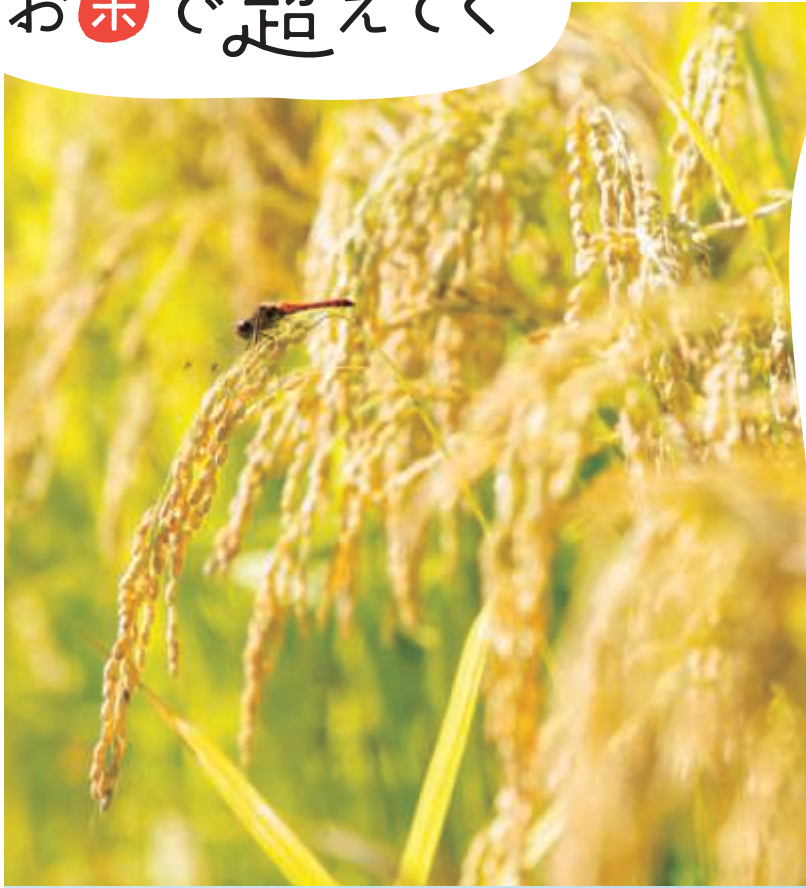


お米で超えてく



2024  
年産

# 予約登録米 受付開始



お米  
スイッチ

いつものお米も  
「予約登録」に

予約登録米とは

田植え前から「予約」を受け付け、秋の新米から1年間定期的にお米をお届けする仕組みです。1993年に起きた冷害による大不作と、それにもなう深刻な米不足を機に「非常事態の際も優先的に産直米をお届けられるように」との想いで始まりました。2011年の東日本大震災の際も、2020年の緊急事態宣言下でも、予約登録米は途切れずにお届けしました。

今年で30年目を迎えるこの取り組みは組合員にとってだけでなく、かつてない厳しい情勢に置かれている生産者を支えるうえでも、大きな役割を果たしています。食べる人と作る人との「約束」が、次の担い手を育てることにつながり、ひいては安全・安心なお米を将来にわたって食べ続けられることにもつながっています。

長年の取り組みが評価され  
ふたつの賞を獲得しました



環境にやさしい  
農業を応援!

環境保全型の米作りは一般栽培よりも手間と時間がかかります。予約で安定した注文を約束することで、生産者は計画が立てやすくなり、安心して米作りに取り組みます。

定期的&優先的に  
届いて安心!

秋の新米から、4週に1度(13回)定期的にお届け。注文し忘れを防げるだけでなく、不作のときや非常時にはカタログ注文より優先してお届けします。

カタログ注文よりも  
常にお得!

カタログで特別価格の場合でも、常に予約登録米のほうがお得(※)。同じ商品を継続して利用するなら「予約登録」がおすすめです。  
※同一銘柄産地栽培基準の場合



# 2024年産 全銘柄一覧

お米ごとに育てる産地も味もさまざま。銘柄ごとの特徴を比べて、くらしにぴったりのお米を見つけてください。

※価格は「参考価格」です。2023年産の価格を掲載しています。

人気のお米を、まずはお試し!

