

20²⁴
年産
自然栽培米の
ご案内



ご注文方法

田んぼ・種・土地の風土・つくり手の数だけ、稲の表情があります。年ごとの天候によって、お米の味わいも変化します。刻一刻と移りゆく自然の中で育まれた自然栽培のお米。その様々な表情をお楽しみいただければと思います。自然栽培米の商品は「品種」「栽培年数」「生産者」「取り組み内容」などで構成しています。

自然栽培米は「定期登録」または「単発での注文」でご購入いただけます

定期登録

「定期宅配価格」を参照ください

お米を定期間隔でお届けします

毎週・隔週・4週に1回のタイミングで、ご登録いただいたお米をお届けします。

「単発での注文」よりもお買い得です！

お米のみの定期登録が可能です！

「野菜セット」と一緒になくとも、お米のみで定期登録購入することができます。

配送のお休みが可能です！

生活リズムでお米の消費量も変化します。「お米が余ってきた」「足りなくなりそう」という場合はお気軽にご連絡ください。お届けのお休みや「単発での注文」への切替えも随時承ります。

お米注文用紙 No.1 からご注文ください

単発での注文

「販売価格」を参照ください

好きなタイミングでご注文いただけます

定期登録されなくとも、好きなタイミングでご注文いただくことができます。また、色々な種類を試してみたいという場合にもぜひご利用ください。

※基本の野菜セット・お米の登録は必須です。

「野菜セット」に同梱します

「野菜セット」を定期登録されている場合、基本的に野菜セットとお米を同梱します。荷物が複数になる場合、送料の追加はありません。

お米注文用紙 No.2 からご注文ください

お米の消費量の目安（1ヵ月分）

ごはん1杯は、炊飯する前の状態で約75g。食事1回につき1杯、1日2回お米を食べるとして、1人で1ヵ月約4.5kgのお米を消費します。その場合、「4週に1回で5kg」などでご登録いただき、様子を見ながらアイテムやお届け頻度の変更、お休みするなどして調節ください。

〈1日2回お米を食べる場合〉
○1人暮らし→約5kg ○2人→約10kg

品質表示ラベルの表記について

私たちが販売するお米の中には、商品名に「ササニシキ」や「コシヒカリ」などといった品種の表記がないものがあります。

JAS法（農林物資の規格化等に関する法律）に基づき、お米の情報（※）を表示することがすべての販売者に義務付けられています。その中で品種や産年の情報を表示するには、「農産物検査」を受ける必要があります。第三者機関による証明を受けることで、表記の偽装や混乱を防ぐためです。その際、品種の証明を受けられるのは、各都道府県ごとに指定されている「産地品種銘柄」に該当する品種のみで、それ以外の品種においては証明を受けることができません（＝産地未検査）。例えば、沖縄県でササニシキを栽培しても、ササニシキは沖縄の「産地品種銘柄」ではないため、品種を表記する証明が受けられません。

お米の品種名を判別するため、下記生産者ごとに番号を記載しています。お手元に届いた産地未検査米の米袋裏面に貼付けてある、「品質表示ラベル」の生産者名横に番号を表記しています。その番号で品種を照会してください。

「複数原料米」…単一の原料を使用しているという証明が受けられないため表記が「複数原料米」となりますが、数種類のお米をブレンドしているという意味ではありません。

自然栽培に取り組む生産者は、農薬や化学肥料が広く普及されていなかった時代の品種を選ぶ傾向があります。そのような品種は現在では栽培する生産者が少ないため、各都道府県の「産地品種銘柄」に該当しないケースが多くあります。また「産地品種銘柄」のお米であったとしても、自家採種を継続することでお米の形質が変化し、検査に通らなくなることもあります。

私たちは生産者が自然栽培を継続するために、田んぼに合ったお米を選び、自家採種を続ける取り組みを応援したいと考えています。品種の表記ができないことで、ご購入いただく皆さまにはご不便をおかけするかもしれませんが、ご理解いただけますと幸いです。

※JAS法（農林物資の規格化等に関する法律）に基づき表示が義務付けられている項目 (1) 名称 (2) 原料玄米の情報 [産地、品種、産年、使用割合] (3) 内容量 (4) 精米 [調製] 年月日 (5) 販売者

