

【特集】

もっとお米を知ろう！

◎そもそもお米って何なの？

私たちが毎日食べているお米は、イネの種子の部分です。種は糊に覆われています。8月頃に緑色の「えい」がパカッと開き、中から雄しべと雌しべが顔を覗かせます。この状態を「イネの花が咲いた」と表現します。約半年のイネの一生の中で、開花しているのはわずか2時間。その間に雄しべが雌しべに受粉します。糊は2時間程度で閉じて、その中でお米を育てます。

◎お米は大切なエネルギーのもの

お米は日本で自給できる数少ない穀物で、古くから私たち日本人の食事には欠かせないものでした。また、お米には、からだの中でエネルギーを発生するでんぷんがたくさん含まれています。ごはんを食べると、そのエネルギーによって私たちのからだや脳は活発に動きます。

◎ちばのお米

海や緑に恵まれた千葉県は、全国8位の収穫量をほこる米どころです。関東内で最も早い収穫が可能で、ピークである9月より先に収穫できる品種を多く栽培しています。

美味しいお米の炊き方

🍚 洗米は素早く、やさしく

最初の水は糠（ぬか）臭くなるので、研がずに糠が浮き上がった直ぐに捨てます。時間をかけすぎると糠の水を吸収し、ご飯の風味や艶が悪くなるので、3分以内で研ぎます。また、力を入れすぎるとお米が割れるのでやさしく研ぎます。

🍚 十分に吸水させて、より美味しく

季節によって水温に差があるので、夏は1時間、冬は1～2時間水に浸します。古米は新米より吸水力が弱いので、30分程度さらに長く浸します。

🍚 仕上げはシャリ切り

炊きあがったらできるだけ早くご飯をほぐす「シャリ切り」をし、ご飯粒を潰さないようふんわり混ぜます。

美味しく食べるポイント

お米の保存方法

風通しの良い冷暗所で保管します。高温で乾燥しやすい場所ではお米の水分低下やひび割れができやすくなります。また、湿度の高い所ではカビや虫の発生原因になります。お米は匂いを吸収するので、香りの強い食品の近くには保存しないようにしましょう。

お米をお湯で洗わない

冬の寒い日に、お湯を使ってお米を洗っていませんか？ お米をお湯で洗うと次のようなデメリットがあります。

- ・米粒の中心が硬くなる
 - ・お米本来の甘みが流れ出てしまう
 - ・米糠のにおいを吸収しやすくなる
- このような可能性が高いため、できるだけ常温の水で洗うことがオススメです。