

お米の豆辞典

Q:「ごはん」にはどんな栄養素が含まれているの？

A:ごはんには糖質の他に以外と多くの栄養素が含まれています。

お茶碗 1 杯のごはんには牛乳カップ 1/2 のタンパク質が、またビタミンやミネラル、食物繊維なども豊富に含まれているんです。

また、ごはんは淡泊な味なので、どんなおかずとも組み合わせることができるから、年齢や体の状態に応じた栄養バランスを自由に選択することが出来るんです。

Q:玄米とはどんなお米ですか？ それから、栄養素はどうですか？

A:玄米とは、稲モミからモミ殻を取り除いただけのものです。玄米から胚乳やヌカ層を取りのぞいて精白したものが、ふだん私達が食べる白米です。白米は、精白される過程で多くの栄養素を失ってしまいます。その点、玄米は、お米本来の栄養をたっぷり残しているのです。



米の栄養価のほとんどは、外皮、ぬか、胚芽にあります。玄米は、特にビタミンB1は白米の4倍以上あります。食物繊維は5倍、カルシウムは2.5倍、ビタミンB2は2倍です。

【注意】玄米は食物繊維がたっぷりですので、やわらかそうに見えてもよくかまないで消化が悪いので気をつけて下さい。せっかくの栄養価が消化不良のために摂取できなくなります。また、下痢をすることもあります。

◆ 玄米の栄養成分

成分	栄養素、働き	効能
タンパク質	筋肉や血液、皮膚など体の主成分	
糖質	エネルギー源	
カルシウム	骨や歯の主成分	
ビタミンB1	代謝促進、脳の活性化	疲労回復、脚気予防
ビタミンB2	代謝促進、皮膚を強化、成長促進	皮膚炎、口内炎に効果
ビタミンE	血行促進、ホルモンの分泌促進	老化防止、ホルモン分泌の調整、冷え性の緩和
フィチン酸	活性酸素を抑える作用	大腸ガン予防
食物繊維	有害な物質を対外に排出、便の量を増やす	便秘解消、肥満防止、ガン予防、高脂血症予防

Q:余ってしまった「ごはん」の保存方法は？

A:炊きたてのごはんなら、ラップに包んで冷めてから冷蔵庫に入れて保存して下さい。

必要な時に、そのまま電子レンジで温めるだけで、炊きたてに近い味を再現できます。

Q:どんなお米を買えばいいの？

A:一般のご家庭では、味を保持できる範囲で使い切れる量をお求めいただく方が得策でしょう。

お店で売っているお米には「精米年月日」が印字されていますが、お米は牛乳やお肉、野菜などとは違い、すぐに品質は落ちません。風通しがいい涼しい場所であれば、冬なら1ヶ月半、夏でも1ヶ月はお買い求めいただいた時の味を保持できます。したがって、新しい精米年月日を選んで購入していただく必要はないのです。それよりも一般のご家庭では、味を保持できる範囲で使い切れる量をお求めいただく方が得策でしょう。

Q: どうやって保管すれば味が落ちないの？

A: 購入後のお米は、密閉容器に入れて低温保存するのがおすすめ。

しかし夏場などに室温で放置すると時間と共に酸化が進んで風味が落ちてしまいます。保管場所として最適なのが「冷蔵庫の野菜室」。野菜室が無い場合は「風通しがよく、涼しくて暗い場所」が最適です。さらに、新しいお米は古いお米に混ぜない事も重要なポイント。特に夏場は、虫が発生しやすくなります。これを防ぐには「タカの爪(とうがらし)」を米びつやお米袋の中に入れておくといいでしょう。

Q: お米は高いんですか？

A: お米を一合炊くと、だいたい「ご飯茶碗で2杯少々」となるのは皆さんもご存知かと思います。

5kgのお米を2,000円で購入した場合、おおよそご飯茶碗で66杯分を食べることができますので、「ごはんは茶碗一杯 約30円」となります。

[ごはんと比較してみよう]