名称	産地	品種	産年	使用割合
原料玄米	複数原料米 国内産			10割
	[北海道産(産地未検査)]			10割
内容量	2kg			
調整時期	2024年11月1日			
販売者	株式会社 ナチュラル・ハーモニー 〒289-1115 千葉県八街市八街948-5 TEL:050-5212-8278			
5099: ユキ 玄米2kg 生産者 小川一也②				

「品種」「産年」は未表記となります。

番号で品種を照会してください。

地域	生産者	品種名	地域	生産者	品種名
北海道鷹栖町	小川一也さん	①ななつぼし ②ゆきひかり	山形県酒田市	荒生 秀紀さん	①コシヒカリ ②亀の尾
青森県弘前市	前田 尚人さん	①ササニシキ	山形県遊佐町	真嶋 稔さん	①ササニシキ
青森県弘前市	小野 真知子さん	①ササニシキ	山形県酒田市	齋藤 明さん	①ササニシキ
秋田県大潟村	石山 範夫さん	①ササニシキ	栃木県市貝町	綱川 稔さん	①コシヒカリ ②農林48号
秋田県大潟村	桑原 康成さん	①ササニシキ	千葉県香取市	小堀 真市さん	①コシヒカリ
秋田県大潟村	齋藤 一樹さん	①ササニシキ ②亀の尾 ③あくでん	石川県加賀市	橋詰 善庸さん	①コシヒカリ ②滋賀羽二重橋
秋田県大潟村	阿部 淳さん	①ササニシキ ②あさむらさき	奈良県桜井市	木戸 将之さん	①トヨサト ②東海旭
秋田県秋田市	宮入 広光さん	①コシヒカリ	兵庫県三木市	畑 匡昭さん	①朝日 ②農林8号 ③ハツシモ
岩手県奥州市	阿部 知里さん	①ササニシキ ②亀の尾 ③こがねもち	兵庫県淡路市	江本 義弘さん	①コシヒカリ
岩手県遠野市	菊池 陽佑さん	①ササニシキ	鳥取県米子市	丸瀬 和憲さん	①朝日 ②鳥取旭 ③ヒノヒカリ
岩手県一関市	山本 佳範さん	①ササニシキ	鳥根県江津市	反田 孝之さん	①コシヒカリ
宮城県色麻町	浦山 利定さん	①ササニシキ	山口県防府市	山本 友花さん	①朝日 ②農林22号
宮城県色麻町	浦山 登一郎さん	①ササニシキ ②ササシグレ	愛媛県西条市	野満 育朗さん	①古代米
宮城県登米市	成澤 之男さん	①ササニシキ	愛媛県松山市	岡崎 仁志さん	①ヒノヒカリ
宮城県石巻市	日野 賢二郎さん	①ササニシキ	愛媛県松山市	松井 真弥さん	①ヒノヒカリ
宮城県石巻市	木村 純さん	①ササニシキ	福岡県朝倉市	松本 一宏さん	①朝日 ②イセヒカリ
山形県高畠町	中川 弘吉さん	①ササニシキ			

※上記品種にはもち米も含まれます。

お米のアイテム・販売価格表

取り組む年数を軸にしたお米

かかしの夢

自然栽培年数

ササニシキ：1～9年目
コシヒカリ：1～5年目

自然栽培年数が、ササニシキの場合1～9年目までのもの、コシヒカリの場合1～5年目までのものをお届けいたします。新規就農や新しく水田を広げた場所での取り組みを応援するアイテムです。

かかしの夢とは、ナチュラル・ハーモニー代表の河名が創業当時、トラックで野菜の引き売りをしながら聴いていたダン・フォーゲルバーグの楽曲「Scarecrow's dream (かかしの夢)」に由来します。

生産者により、品種の表記は「産地未検査」となります。詳しくは→P3

注文番号	商品名	定期価格	販売価格
1105	[かかしの夢] ササニシキ 白米 5kg	¥5,790	
1102	[かかしの夢] ササニシキ 白米 2kg	¥2,440	
1155	[かかしの夢] ササニシキ 五分 5kg	¥5,790	
1152	[かかしの夢] ササニシキ 五分 2kg	¥2,440	
1115	[かかしの夢] ササニシキ 玄米 5kg	¥5,190	
1112	[かかしの夢] ササニシキ 玄米 2kg	¥2,190	