**136573**  
パルシステム人気予約登録米セット(無洗米)  
450g×3 **680円**(税込734円)  
予約米で人気の「エコ・秋田あきたこまち」「エコ・新潟こしひかり」「北海道ななつぼし」450g(約3合)の食べ比べセット。



## 迷ったらコレ! 予約登録米の定番人気銘柄4選

甘みと粘り、うまみがそろった良食味米

### エコ・新潟こしひかり

新潟県/JA新潟かがやき・JAえちご上越・JAえちご中越・謙信の郷

甘みと粘り、うまみの3拍子そろった、バランスのよいやわらかめの味わいです。お届けの中心となるJA新潟かがやき ささかみ地区は40年もの間、組合員と交流を深めてきました。きずなが育む「安心」とともにお届けします。

無洗米	5kg A週 <b>071307</b>	3kg A週 <b>071315</b>
	参考価格 2,438円(税込2,633円)	参考価格 1,473円(税込1,591円)
普通精米	5kg A週 <b>071323</b>	3kg A週 <b>071331</b>
	参考価格 2,388円(税込2,579円)	参考価格 1,443円(税込1,558円)



さめてもおいしい人気の北海道米

### 北海道ななつぼし

北海道/JA北いぶき・JAふらの・JAびっふ町

さめてもおいしく、つや、粘り、甘みのバランスのとれた米。畦にハーブを植え害虫対策を行うJA北いぶき、豊かな自然に囲まれたJAふらの、石狩川の恵みを受けけるJAびっふ町からお届け。

無洗米	5kg A週 <b>071412</b>	3kg B週 <b>072427</b>
	参考価格 1,988円(税込2,147円)	参考価格 1,203円(税込1,299円)
普通精米	5kg A週 <b>071421</b>	3kg B週 <b>072435</b>
	参考価格 1,938円(税込2,093円)	参考価格 1,173円(税込1,267円)



## いろいろなお米を楽しみたいなら“おまかせ”で

小規模産地の応援にもつながる

### おまかせ有機米

全国17の「有機米」の産地から、主要な6銘柄のうちいずれかを4週に1度お届けします。 ※有機栽培または転換期間中有機栽培

無洗米	5kg A週 <b>071439</b>	3kg A週 <b>071447</b>
	参考価格 3,350円~3,630円(税込3,618円~3,920円)	参考価格 2,020円~2,188円(税込2,182円~2,363円)
普通精米	5kg D週 <b>074471</b>	3kg B週 <b>072486</b>
	参考価格 3,300円~3,580円(税込3,564円~3,866円)	参考価格 1,990円~2,158円(税込2,149円~2,331円)
玄米	5kg B週 <b>072478</b>	3kg B週 <b>072494</b>
	参考価格 3,150円~3,430円(税込3,402円~3,704円)	参考価格 1,900円~2,068円(税込2,052円~2,233円)



銘柄一覧(予定) はれわたり・あきたこまち・つや姫・ひとめぼれ・ササニシキ・こしひかり

※3カ月に1度、「お届け情報」にて予定銘柄と価格をお知らせします。 ※産地・銘柄は選べません。同じ銘柄が届くことがあります。 ※すべての産地からお届けできないことがあります。

全国各地のお米を食べ比べ

### おまかせエコ・チャレンジ米

パルシステムの21産地からどれかを4週に1度お届け。銘柄は選べませんが、各産地の特徴あるエコ・チャレンジ米をお楽しみいただけます。

無洗米	5kg B週 <b>072443</b>	3kg B週 <b>072451</b>
	参考価格 1,938円~2,438円(税込2,093円~2,633円)	参考価格 1,173円~1,473円(税込1,267円~1,591円)
普通精米	5kg D週 <b>074454</b>	3kg D週 <b>074462</b>
	参考価格 1,938円~2,438円(税込2,093円~2,633円)	参考価格 1,173円~1,473円(税込1,267円~1,591円)

※3カ月に1度、「お届け情報」にて予定銘柄と価格をお知らせします。 ※産地・銘柄は選べません。 ※同じ銘柄が届くことがあります。 ※すべての産地からお届けできないことがあります。

