



健康 かわら 版



うるち米

Non-glutinous
rice

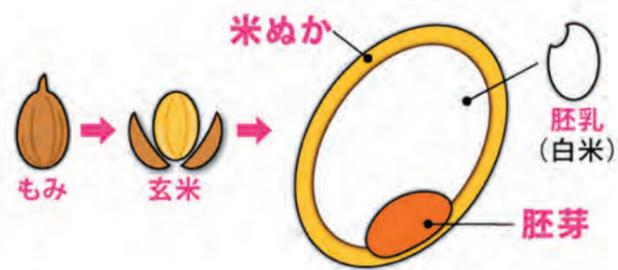


日本における稲作の歴史は非常に古く、縄文時代から始まりました。中国から九州地方へと伝わり、東へと広がっていきました。稲作が広まった理由には、日本の気候が稲作に適していたこと、また食味の良さや長期間の保存がきくという点で、お米が主食となり、稲作が広まっていきました。

お米の分類

世界で作られているお米は大きく分けて、日本で食べられているジャポニカ米(日本型)と、世界の8割を占めるインディカ米(インド型)に分類されます。日本で栽培されているお米のほとんどが「ジャポニカ米」で、形は丸みのある楕円形をしていて、熱を加えると粘り気とつやが出ます。炊いたり蒸したりして食べるのが一般的です。

また、普段食べているお米は、デンプンの成分の違いにより「うるち米」と「もち米」に分けられます。もち米はうるち米に比べて粘り気が強いのが特徴です。



お米の加工による栄養の違い

玄米



稲からもみ殻を除いたもの。栄養成分には、タンパク質、炭水化物、脂質、ビタミンB1、B2、C、E、ニコチン酸、パントテン酸、リン、食物繊維、各種ミネラルや酵素類などが豊富に含まれています。ぬか層が残っているため、たくさん噛まないとなかなか飲み下すことが出来ません。噛んでいるうちに強い甘みが出てきて、独特の香ばしさとマッチして美味しいという評価をする人もいます。かなり好き嫌いの分かれる食味と食感です。

胚芽米



特殊な精米法でぬか層だけを取り除き、胚芽部はそのまま残したものです。玄米ほど栄養素は残っていませんが、胚芽部に含まれるビタミンB群、ビタミンE、ミネラル、リノール酸などの栄養価の高い有効成分が摂取できます。玄米ほど硬くなく、食べやすいのが良い点です。白米に近いという評価が多く、玄米独特のぬか臭がほとんどない為、食べやすいという評価が多くあります。

発芽玄米



玄米を発芽させた状態のもの。酵素の働きで、玄米よりも食味や食感、栄養価がアップしています。玄米よりも甘みも旨みも多く、ぬかの独特な香りも弱くなっているのと、硬さもだいぶとれています。

精白米



玄米からぬか層と胚芽部を取り除き胚乳だけにしたもの。白米の成分は、75%を占める炭水化物の大部分が糖質です。ほかにタンパク質、ビタミンB1、B2、ビタミンEが含まれます。糖質を体内でエネルギーに変えるにはビタミンB1が不可欠なため、ほかの食品で補う必要があります。白米のタンパク質は良質ですが、必須アミノ酸であるリジンが少ないため、これを大豆製品で補えば理想的です。

保存方法



涼しくて湿気が少なく暗い場所が良いとされています。容器として意外と適しているのが**ペットボトル**。キャップでしっかり密閉できて冷蔵庫にも入れておきやすく、残りの量も分かりやすいのが長所です。夏場は特に、冷蔵庫の野菜室で保存するとよいでしょう。虫の発生を予防するのに効果的なのが**鷹の爪(唐辛子)**です。米びつの場合、特に梅雨～夏場には鷹の爪を入れておくと良いでしょう。

きのこの炊き込みご飯

今月の
レシピ

【材料】 2合分

- 米…………… 2合
- きのこ… 合わせて約150g
(しめじ、シイタケ、エリンギ、えのきなど)
- 油揚げ…………… 1枚
- 小ネギ(小口切り)… 適量
- または大葉(千切り)

- しょうゆ… 大さじ2
- 酒…………… 大さじ2
- ★みりん… 大さじ1
- 顆粒だし 大さじ1/2
- 塩…………… 少々

【作り方】

- ①キノコは石づきをとり、ほぐす又は薄切りにする。油揚げは油抜きをして、細く切る。
- ②★の調味料は合わせておく。米は洗いを切っておく。
- ③②の米に合わせておいた調味料を入れ、いつも白米を炊いている水加減まで水を入れ、●の具材を米の上に乗せ混ぜずに炊く。
- ④炊き上がったら、ご飯と具をよく混ぜ合わせ、お茶碗に盛り、小ネギまたは大葉をのせる。



参考：「からだによく効く食べ物大辞典」池田書店、クックパッド