2024年産は収量が少ないため、新規の定期登録および単発のご注文・増量については受付を停止いたします。

生産者：小野真知子さん(青森県)・前田尚人さん(青森県)・菊池陽佑さん(岩手県)・齋藤明さん(山形県)・日野賢二郎さん(宮城県)・浦山登一郎さん(宮城県)・黒田正知さん(福井県)ほか

注文番号	商品名	定期価格	販売価格
1205	[かかしの夢] コシヒカリ 白米 5kg	¥5,790	¥6,300
1202	[かかしの夢] コシヒカリ 白米 2kg	¥2,440	¥2,650
1215	[かかしの夢] コシヒカリ 玄米 5kg	¥5,190	¥5,700
1212	[かかしの夢] コシヒカリ 玄米 2kg	¥2,190	¥2,400

生産者：反田孝之さん(鳥根県)・小堀真市さん(千葉県)・黒田正知さん(福井県)ほか

取り組む年数を軸にしたお米

瑞穂のしらべ

自然栽培年数

ササニシキ：10年目以上
コシヒカリ：6年目以上

自然栽培年数が、ササニシキの場合10年以上のもの、コシヒカリの場合6年以上のものをお届けいたします。

自然栽培は人と自然とが一体になって大地と植物の本来の力を引き出す栽培。時が経てば経つほど、田んぼと種はピュアで美しくなっていく。お米は清らかに穂が輝きはじめる。そんな輝くお米が家庭に届けられるとき、つくろふ人・つなぐ人・食べる人、そのすべてに笑顔があふれます。人々の中に笑顔と調和が広がっていく願いを込めて名付けました。

注文番号	商品名	定期価格	販売価格
3105	[瑞穂のしらべ] ササニシキ 白米 5kg	¥6,290	¥6,800
3102	[瑞穂のしらべ] ササニシキ 白米 2kg	¥2,690	¥2,900
3155	[瑞穂のしらべ] ササニシキ 五分 5kg	¥6,290	¥6,800
3152	[瑞穂のしらべ] ササニシキ 五分 2kg	¥2,690	¥2,900
3115	[瑞穂のしらべ] ササニシキ 玄米 5kg	¥5,690	¥6,200
3112	[瑞穂のしらべ] ササニシキ 玄米 2kg	¥2,440	¥2,650

生産者：成澤之男さん(宮城県)・木村純さん(宮城県)・眞嶋稔さん(山形県)・桑原康成さん(秋田県)・石山範夫さん 宏さん(秋田県)・齋藤一樹さん(秋田県)・阿部淳さん(秋田県)ほか

注文番号	商品名	定期価格	販売価格
3205	[瑞穂のしらべ] コシヒカリ 白米 5kg	¥6,290	¥6,800
3202	[瑞穂のしらべ] コシヒカリ 白米 2kg	¥2,690	¥2,900
3215	[瑞穂のしらべ] コシヒカリ 玄米 5kg	¥5,690	¥6,200
3212	[瑞穂のしらべ] コシヒカリ 玄米 2kg	¥2,440	¥2,650

生産者：荒生秀紀さん(山形県)・橋詰善庸さん(石川県)・江本義弘さん(兵庫県)・網川稔さん(栃木県)ほか

※「自然栽培年数」は、田んぼ毎の自然栽培歴です。 ※記載している商品価格はすべて「税込価格」になります。

生産者にスポットをあてたお米

石山さんのササニシキ

生産者：石山 範夫さん 宏さん(秋田県)

石山 範夫さんは山形県出身で、18歳のときに両親と共に大潟村に入植し、就農。1991年から有機栽培に取り組み、2003年より田んぼの一部から自然栽培でのササニシキづくりをはじめました。以後、自然栽培グループをつくり、地域の生産者と共に歩んでいます。



石山 範夫さん



石山 宏さん

大規模干拓で造成された秋田県南秋田郡大潟村にて、10ヘクタールを超える大きな規模で自然栽培の結果を残した先駆者 石山 範夫さんのお米です。取り組みから22年を迎えたいまも、新しい挑戦をし続け、息子の宏さんや若手生産者への技術の継承にも尽力しています。そんな石山さんの自然栽培年数10年目以上の田んぼからのお米をお届けします。