## マークの説明

※各商品説明はパルシステム独自の見解です。実際に召し上がったときの感じ方には個人差があります。

粘りの少ないあっさりとした食感で、薄い味付けの料理など食しやすい飯によく合います。代表は**ササニシキ**。

うまみ、甘み、粘りのバランスがよくどんな料理にも合わせやすい米。代表は**あきたこまち**。

強いうまみと粘りが特徴です。しっかりとした味付けの料理との相性がよい米です。代表は**こしひかり**。



## 有機米

化学合成農業や化学肥料を使わず※JAS法に定められた「有機農産物」の生産基準で栽培された米。転換期間中有機栽培を含む。 ※有機JAS認証での使用可能資材を除く。

## エコ・チャレンジ米

化学合成農業、化学肥料を各都道府県で定められた慣行栽培基準の1/2以下に削減。加えて、パルシステムの「削減目標農業」の不使用者として栽培された米。

## リサイクル

このマークが付いている米袋はリサイクルしますので、空になったら適い箱に入れてください。

## 産地の自慢のお米を選んで、地域を応援!

手ごろな価格で、さめてもモチモチ

### エコ・青森はれわたり

青森県/JA津軽みらい

東に八甲田山、西に岩木山を望む津軽平野に位置する産地。化学合成農業や化学肥料に頼らない米作りに取り組み、「産直たまご」の産地「トキワ養鶏」と連携した資源循環型農業を実践しています。 ※現在「エコ・青森つがるのロマン」を登録中の方は自動移行されます。

無洗米	5kg B週 <b>072397</b>	普通精米 5kg B週 <b>072401</b>
	参考価格 1,938円(税込2,093円)	参考価格 1,888円(税込2,039円)
普通精米	5kg D週 <b>074365</b>	5kg D週 <b>074373</b>
	参考価格 1,938円(税込2,093円)	参考価格 1,888円(税込2,039円)



会津盆地の寒暖差が育んだ粘りと甘み

### エコ・会津こしひかり

福島県/JA会津よつば

会津盆地へ流れ込む豊富な雪解け水と、昼夜の寒暖差に恵まれ、甘みとうまみが詰まっています。

無洗米	5kg C週 <b>073407</b>	3kg C週 <b>073415</b>
	参考価格 2,188円(税込2,363円)	参考価格 1,323円(税込1,429円)
普通精米	5kg C週 <b>073423</b>	3kg C週 <b>073431</b>
	参考価格 2,138円(税込2,309円)	参考価格 1,293円(税込1,396円)



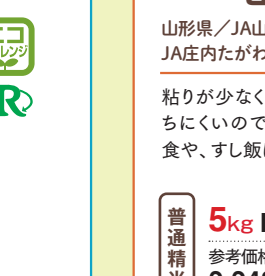
ほどよい粘りでさめてもおいしい

### エコ・茨城こしひかり

茨城県/JAつくば市谷田部

関東のおいしい米が食べたい人におすすめ。かめばかむほど甘みとうまみが出て、さめてもおいしくお弁当にもおすすめです。

無洗米	5kg B週 <b>072362</b>	普通精米 5kg B週 <b>072371</b>
	参考価格 2,088円(税込2,255円)	参考価格 2,038円(税込2,201円)



粒が大きく炊き上がりのつやと、上品な甘みが好評!

### エコ・山形つや姫

山形県/JA山形おきたま・JA庄内たがわ・庄内協同ファーム

ちょっとぜいたくに、おいしい米が食べたい人におすすめ。

無洗米	5kg D週 <b>074381</b>	3kg D週 <b>074390</b>
	参考価格 2,388円(税込2,579円)	参考価格 1,443円(税込1,558円)
普通精米	5kg D週 <b>074403</b>	3kg D週 <b>074411</b>
	参考価格 2,338円(税込2,525円)	参考価格 1,413円(税込1,526円)



