒカリ
丹波産コシヒカリ
特別栽培米「さつき米」

牛ふんたい肥など有機質肥料100%。
農薬は通常の4割以下で育てたお米。

▶毎月コース	10月	&	4月
▶隔月コース	10月	/	11月



兵庫・丹波産コシヒカリ
丹波の田んぼで無農薬で育てた
コシヒカリ「たんたん丹波米」

魚沼産にも劣らない甘みと香り。
無農薬でここまで美味しい米は稀少。

▶毎月コース	11月	&	5月
▶隔月コース	12月	/	1月



島根・仁多産コシヒカリ
美味しさニッコニコの
特別栽培米「にった仁多米」

西日本を代表するブランド産地。
そのなかでも循環農業で栽培された特別なお米。

Term delivery of our best rice selection

いつからでも
ご注文OK！

いろんなお米を味比べしませんか？

10kg×6ヵ月
お届けコース

[奇数月 FA-826]
[偶数月 FA-827]
白米10,920円×6回
玄米9,920円×6回

5kg×6ヵ月
お届けコース

[奇数月 FA-824]
[偶数月 FA-825]
白米5,460円×6回
玄米4,960円×6回

隔月

東日本
美味しいお米
満喫コース

毎月

10kg×12ヵ月
お届けコース

[商品番号 FA-823]
白米10,330円×12回
玄米9,390円×12回

5kg×12ヵ月
お届けコース

[商品番号 FA-822]
白米5,170円×12回
玄米4,700円×12回

▶毎月コース	2月	&	8月
▶隔月コース	6月	/	7月



新潟・魚沼産コシヒカリ
減農薬・有機質肥料使用
中里村産コシヒカリ

魚沼のなかでも山間地の条件のいい田んぼで
農薬をほとんど使用せず育てたお米。

▶毎月コース	3月	&	9月
▶隔月コース	8月	/	9月



山形・高畠産コシヒカリ
金賞受賞 遠藤五一さんたち作
有機 JAS 認証のコシヒカリ

遠藤五一さんは『カンブリア宮殿』で「フェー
リのような米をつくる」と称された農家。

▶毎月コース	12月	&	6月
▶隔月コース	2月	/	3月



新潟・旧山古志村産コシヒカリ
坂牧敏一さんの棚田米
減農薬で育てたコシヒカリ

麻生圭子さん、永山久夫さんおすすめのお米。
山間の田んぼで育つ、旨みの強い味わい。

▶毎月コース	1月	&	7月
▶隔月コース	4月	/	5月



新潟・南魚沼(六日町)産コシヒカリ
松井和信さん作
特別栽培コシヒカリ

向笠千恵子さん推薦。南魚沼の有機農家、
松井さんの5割減・特別栽培コシヒカリ。

▶毎月コース	10月	&	4月
▶隔月コース	10月	/	11月



新潟・長岡産コシヒカリ
小池敏雄さん作 減農薬・
有機質肥料100%で育てたコシヒカリ

『美山荘』が銀座に開いた料理店、
「京都花脊 石楠花」で提供されているお米。

▶毎月コース	11月	&	5月
▶隔月コース	12月	/	1月



新潟・南魚沼(六日町)産コシヒカリ
阿部正一さん作
有機 JAS 認証のコシヒカリ

南魚沼では貴重な有機 JAS 認証。
アイガモ農法で除草をしています。

【お届けについて】

▼初月はご注文後すぐに、2ヵ月以降はお届け月第2週の日にお届けいたします。10月から新米に切り替わります。

▼発送日の指定は承れませんのでご了承ください。

▼お申し込みは翌年に自動継続となります。10月に内容・価格改定を行うことがあります。

▶お届け回数に応じて、別途送料がかかります。

【お米の安全性について】

▼2011年秋以降に収穫されたお米のうち、東日本産のお米はすべてゲルマニウム半導体検出器を用いた『ガンマ線スペクトロメトリによる核種分析法』によって検査しています。これは日本でもわずかな台数しかない、もっとも厳密な検査が可能な検査機で、当社では検出限界を1ベクレル未満に設定した厳しい検査を実施(第三者機関による)。頒布会で販売するお米は、すべて「不検出」です。安心して召し上がってください。

▼西日本産のお米はシンチレーション検出器で自社での検査を行っています。当社ではさらに西日本各地域の土壌を『ガンマ線スペクトロメトリによる核種分析法』で検査し、土壌汚染の状況を把握しています。

▼2012年も、新米収穫後の10〜11月は検査によって出荷が遅れることが予想されます。ご理解いただければ幸いです。

毎月届くお米の頒布会

金賞受賞農家のお米などを味わえる『東日本・美味しいお米満喫コース』と、今後の日本の農業を担う『西日本・強い農業へ応援コース』の2つ。どちらも「減農薬・減化学肥料」または「無農薬」で育てたお米で、食味の高いものばかり。とくに東日本コースは、「日本一！」といえるお米が揃っています。西日本コースも食味の高いものばかり。ブラインドテストすれば、「一般的な東日本産より美味しい」と感じるでしょう。

お米は全銘柄、放射性物質検査済み。とくに東日本産は、日本でもわずかな台数しかない、ゲルマニウム半導体検出器で全銘柄を検査(第三者機関での検査)。検出限界を1ベクレル未満に設定して、すべて「不検出」の結果が出ています。

このコースは新米収穫時期とは関係なく、ご注文いただいてすぐに第1回目をお届け。2ヵ月目以降はお届け月第2週の日にお届けいたします。10月のお届けから新米に切り替わります。ご希望の開始月をご指定いただくことも可能です。ぜひご利用ください。

米・食味鑑定士
藤本葉子

新潟・南魚沼(六日町)産コシヒカリ
阿部正一さん作
有機 JAS 認証のコシヒカリ