

米

rice



健康かわら版



稲作は約1万5千年前にインドのアッサム地方、中国南部雲南省からタイ・ミャンマーなどにかけてのアジア東南部地域で始まったとされています。日本への伝来時期は諸説ありますが、縄文時代晩期にはすでに水田稲作が行われていた可能性が高いことが、近年の研究で分かっています。福岡県の板付遺跡などからは、縄文時代晩期の水田跡や炭化米、農具が発見されています。

栄養

米は炭水化物が主成分ですが、タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など多くの栄養素を含んでいます。

- 米の栄養成分の7割以上は炭水化物で、生きていくためのエネルギー源となります。炭水化物は体内で消化されるとブドウ糖となり、ブドウ糖を唯一のエネルギー源とする、脳や神経系の活動も支えています。
- タンパク質は、筋肉、消化管、内臓、血液、髪や皮膚など、体の組織をつくっているだけでなく、各種ホルモンや酵素、抗体となって体を維持・調節し、体を動かすエネルギーにもなります。
- 脂質が少ないことも米の栄養の大きな特徴です。

世界の米の種類

米は品種や形状によって、ジャポニカ米・インディカ米・ジャバニカ米に分類されます。



ジャポニカ米(短粒種)

日本、朝鮮半島、中国東北部、ヨーロッパの一部で主に作られている米です。短く円形に近く、炊くとねばりとつやが出ます。

代表品種: コシヒカリ

あきたこまち
ササニシキ



インディカ米(長粒種)

東南アジア、インド、アメリカなどで主流な品種です。

代表品種: バスマティライス、タイ香り米(ジャスミンライス)



ビリヤニ

ジャバニカ米(中粒種)

スペイン、イタリア、アメリカなどで栽培されています。粘り気は少なめでパエリアやリゾットに向いています。

代表品種: カルローズ、アロリオ



パエリア



豆知識



「田んぼ」は自然を守る!

「田んぼ」は自然の一部として、稲作以外にも5つの役割を果たしています。

1. 雨水を貯めて、洪水や土砂崩れを防ぐ。
2. 地下水と川の水量のバランスをとり、地盤沈下を防ぐ。
3. 土の層で水をろ過してきれいな地下水をつくる。
4. 水蒸気を発散して気温の上昇を抑制する。
5. 様々な生き物のすみかになっています。



やまうらそうす
山浦早水の棚田(玖珠町)

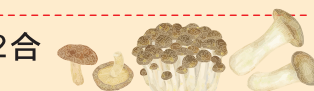


今月のレシピ

きのこの炊き込みご飯

【材 料】(4人分) 米……………2合

鶏肉……………50g
しめじ……………半株
しいたけ……………2枚
エリンギ……………30g
人参……………30g
レンコン……………50g
油揚げ……………小1枚 18g
かまぼこ……………35g



醤油……………大さじ2.5
みりん……………大さじ2
砂糖……………大さじ1.5
水……………50cc

*葱、大葉

【作り方】

- ① 鶏肉は1.5cm角に切る。しめじは石づきを切り落とし、手でほぐす。しいたけは薄切り、人参は千切り、レンコンは皮をむき、薄くいちょう切りにし水に浸ける。エリンギ、油揚げは短冊切り、かまぼこはいちょう切りにする。
- ② 鍋にAの材料、Bの調味料を入れ、煮汁が少なくなるまで煮る。材料に火が通ったら冷まし、味をしみ込ませる。
- ③ 釜に洗った米を入れ、水を2合の線まで加える。上に②の具材を入れて炊く。
- ④ 炊きあがったらよく混ぜて、器に盛る。葱または大葉を飾る。

参考：菊太屋、Kubota、AI Web、「栄養と料理」女子栄養大学出版部