うまみのあるしっかりとした粒感

### エコ・庄内はえぬき

山形県/JA庄内たがわ

うまみがあり、粒張りのある食感。おにぎりによく合います。

無洗米	5kg A週 <b>071340</b>	3kg B週 <b>072419</b>
	参考価格 2,038円(税込2,201円)	参考価格 1,233円(税込1,332円)
普通精米	5kg A週 <b>071340</b>	3kg D週 <b>074501</b>
	参考価格 2,038円(税込2,201円)	参考価格 1,233円(税込1,332円)



## 生産量少なめ! 希少なお米こそ予約登録が安心です

あっさりとして、和食によく合います

### エコ・山形ササニシキ

山形県/JA山形おきたま・JA庄内たがわ

粘りが少なく、さめて味が落ちにくいので薄い味付けの和食や、すし飯に向いています。

普通精米	5kg B週 <b>072389</b>
	参考価格 2,248円(税込2,428円)



棚田でじっくり熟した、味わい深さ

### トキを育むお米

(エコ・佐渡こしひかり)

新潟県/JA佐渡

世界農業遺産に認定された佐渡の里山では、棚田の保全やトキを守り育てる活動を行っています。米は粒張りがよく、かむほどに甘みが広がります。

無洗米	3kg D週 <b>074420</b>
	参考価格 1,564円(税込1,689円)



## 生きもの豊かな田んぼで育った

### 有機米

自然環境を守り、生きものとの調和を生かして育まれた有機米。化学合成農業、化学肥料を使わずに(※)手間ひまかけて育んだお米です。私たちがごはんを食べ続けることは、地域の環境を守ることにつながります。 ※有機JAS認証での使用可能資材を除く。

口に広がる甘みと粘りが魅力の米

### 有機 山形つや姫

山形県/JA庄内たがわ・庄内協同ファーム

甘み、つや、粘りがあり、一粒一粒のおいしさが実感できる良食味米。2014年に環境保全型農業推進コンクールで農林水産大臣賞を受賞するなど環境保全型農業に先進的に取り組む産地です。

おかずを引き立ててくれるバランスのとれた米

### 有機 秋田あきたこまち

秋田県/花咲農園・大湯村産直会オリア21・JAこまち・JA秋田ふるさと

ミネラル分が豊富な大湯村と横手盆地の昼夜の寒暖差で育まれた、もちりとした食感と甘みのある米。産地では、地域の資源を生かした土づくりに取り組んでいます。

新規募集の受け付けは中止いたします。 ※既に登録している方は継続可能です

粒が大きく炊き上がりはふっくら

### 有機 宮城ひとめぼれ

宮城県/JA新みやぎ

少し大きめの粒で、ふっくらとした炊き上がり。さめても粘りがあり、やさしい甘みで、おにぎりやお弁当にもおすすめ。2017年に世界農業遺産に認定された地域からお届けします。

もちりとした粘りが、こしひかりの自慢

### 有機 新潟こしひかり

新潟県/JA新潟かがやき・謙信の郷・JAえちご上越

強い粘り、炊き上がりのつやつや感、これぞ「銀しゃり」。環境保全型農業に取り組み、ホタルやトンボなどの生きもの豊かな田んぼで米作りをしています。

新規募集の受け付けは中止いたします。 ※既に登録している方は継続可能です

## 栄養重視で選ぶなら

栄養豊富でふっくらおいしい

### エコ・産直発芽玄米 岩手ひとめぼれ

岩手県/JAいわて花巻

岩手県釜石の伏流水で発芽玄米に。ビタミンEや食物繊維が豊富なほか、ギャバ(ガンマアミノ酪酸)が白米と比べて5倍以上(日本環境科学(株)調べ)含まれます。ふっくらとした炊き上がりを楽しめます。

発芽玄米 120g×20袋 C週 **073580** 参考価格 2,330円(税込2,516円)



発芽した胚芽で栄養素アップ

### エコ・産直発芽玄米 新潟こしひかり

新潟県/JA新潟かがやき

組合員に長年愛され続けてきたJA新潟かがやき(旧JAささかみ)の「新潟こしひかり」を発芽玄米でお届け。玄米が発芽することで栄養素が増え、やわらかくなり食べやすくなります。

発芽玄米 120g×20袋 D週 **074519** 参考価格 2,490円(税込2,689円)

