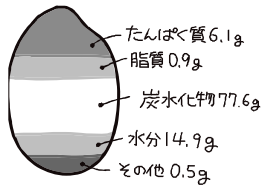


お米をおいしく食べましょう

お米を中心として、主菜と副菜をそろえる和食は、日本ならではの食べ方。世界から「健康食」として注目されています。その一方で、日本では「お米離れ」が問題になっています。健康的な食事である和食を次世代に継承するために、子どもたちに、お米のおいしさを伝えましょう。

★お米の良い点を再確認！



お米は炭水化物を主栄養素とした効率のよいエネルギー源です。子どもの成長に必要なリジンなどの良質なたんぱく質だけでなく、ビタミン、ミネラル、食物繊維も含まれています。そして、お米は国内自給率100%。日本の風土を活かして作られた安全な食べ物で、古くから日本人の食を支えています。

★おいしい“お米”を購入する方法

近年、お米の品種改良がすすみ、各地でおいしいお米が収穫されるようになりました。2017年の食味評価(日本穀物検定協会実施)では、全国で151産地品種のうち43点のお米が最高評価の特Aを獲得。お米の袋には、お米に関する情報がまとめて掲載されています。表示欄を確認して購入しましょう。

名称	精米		
	産地	品質	産年
原料玄米	単一原料米		
内容量	〇〇県 〇〇ヒカリ 〇〇年産		
精米年月日	〇〇K g		
販売者	〇〇年〇月〇〇日 アドム米穀株式会社 〇〇県〇〇市〇〇町〇〇-〇〇 Tel〇〇〇-〇〇-〇〇〇〇〇〇		

〔産地・品質〕
特Aランクでも、手軽な価格で購入できるお米があります。

〔産年〕
お米は、夏の終わりから秋に収穫し、1年かけて消費します。収穫したの「新米」は格別なおいしさです。

〔内容量〕
お米は短期間で食べきれる単位で購入しましょう。冬場は1か月、夏場は2週間単位で購入するのがおすすめです。

〔精米年月日〕

収穫後は、玄米の状態での低温保管され、販売される直前に精米されます。お米の品質は、精米されてから、徐々に低下するため、購入時には精米日を確認しましょう。

★お米の正しい保管方法

お米は、常温で保存ができますが、高温になると品質が低下してしまいます。ご飯をおいしく食べるためには、5月から新米がでる時期までは、冷蔵庫で保管しましょう。ただし精米後のお米は水分が蒸発しやすいので、長期保存はおすすめできません。



★おいしい“ご飯”を炊くポイント

1・お米は手早くやさしく洗う

お米を洗う目的は、表面のヌカを落とすこと。ゆっくり洗うと、ヌカの臭みをお米が吸収してしまうので、短時間で洗います。また、お米は強く洗うと、割れてしまうので、手でやさしく洗いましょう。無洗米の場合も、製法によっては、「軽く洗ってください」という表示があります。この場合も手でやさしく洗いましょう。



2・炊く前に必ず浸水する

ふっくらと炊き上げるために、夏場は30分、冬場は1時間程度、お米を水につけておきましょう。どうしても浸水時間がとれない時は、短時間で吸水するように、人肌ぐらいのお湯で、お米を10分程度浸しておきましょう。



3・炊くタイミングに注意する

一番おいしいのは、何といても炊き立てのご飯です。食べる時間に合わせて、炊飯器で予約して炊き上げるのがおすすめです。これには落とし穴が！暑い夏は、予約中に「水」が劣化してしまうため、その「水」で炊いたご飯は、かえって味が落ちてしまいます。夏は、「予約」は避けて、炊飯後に「保温」するほうが、安全においしく食べることができます。

〔冬場〕



〔夏場〕



4・炊きあがったご飯は、必ずしゃもじで混ぜる

炊飯器の炊き上がりの合図に合わせて、蓋をあけて、しゃもじでご飯をさっくり混ぜましょう。ご飯の余分な水分を逃し、空気を含ませることでふっくらと仕上がりが、これがおいしさにつながります。特に保温する場合は、数時間後に食べた時の味に大きな差がでます。



★残ったご飯もおいしく食べましょう

炊き上がったご飯が残ってしまった時には、長時間「保温」をすると、ご飯の水分量が低下して、味が落ちてしまいます。残ったら、ご飯をラップで小分けにして冷凍庫へ。食べる時に電子レンジで解凍しましょう。冷凍庫には脱臭剤を入れて、臭い移りを防ぐこと。また、冷凍であっても長期間にわたり保存せず、早めに食べることがポイントです。

～感謝の気持ちを育みましょう～

お米は、ご先祖様が日本の風土を活かして育んだ日本の主食です。食事の時には、「いただきます」、「ごちそうさま」と言う習慣を身につけ、食べ物への感謝の気持ちを育みましょう。

