

わんぱくだより

2014年10月

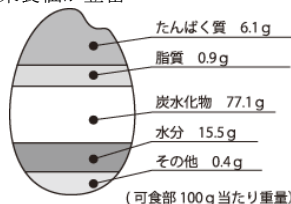


お米を食べよう

お米がおいしい季節になりました。みなさん、お米を食べていますか。食の多様化や利便性の問題、「太りやすい」といった誤ったイメージなどからお米の消費量は年々減り続け、2011年には、その消費額がパンの消費額よりも低くなりました。一方で、お米を含む「和食」が世界では注目されています。私たちも、今一度、お米に注目してみましょう。

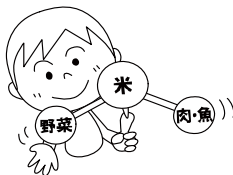
1. お米を食べる利点

① 栄養価が豊富



熱や力のもととなる「炭水化物」や、身体をつくる「たんぱく質」、体の調子を整える無機質やビタミンを含んでいます。

② どんな料理ともあわせることができる



ごはんは他の料理の味の邪魔をしません。和風のみならず、洋風、中華風などどんな味のおかずともよく合います。

② 安価

お茶碗1杯	1食分	1個	1袋	1本
33円	75円	159円	152円	104円

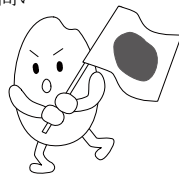
総務省「小売物価統計調査」(平成25年平均)より

③ 添加物を減らすことができる



ごはんを作る過程で必要なのは水のみ。当然、パンや麺を主食にするときと比べて脂質や塩分などをはじめとする添加物の量は少なくなります。

④ 自給率が高い



お米の自給率は100%です。そのため、安定して得ることができ、また、安全性も保たれています。

⑤ 食べすぎを防ぐ



しっかりとかななければならぬので、満腹中枢が刺激されやすいです。

⑥ 見た目よりもエネルギー量が低い

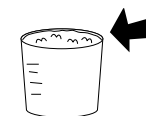


ごはんはお米に水分を吸わせて炊き上げるので水分が多く、量の割にはエネルギーが低いです。

2. おいしいごはんの炊き方

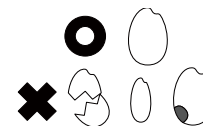
① お米を正確に計量する

計量カップですりきり1杯ずつ正確に測りましょう。



② 手早くやさしく洗う

洗う目的は表面についているヌカを落とすことです。しかし、ゆっくり洗うとヌカ臭さを吸収してしまいます。また、激しく洗うと米が割れてしまいますので、注意しましょう。



③ 米をお釜に入れて水を加え、時間をおく

ふっくらと炊き上げるために十分に水分を吸水させましょう。夏は30分、冬は2時間程度お米を水に浸します。



④ スイッチを入れる

お米が平らになっていることを確認してからスイッチを入れましょう。



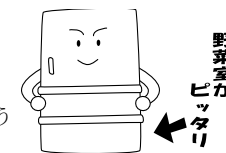
⑤ ごはんをほぐす

炊き上がったらそのまま放置せず、できるだけ早くご飯をほぐしましょう。余分な水分が逃げてふっくらとします。



3. お米の保存

- ・ できるだけ1ヶ月で食べきりましょう
- ・ 空気に触れないよう密閉容器に入れましょう
- ・ 低温で温度変化の少ないところで保存しましょう



4. 余ったご飯の保存

ラップで包んだりフリーズバックに入れて冷凍保存しましょう。電子レンジで加熱すればおいしく食べられます。

