



食の力 7月号



お米についてのあれこれ

年長組さんが植えた稲の苗が、少しずつですが生長しています。今年度は、一から田んぼ作りに挑戦。もともと畑だった場所が本当に田んぼになるのか？どんなお米が実るのか？職員もドキ、わくわくしています。今回は、お米に関する話題です。

お米の生産量1位は〇〇県！

日本一の米どころ、第1位は…は新潟県！第2位は北海道。秋田、山形と続きます。美味しいお米を作るには ①水 ②土 ③気候(寒暖差) の3つの好条件が揃う必要があります。新潟県は、日本一長い信濃川をはじめ、たくさんの川が豊かな水と肥沃な土を運んでくるため、下流にはお米作りに適した平野が広がっています。気候は、春から夏にかけてよい天気が続き、雨も適度に降ります。冬になると山間部を中心に大量の雪が降り、その雪解け水にはたくさんのミネラル分が含まれています。夏はフェーン現象により日中の気温が高くなりやすく、夜間との寒暖差が大きいです。これにより、お米に蓄えられるデンプンの量が増えるので、甘く、もちもちとしたお米が育ちやすいのです。



冬の寒さで害虫や雑草が少なく、病気にもかかりにくいのが、東北地方でお米作りが盛んな理由です。

お米の食味チャート
もちり・あつさり/硬め・やわらかめ…食味はお米の個性です。相性の良い料理を目安に選んでみませんか。



お肉に合うお米は？お米チャートを参考に

ご家庭で食べているお米の銘柄は何でしょうか？日本で一番生産されているのは、『コシヒカリ(33%)』です。続いて、『ひとめぼれ(8.5%)』、『ヒノヒカリ(8.1%)』、『あきたこまち(6.7%)』と続きます。一口に“お米”といっても、個性は様々。そこで、左記のような“お米チャート”というものがあります。『あきたこまち』を基準に、“もちり”、“あつさり”、“硬め”、“やわらかめ”という特徴を表しています。例えば『コシヒカリ』は、もちりとして、少しやわらかい食感なので、あつさりした魚料理よりも、肉汁たっぷりのお肉料理に合います。お米のストックが切れる前のタイミングで、いつもと異なる銘柄を選び、料理に合うお米を自分で探してみるのも面白いかもしれません。



コンビニのおにぎりの形は、
①運搬しやすさ ②ラベルの見やすさ
③海苔のつけやすさ から主に三角です。
コンビニが全国に広がるにつれ、“おにぎり=三角”という認識も全国に広がりました。

「海苔とフィルムの工夫」はとても奥が深く、面白いので、いつかお伝えします。

「おにぎり」と「おむすび」どう違う？

『おにぎり』は『鬼切り』と書き、魔除けの効果があるとされ、『おむすび』は『お結び』と書き、良縁を結べるよう、縁起をかついだとされています。いずれの呼び方も、地域による違いはあいまいでした。しかし、形の違いのルーツははっきりしています。関東は三角が主流、関西は俵型が主流でした。三角はシンプルに握りやすい形。一方、俵型は、“観劇のときに食べる幕ノ内弁当に入れやすい形”がもととなっています。また、東北地方では、おにぎりを焼いたり、葉でまいたりすることが多いので、丸型や太鼓型が一般的です。『さるかに合戦』の絵本では、よく三角のおにぎりが描かれています。また、『おむすびころりん』では、丸い形のおにぎりが転がります。おにぎりの形から、『さるかに』は関東、『おむすびころりん』は東北が舞台でしょうか。