■食パン1枚(6枚切=約33円(1斤360グラム=200円で計算)

■カップ麺=約160円

■即席麺=約95円

Q: ご飯を美味しく食べるポイントは？

A: 炊飯直後に大きく返してほぐす「天地返し」をやってみてください。

天地返しによってお釜の中のごはんの味が均一化し、さらに余分な水蒸気がとぶので美味しく食べられます。旅館などで「おヒツ」へ移すのはそんな理由があるからなのです。

Q: ご飯をおいしく炊くコツはあるの？

A: テクニックとしてはいろいろありますが、ともかく「愛情」が一番！

ごはんを盛ったお茶碗を出すときに「今日のお米、変えてみたのよ。おいしいでしょ」と一言。だいたいの方が美味しいと感じるはず。是非お試しあれ。

技術的な問題としては次のことが挙げられます。

1. 浸漬は十分にとりましょう。お米が十分に水分を吸わないうちに炊飯するとパサパサしたごはんになってしまいます。
2. 炊きあがって炊飯器の蓋を上げるときは、ごはんの中に蓋の内側についた水分がかからないように注意してください。
3. お米は計量カップで正しく量ることも大切ですが、味に納得できないときは、重さを量って炊くのもひとつの方法です。
水加減はお米の重さに対して1.4倍を基準とし、一番合う水加減の重さに加えないと水が多くなりすぎてしまいます。

Q: はざ掛けなどの自然乾燥されたお米はおいしいの？

A: 米の乾燥方法には、稲作が始まって以来の方法である自然乾燥すなわち天日乾燥やはざ掛け米と機械乾燥のライスセンターおよびカントリーエレベーター方式があります。機械乾燥の場合は比較的短期間で乾燥ができますが、その過程では熱風温度で 40～50 度が必要になってきます。一方、自然乾燥米は、収穫された水田内で、ワラに付けられたまま、はざ掛けなどにより、天日下で干されて 2～3 週間をかけて乾燥されるものです。

その乾燥手法の違いが品質に与える影響について、同一水田内で収穫されたコシヒカリについて自然乾燥と機械乾燥に分けて処理して、その理化学的特性を調査し、乾燥手法の差異が品質に及ぼす影響の検証を行ってみると

その結果、今までに次のことがわかってきました。

1. 食べ比べを行うと、自然乾燥米が圧倒的に支持されました。

試料名を伏せて、食味の検査を行ったところ、香りの除く、総合・外観・味・粘りおよび硬さの5項目において、自然乾燥は機械乾燥と比べて、統計学的に有意に優れていることが示されました。

2. 炊飯後の食味値が、自然乾燥の方がアップしました。

炊飯食味計という装置を使って炊飯状態を測ったところ、自然乾燥は機械乾燥と比べて、食味値が2ポイント高い値を示しました。

3. アミノ酸と糖の含有が自然乾燥の方がアップしました。

液体クロマトグラフィーという装置を使って、特に食べたときにうま味として感じられる遊離アミノ酸と、甘みとして感じられる遊離糖含量を測ったところ、両成分とも自然乾燥は、機械乾燥を上回る含量であることが示されました。

4. お米の粘りの特性も、自然乾燥の方が優れることがわかりました。

お米の粘りの特性をマイクロアミログラフという装置を使って測定したところ、自然乾燥は機械乾燥と比べて、糊化(のりか)温度が低く、粘度の最高点とブレークダウン(最高粘度と最低粘度の範囲の差で、これが高いと食味が良いとされる指標。)が高いことが示されました。

5. 澱粉粒などを観察したところ、乾燥方法で違いが認められました。

走査電子顕微鏡という高倍率での顕微鏡で観察したところ、自然乾燥と機械乾燥では、米の澱粉の特徴などに違いがありました。これについては、食味との関連性などについて、今後調査していきたいと考えております。