



食育ひろば



新米の季節になりました。日本では昔から米を『主食』として食べてきました。

日本は梅雨にたくさんの雨が降った後、暑い夏が来るので米作りに適しています。「米」という字を分解すると「八十八」になることから、米作りには88回もの手間がかかると言われるほど、収穫するまでにはたくさんの作業が必要です。

大切に育てられて、無事に収穫の時期を迎えた米を味わってみましょう。

～米はパワーのもと～ **米** の栄養

成分の77%が炭水化物で、消化吸収率が高い。

炭水化物は体内でブドウ糖に分解され、エネルギー源になる

白米よりも玄米の方が、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富だよ♪



ご飯食の利点



◎どんなおかずにも合う

よく噛むと甘くなるが、特別な味がないので、いろいろな味付けのおかずとの相性がよい。



◎しっかり噛める

粒状なので消化吸収するために時間がかかり、腹持ちがよい。しっかり噛むことで、満腹感も出る。



◎バランスがよくなる

ごはんを中心として、焼魚・煮物・味噌汁などを組み合わせた「和食」は脂質の摂りすぎを防ぐ。



◎無添加である

パンには油や砂糖、塩などが使われるもの、添加物が含まれるものがあるが、ご飯は無添加。



お米の分類



品種

ジャポニカ米: 丸みのある楕円形。粘り気がある
 インディカ米: 細長い形。粘り気が少なくパラパラしている
 ジャバニカ米: 粒が大きく、形や粘り気は上2つの中間

粘り気

アミロースとアミロペクチンという2種類のでんぷんの割合で違う。アミロペクチンが多い米ほど、粘り気がある。
 うるち米: アミロース 20%程度 もち米: アミロペクチン 100%

精米の 度合い

玄米: 粳(もみ)から粳がらを取り除いたもの
 白米: 玄米から糠(ぬか)と胚芽(はいが)を取り除いたもの
 無洗米: 白米から肌糠(はだぬか)を取り除いたもの



炊飯

＝米がご飯に変化する＝

【計量】

1合(180ml) = 150g。
はかりや計量カップで正確に計量する。

【洗米】

お米の表面についている糠(ぬか)を落とす。手早く軽くかき混ぜ、水を捨てる、を2～3回。

【水加減】

米容量の1.2倍が基本。十分に浸水させる。

【炊飯】

水を吸った米のでんぷんは加熱されると、糊のようにねばりけが出てくる。

【蒸らす】

ご飯粒の水分が均一になるよう10分ほどふたをしたまま置く。

【返す】

余分な水分が逃げてふっくらする。釜の底から掘りおこすように、しゃもじでほぐす。



米からは主食となる「ご飯」のほか、せんべいや団子のようなお菓子やお酢、日本酒、ビーフン、米粉パンなどの加工食品が作られます。買い物に行ったときには、「どれがお米からできているかな」と子どもと一緒に探してみましょう。