お届け予定品種：ササニシキ 自然栽培年数：10年目以上

注文番号	商品名	定期価格	販売価格
7105	[石山さんのササニシキ] 白米 5kg	¥7,350	¥7,600
7102	[石山さんのササニシキ] 白米 2kg	¥3,140	¥3,250
7115	[石山さんのササニシキ] 玄米 5kg	¥6,650	¥6,900
7112	[石山さんのササニシキ] 玄米 2kg	¥2,840	¥2,950

生産者にスポットをあてたお米

阿部さんのお米

生産者：阿部 知里さん(岩手県)

米・食味鑑定士の資格をもち、食味コンクールにも積極的に自身の米を出品しています。農閑期には南部鉄器でできたぬか釜を車に積んで、各地で新米を振るまう気さくな方です。



「味」にこだわりお米を栽培する阿部 知里さんのお米です。美味しいお米ができる条件は昼夜の温度差がポイントといわれており、阿部さんは稲を朝霜に2回あててから収穫を開始します。土地の恵みと阿部さんのこだわりのもと育ったお米は透明感のある味わいを楽しむことができます。米・食味分析鑑定コンクールでも受賞するなど、高い評価を受けるお米をぜひご賞味ください。

お届け予定品種：ササニシキ 自然栽培年数：10年目以上

注文番号	商品名	定期価格	販売価格
9002	[阿部さんのお米] 白米 2kg	¥3,140	¥3,250
9012	[阿部さんのお米] 玄米 2kg	¥2,840	¥2,950

生産者にスポットをあてたお米

畑さんのお米

生産者：畑 匡昭さん(兵庫県)

兼業農家を経て2009年より専業農家になりました。現在は「朝日」「農林8号」など8種類の旧品種を栽培。農閑期になると各地で勉強会を開催するなど、後進の育成にも力を注いでいます。



兵庫県三木市で1995年より自然栽培に取り組む畑 匡昭さんのお米です。畑さんが栽培するのは、明治から昭和初期に地域でつくられていた品種。シンプルに農家と稲の力で育っていた時代のお米は、たくましく根を張り生命力に溢れています。稲の一生を健全に全うしたお米の味わいをぜひお試しください。

お届け予定品種：朝日・農林8号・ハツシモ 自然栽培年数：6年目以上

品種をお選びいただくことはできません

注文番号	商品名	定期価格	販売価格
9702	[畑さんのお米] 白米 2kg	¥2,790	¥2,900
9712	[畑さんのお米] 玄米 2kg	¥2,540	¥2,650

※「自然栽培年数」は、田んぼ毎の自然栽培歴です。 ※記載している商品価格はすべて「税込価格」になります。

生産者にスポットをあてたお米

木戸さんのお米

生産者：木戸 将之さん(奈良県)



約8反の田んぼで、「トヨサト」「東海旭」という古くからその地域にあった晩稲（おそく成熟する稲）の品種を育てている木戸さん。地域では「1本植えの田んぼ」として親しまれているそうです。

注文番号	商品名	定期価格	販売価格
9302	[木戸さんのお米] 白米 2kg	¥3,690	¥3,800
9312	[木戸さんのお米] 玄米 2kg	¥3,340	¥3,450

お届け予定品種：トヨサト・東海旭 品種をお選びいただくことはできません

自然栽培年数：30年目 天日干しのお米 表記は「産地未検査」となります。→P3

昔ながらの農法に取り組む木戸将之さんが大切にするのは、かつて昔の人々が持っていた米への想い。種籾は田んぼごとに厳選して採種を行います。ひと粒ずつ丁寧に育苗し、さらに1本ずつ手植えをしていきます。収穫後は天日干しでの乾燥。1年を通して機械をほとんど使用しないため、栽培できる面積はわずかです。それでも規模を広げないのは、気持ちが行き届き、米ひと粒の力を最大限に引き出すため。妥協なく丁寧に栽培されたお米です。

生産者にスポットをあてたお米

浦山さんのお米

生産者：浦山 利定さん(宮城県)

元小学校教師の浦山さん。教育を突き詰めて考えるようになり、たどり着いたのが「食」の世界だったそうです。1998年にレストラン「ライスフィールド」をオープン。お店で使う安全で美味しいお米を育てたいと思い、自然栽培をはじめました。毎日楽しく田んぼに通う日々を送っています。