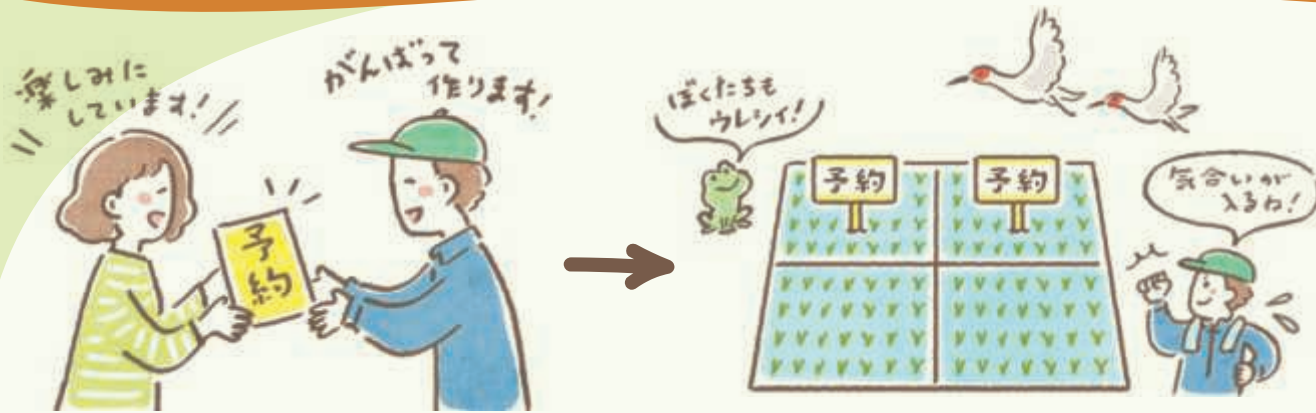


パルシステム東京のみ		エコ・長野こしひかり		長野県/JA佐久浅間	
無洗米			<b>073610</b>	2,198円(税込2,374円)	
普通精米	5kg	C週	<b>073598</b>	2,148円(税込2,320円)	
七分づき			<b>073601</b>		

パルシステム千葉のみ		エコ・千葉こしひかり		千葉県/ちば緑耕舎	
無洗米	5kg	A週	<b>071455</b>	2,088円(税込2,255円)	
		C週	<b>073628</b>		
		A週	<b>071463</b>		
普通精米	3kg	C週	<b>073636</b>	1,263円(税込1,364円)	



# 予約登録米は作る人も食べる人もうれしい!



1年分のお米を春の田植え前に「予約」。5kgのお米で登録した場合、年間13回のお届けで65kg=約120㎡の田んぼを確保するという意味になり、生産者は安心して米作りに取り組めます。  
※「令和5年産 水稲の10a当たり平年収量」(農水省)より算出

「エコ・チャレンジ」米や有機米は、除草作業や害虫対策に手間と時間がかかるだけでなく、一般栽培に比べてリスクが大きく収穫量も少ない傾向にあります。予約で「待っている人がいる」ことが、環境保全型農業に取り組む生産者の大きなモチベーションになっています。

## 「安定」のおかげで米作りに集中できます

安定したお届け先があるというのは非常に心強いこと。不安に心をすり減らすことなく、安心して「作る」ことに集中できるので、予約登録米の仕組みは本当に助かっています。

2023年産は夏の酷暑で苦労しましたが、有機栽培のお米は比較的、出来がよかったです。長年の健康な土づくりが、厳しい環境でも持ちこたえられる“体力のある稲”につながったのかな。改めて環境保全型の、豊かな土づくりの重要性に気付ききっかけになりました。

ぜひいろいろな産地のお米を試して、みなさんが好きだと思ったお米を予約で支えてもらえたら。それが『つや姫』なら、なおうれしいですね!

