

お米で超えてく



予約登録米は「グッドデザイン賞2023」を受賞

2026年産

予約登録米 受付開始

JA山形おきたまの生産者 工藤誠一さん (山形県)



JA新潟かがやきの生産者 (左から)江口聡さん、卓弥さん(新潟県)

予約登録米は、産地と食卓が支え合い 未来の田んぼを守る仕組みです

予約登録米とは、田植え前に「予約」を受け付け、その年の新米から約1年間定期的にお米を届ける仕組みです。誕生のきっかけは、1993年の冷害による米不足でした。「毎日食べるお米を、どんなときも安定的に届けられるように」と始まったこの取り組みは、今年で32年目を迎えます。組合員の安定した注文は、生産者にとっての励みであり、安定した生活の支えです。お米を安心して作れる、安心して食べられる未来を守るために、予約登録米を始めてみませんか？



組合員の声

予約登録米に新産地が加わりました



『エコ・魚沼こしひかり』の産地 JAみなみ魚沼の生産者より

左から 北村俊樹さん、松井崇さん、関匡和さん

●この地域の米作りに欠かせないのが雪解け水。今年は雪が豊富なので、いい米を作る準備ができていると思います。あとは、去年のような夏の湯水がないことを祈るばかりです。(北村さん)

●うちのこしひかりは炊きたての香りも、さめてからの味も最高！米作りを始めて27年、最近は天気の不安定さなど“例年通り”が通じず悩むこともありますが、予約登録で毎日食べてもらおうと思うと張り合いが出ます。(松井さん)

●田植え前から注文があるのは、身が引き締まる思いです。南魚沼は約80年前前からこしひかりを作っていて、地域で積み重ねた栽培技術が強み。堆肥の研究をしたり、エコ・チャレンジ栽培でおいしい米を届けるための技術も磨いています。(関さん)



佐々木和彦さん

『エコ・岩手ひとめぼれ』の産地 JAいわて花巻の生産者より

●予約登録米を始めるきっかけのひとつは、組合員さんの「このおいしいお米を毎日食べたい」という声でした。うちは山間地なので、棚田で米を作っています。機械を入れにくいこともあって、除草管理がとにかく大変。近年は夏の暑さで雑草の伸びも早いですが、除草剤はなるべく減らしながら、試行錯誤しています。気候の変化や人手不足などの課題があるなか、安定生産が必要な予約登録米に踏み出すのはある種の挑戦。この味のファンを増やすぞ、くらいの心意気で臨みます。

地元のお米を食べたくて、また、エコ・チャレンジ栽培の農家さんを応援したくて予約登録しています。いつもありがたく、おいしくいただいています。(登録米:エコ・新潟こしひかり)

おいしいお米を届けてくださりありがとうございます！いつも少量しか買えませんが、お店よりも金額が安定しているし、生産者さんも信頼できるので安心です。(登録米:北海道なつぼし)

申し込み方法は裏面へ！

2026年産

全銘柄一覧

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。

同じ銘柄・産地を注文する場合、予約登録米のほうがカタログよりも常にお得！※価格は「参考価格」です。2025年産の価格(2026年4月3回現在)を掲載しています。

人気のお米を、まずはお試し！

136221
パルシステム人気予約登録米セット(無洗米)
450g×3 **1,580円**(税込1,706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。



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、薄味付けの料理など朝食やすし飯によく合います。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**。

あきり、5 4 3 2 1 2 3 4 5 もっちり

有機米
化学合成農薬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
化学合成農薬、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」の不使用を原則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ठीい箱に入れてください。

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、うまみがそろうた良食味米

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選	071307	3kg A選	071315
	5kg C選	073440	3kg C選	073458
	参考価格	4,570円(税込4,936円)	参考価格	2,922円(税込3,156円)

普通精米	5kg A選	071323	3kg A選	071331
	5kg C選	073466	3kg C選	073474
	参考価格	4,520円(税込4,882円)	参考価格	2,892円(税込3,123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びっぶ町

さめてもおいしく、つや、粘り、甘みのバランスがとれた米。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るJAびっぶ町からお届け。



無洗米	5kg A選	071412	3kg B選	072427
	5kg C選	073521	3kg D選	074438
	参考価格	4,380円(税込4,730円)	参考価格	2,808円(税込3,033円)

普通精米	5kg A選	071421	3kg B選	072435
	5kg C選	073539	3kg D選	074446
	参考価格	4,330円(税込4,676円)	参考価格	2,778円(税込3,000円)

※「北海道ななつぼし」について…寒冷な気候のなかで栽培するために、化学肥料を慣行栽培基準の1/2以下に削減することがむずかしく、エコ・チャレンジ栽培の基準は満たしていません。

新たに加わった産地の味に出会う!