注文番号	商品名	定期価格	販売価格
8102	[浦山さんのお米] 白米 2kg	¥3,140	¥3,250
8112	[浦山さんのお米] 玄米 2kg	¥2,840	¥2,950

お届け予定品種：ササニシキ 自然栽培年数：22年目 天日干しのお米

浦山利定さんが天日干しをしたササニシキです。杭にかけられ約2～3週間ゆっくりと乾燥された稲は、秋の寒暖差に触れながらその美味しさを増します。「天日干しされたお米は時間が経ってもツヤツヤなんですよ」と浦山さん。天日干しは時間はかかる作業ではあるものの、いつまでも続けたいと話します。

品種にスポットをあてたお米

ゆきひかり

生産者：小川 一也さん(北海道)

大学の農学部を卒業後、会社員を経て新規就農。家族の体調不良と、化学物質を使って作物を制御する生産に疑問を感じ自然栽培に取り組みはじめました。



注文番号	商品名	定期価格	販売価格
3602	[ゆきひかり] 白米 2kg	¥2,790	¥2,900
3612	[ゆきひかり] 玄米 2kg	¥2,540	¥2,650

自然栽培年数：3年目以上 表記は「産地未検査」となります。詳しくは→P3

1984年に北海道で育成されたゆきひかりは、あっさりとした口当たりが特徴のお米です。アミロペクチンの含有量が低く、アトピーやお米アレルギーの方が食べられる品種として注目を集めています。（すべての方が反応しないわけではありません）

品種にスポットをあてたお米

亀の尾

生産者：阿部 知里さん(岩手県)
荒生 秀紀さん(山形県)
齋藤 一樹さん(秋田県)ほか



阿部 知里さん



荒生 秀紀さん



齋藤 一樹さん

注文番号	商品名	定期価格	販売価格
2402	[亀の尾] 白米 2kg	¥2,790	¥2,900
2412	[亀の尾] 玄米 2kg	¥2,540	¥2,650

自然栽培年数：3年目以上 生産者をお選びいただくことはできません

表記は「産地未検査」となります。詳しくは→P3

ササニシキやコシヒカリのルーツとなったお米で、交配親として広く利用されています。冷害や病気に強い一方、夏の猛暑で品質に影響が出ることもあるようです。酒米で有名ですが、味がよく、しっかりした食感とさっぱりとした後味が魅力です。

品種にスポットをあてたお米

朝日

生産者：丸瀬 和憲さん(鳥取県)
松本 一宏さん(福岡県)
山本 友花さん(山口県)ほか



丸瀬 和憲さん



松本 一宏さん



山本 友花さん

注文番号	商品名	定期価格	販売価格
4005	[朝日] 白米 5kg	¥6,550	¥6,800
4002	[朝日] 白米 2kg	¥2,790	¥2,900
4015	[朝日] 玄米 5kg	¥5,950	¥6,200
4012	[朝日] 玄米 2kg	¥2,540	¥2,650

自然栽培年数：3年目以上 生産者をお選びいただくことはできません

表記は「産地未検査」となります。詳しくは→P3

古くから「東は亀の尾、西は朝日」といわれ、美味しいお米の代表とされていた品種です。交配種としても広く使用され、現在も朝日をルーツに持つお米は数多く流通しています。ふっくらとした食感と、程よい甘み・粘りがある上品な味わいのお米です。

取り組みにスポットをあてたお米

おてんと米

生産者：小川 一也さん(北海道)
宮入 広光さん(秋田県)ほか



小川 一也さん



宮入 広光さん

注文番号	商品名	定期価格	販売価格
6002	[おてんと米] 白米 2kg	¥3,140	¥3,250
6012	[おてんと米] 玄米 2kg	¥2,840	¥2,950

天日干しのお米 自然栽培年数：3年目以上 生産者・品種をお選びいただくことはできません

お届け予定品種：コシヒカリ・ななつぼし他 品種により表記は「産地未検査」となります。→P3

収穫後、稲を2～3週間じっくりと太陽の光で乾燥させたお米。干している間の昼と夜の寒暖差で、稔ったお米がより熟成してゆきます。天日乾燥の方法や天候でも風味が微妙に変化していく、そんな違いもお楽しみください。