『エコ・山形つや姫』  
『有機山形つや姫』の産地  
庄内協同ファーム  
(山形県)の生産者  
おの でのりまさ  
小野寺 紀允 さん



### 利用している組合員の声

注文忘れの防止と、生産者を応援するために登録。東日本大震災のとき店頭からお米がなくなっても、予約米が届いて本当にうれしかったのが忘れられません。

こみさん  
登録銘柄:エコ・庄内はえぬき

約20年間ずっと予約米を利用しています。絶対に食べるものなので「安心でおいしいものが必ず届く」のが続けている最大の理由です。

くちやさん  
登録銘柄:エコ・新潟こしひかり



秋の新米からお届けがスタート。4週に1度の定期お届けなので注文忘れを防げるうえ、不作のときや非常時も、カタログ注文よりも優先してお届けします。



お米の出来は天候や気温に大きく左右されます。計画的に作付けしても不作で足りなくなったり、全国的な豊作で予想以上に余ってしまうことも。予約登録米はあらかじめ行き先が決まっているので、生産者はとても助かります。

## 申し込み方法

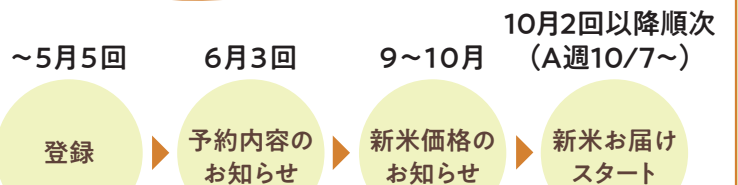
### 新規で申し込むときは

- **webから**  
インターネット注文サイトにログインし、「カテゴリ」>「定期お届け」>「予約登録米」>「【先行予約】2024年産・予約登録米」よりお申し込みください。
- **注文用紙から**  
裏面下部の「6桁商品注文欄」に、このチラシに記載の注文番号と数量を記入してください。

### いま登録しているものを 変更したいときは

- **webから**  
左記の方法で「インターネット注文サイト」からお手続きください。  
**変更せず 継続する場合は 何もしなくてOK!**
- **専用注文用紙から**  
同時配付の『予約登録米専用注文用紙』でお手続きください。  
※専用注文用紙を使用しない場合は、未記入のまま提出しリサイクルにご協力ください。未提出の場合そのまま継続となります。

## 申し込みからお届けまで



### ＼お米を食べて田んぼを守ろう！

## お米スイッチ

今日のごはんをお米にスイッチ(キリカエ)したり、生産者の声を聞いて産地を知って、ごはんへの気持ちをスイッチON!したり。私たちのスイッチが、田んぼを守り、お米を食べ続けられる未来をつくれます。いつも注文しているお米を、2024年産は「予約登録米」に「お米スイッチ」しませんか。

### 産地の“今”を伝える『田んぼだより』を配付

予約登録いただいた方全員に、田んぼのようすと産地からのメッセージをお伝えるチラシ『田んぼだより』をお届けします。夏号では産地へのメッセージも募集予定です。

※2024年度から『産直カレンダー』のお届けはありません。  
※画像は昨年お届けのものです。



### 産地の“農ライフ”を動画で紹介「おこめタリー」公開中

産地に生きる人々のリアルな生活を、ドキュメンタリー動画で紹介しています。JA津軽みらい、庄内協同ファーム、JA山形おきたま、JA新潟かがやきから4名の暮らしにフォーカス。



### 米作りを取り巻く情勢は、依然として厳しさが続いています。

2023年産の米は夏の暑さと雨不足の影響で、日本海側の産地を中心に、白く濁る「シラタ米」が多く発生しました。そのため米の等級が下がり、米農家の収入はいっそう厳しい状況となっています。また、米作りに欠かせない肥料費や燃料費、各種機械代などのコストはまだまだ下がる見込みがありません。担い手の減少により、手間のかかる環境保全型農業は現状維持すら難しい状況にあります。「予約」で利用を約束することは、米作りを続ける生産者の直接的な支えになります。

### 米袋を回収しています

の付いた米袋は、空になったら通い箱に入れてください。回収後は、新しいプラスチック製品の一部にリサイクルされます。



### 放射能報告

2024年産米も放射能検査を徹底します。新潟県、長野県、静岡県以東の12県の産地について、1産地につき最低1検体の玄米検査を実施します。(パルシステムでの測定の出検下限値は3ベクレル/kgです)