甘みがあり、バランスのよい食感

エコ・岩手ひとめぼれ

岩手県/JAいわて花巻

大型の機械を入れられない畑で、人の手を中心に育てています。山間地の粘土質な土壌と、山から注ぐ水が育んだ、コクと甘みのある味わいです。



無洗米	5kg C選	073792	3kg C選	073393
	参考価格	4,330円(税込4,676円)	参考価格	2,778円(税込3,000円)

もっちりとした食感に、強い甘みとうまみ

エコ・魚沼こしひかり

新潟県/JAみなみ魚沼

試験栽培から長年こしひかりの栽培を続け、技術を積み重ねた南魚沼の地からお届け。もっちりとした食感と、上品な甘み、うまみを楽しめます。



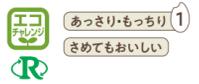
普通精米	3kg C選	043087
参考価格	3,138円(税込3,389円)	

もっちりとした食感はおかずを選びません

エコ・秋田あきたこまち

秋田県/JA秋田ふさと・JAこまち・花咲農園・オーリア21

もっちりとした食感でどんなおかずとも相性がよく、産直米のなかでも人気の銘柄。各産地ともに環境保全型農業に積極的に取り組んでいます。



無洗米	5kg B選	072303	3kg B選	072311
	5kg D選	074306	3kg D選	074314
	参考価格	4,380円(税込4,730円)	参考価格	2,808円(税込3,033円)

普通精米	5kg B選	072320	3kg B選	072338
	5kg D選	074322	3kg D選	074331
	参考価格	4,330円(税込4,676円)	参考価格	2,778円(税込3,000円)

玄米	5kg B選	072346	3kg B選	072354
	参考価格	4,180円(税込4,514円)	参考価格	2,688円(税込2,903円)

粒の大きさ、粘り、つや、香りがよい

エコ・宮城ひとめぼれ

宮城県/JA新みやぎ

ふっくらとした炊き上がり、やさしい甘みでさめてもおいしくお弁当にもおすすめです。冬にはたくさんのマガンなどの渡り鳥が訪れる、豊かな自然が自慢の産地。地域にある無栗沼(かぶりぬま)や周辺の田んぼは、湿地を守る国際条約「ラムサール条約」にも登録されています。



無洗米	5kg A選	071358	3kg A選	071366
	5kg C選	073482	3kg C選	073491
	参考価格	4,530円(税込4,892円)	参考価格	2,898円(税込3,130円)

普通精米	5kg A選	071374	3kg A選	071382
	5kg C選	073504	3kg C選	073512
	参考価格	4,480円(税込4,838円)	参考価格	2,868円(税込3,097円)



産地自慢のお米を選んで、地域を応援!

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選	074381	3kg D選	074390
	参考価格	4,540円(税込4,903円)	参考価格	2,904円(税込3,136円)

普通精米	5kg D選	074403	3kg D選	074411
	参考価格	4,490円(税込4,849円)	参考価格	2,874円(税込3,104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選	072362	普通精米 5kg B選	072371
	参考価格	4,430円(税込4,784円)	参考価格	4,380円(税込4,730円)

いろいろなお米を楽しみたいなら“おまかせ”で

全国各地のお米を食べ比べ

エコ・チャレンジ米 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。銘柄は選ばませんが、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選	072443	5kg D選	074454
	参考価格	3,980円~4,570円(税込4,298円~4,936円)		
	3kg B選	072451	3kg D選	074462
	参考価格	2,568円~3,078円(税込2,773円~3,324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。

銘柄一覧(予定) はれわたり・あきたこまち・つや姫・はねぬき・ひとめぼれ・ササニシキ・こしひかり・ふきおとめ・淡雪こまち

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選	071439	3kg A選	071447
	5kg C選	073563	3kg C選	073571
	参考価格	5,630円~5,930円(税込6,080円~6,404円)	参考価格	3,558円~3,738円(税込3,843円~4,037円)
普通精米	5kg D選	074471	3kg B選	072486
	参考価格	5,580円~5,880円(税込6,026円~6,350円)	参考価格	3,528円~3,708円(税込3,810円~4,005円)



玄米	5kg B選	072478	3kg B選	072494
	参考価格	5,430円~5,730円(税込5,864円~6,188円)	参考価格	3,438円~3,618円(税込3,713円~3,907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。

会員生協独自の「予約登録米」(価格は参考価格)

パルシステム東京のエコ・長野こしひかりは新規募集の受け付けを中止します。 ※既に登録している方は継続可能です。

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選	071455	4,430円(税込4,784円)	2,838円(税込3,065円)
		C選	073628		
	3kg	A選	071463		
		C選	073636		

お休み銘柄

下記の銘柄は新規募集の受け付けを中止します。 ※既に登録している方は継続可能です。

- | | | | |
|-----|-------------|---------------------|-------------|
| 有機米 | ●有機宮城ひとめぼれ | ●エコ・山形ササニシキ | ●エコ・長野こしひかり |
| | ●有機新潟こしひかり | ●エコ・青森はれわたり | ●エコ・庄内はねぬき |
| | ●有機山形つや姫 | ●トキを育むお米(無洗米・胚芽米D選) | |
| | ●有機秋田あきたこまち | ●エコ・佐渡こしひかり | |

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みます。
 ※「令和7年産 水稻の10a当たり年収量」(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。



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、予約登録米を優先してお届け**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、生産者は助かります。**

申し込み方法

新規で申し込むときは

- **webから**
 パルシステムアプリまたは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」▶「2026年産・新米 5kg/3kg/玄米・胚芽米」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**
 左記の方法でパルシステムアプリまたはインターネット注文サイトからお手続きください。
- **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。

**変更せず
継続する場合は
何もなくてOK!**

※一覧にない銘柄を停止すると、再登録ができません。ご注意ください。

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するチラシ『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。

※画像は昨年お届けのものです。

商品のように生産者のこだわりを紹介する「超えムービー」公開中

テーマは「未来につながる米作り～資源循環型農業～」。
 安全安心な主食を作り継ぐ生産者と、食べて支える組合員の声取材しました。



申し込みからお届けまで

～5月4回 6月3回(予定) 10月頃 2026年10月以降順次



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

2026年産米も放射能検査を実施します。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)