日付	献立	主な材料と体内での働き			3上栄養素
		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
1月	とうもろこしごはん さわらの照り焼き 和風トンカツ 味噌汁	いりこ・塩昆布・さわら・揚げ豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	ｺｰﾝ・ｷﾞﾊﾞｸ・胡瓜・人参・玉葱・切干大根・青ねぎ	発芽玄米・ﾀﾞﾝ・油・黒砂糖・純米酢・ﾄﾏﾄ	1F 395 kcal P 17.3 g F 12.5 g C 54.5 g ﾀﾞｲﾔｸ 1.9 g
2火	さつまいもごはん たくあん納豆 厚揚げのカレー炒め煮 味噌汁	いりこ・塩昆布・納豆・木綿あつあげ・味噌・だし削り・出し昆布	ｷﾞﾊﾞｸ・人参・ｸﾞﾙﾝ・玉葱・いんげん・太もやし・ｺﾞぼろ・青ねぎ	発芽玄米・落花生・ﾄﾞﾝ・ｼﾞｬｲﾌﾞｲﾓ・ﾀﾞﾝ・油・黒砂糖・ｸﾞﾙｰﾌﾞﾙｰ・片栗粉	1F 424 kcal P 15.3 g F 12.0 g C 67.7 g ﾀﾞｲﾔｸ 2.4 g
3水	ぶっかけうどん ツナサラダ かぼちゃオイル焼き	油あげ・だし削り・出し昆布・ﾀﾞﾌﾙｰｸ・青のり粉	だいたいおろし・椎茸・人参・青ねぎ・ﾀﾞﾌﾞﾙｰｸ・ｷﾞﾊﾞｸ・胡瓜・ｺｰﾝ・ｶﾞﾙﾌ	うどん・ﾄﾞﾝ・黒砂糖・純米酢・ﾀﾞﾝ・油	1F 397 kcal P 12.7 g F 10.8 g C 64.2 g ﾀﾞｲﾔｸ 2.7 g
4木	七夕ピラフ びびり汁 さばの生姜しょうゆ焼き 七夕そうめん汁	いりこ・大豆ﾐﾝﾈ・ﾏﾏﾄﾞｷ・かつお節・ｽﾞﾊﾞ・出し昆布・だし削り	人参・枝豆・にんにく・ﾊﾞｾﾘﾝ粉・ほうれん草・生姜・玉葱・ﾀﾞﾝ	発芽玄米・ﾀﾞﾝ・油・黒砂糖・ｼﾞｬｲﾌﾞｲﾓ・ｺﾞﾏ油・純米酢・ﾄﾞﾝ	1F 393 kcal P 17.6 g F 14.3 g C 51.9 g ﾀﾞｲﾔｸ 2.1 g
8月	五目ごはん さけのオイル焼き チョレギサラダ 味噌汁	いりこ・大豆ﾐﾝﾈ・油あげ・鮭・しらす干し・のり・出し昆布・だし削り・味噌	人参・ｺｰﾝ・ｷﾞﾊﾞｸ・胡瓜・玉葱・白菜・青ねぎ	発芽玄米 500g・ｺﾝﾈｯｸ・黒砂糖・ﾀﾞﾝ・油・ﾄﾞﾝ・ｺﾞﾏ油	1F 380 kcal P 18.9 g F 12.9 g C 48.0 g ﾀﾞｲﾔｸ 2.0 g
9火	黒米ごはん 麻婆豆腐 しらす納豆 すまし汁	いりこ・大豆ﾐﾝﾈ・豆腐・味噌・納豆・しらす干し・わかめ・出し昆布・だし削り	玉葱・水産ﾀﾞﾝ・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・ｷﾞﾊﾞｸ・しめじ	発芽玄米・黒米・ｺﾞﾏ油・黒砂糖・片栗粉・ﾄﾞﾝ	1F 382 kcal P 15.3 g F 11.1 g C 56.6 g ﾀﾞｲﾔｸ 1.8 g
10水	きのこおろしうどん 即席漬け 大学芋	油あげ・だし削り・出し昆布・かつお節	玉葱・人参・椎茸・ｴﾘﾝｷﾞ・なめこ・しめじ・青ねぎ・大根・ｷﾞﾊﾞｸ・胡瓜・ｸﾞﾙﾝ	うどん・落花生・ﾀﾞﾝ・油・黒砂糖・ﾄﾞﾝ	1F 446 kcal P 12.5 g F 9.3 g C 78.6 g ﾀﾞｲﾔｸ 2.3 g
11木	枝豆ごはん ツナサラダ 味噌汁	いりこ・塩昆布・さわら・ﾀﾞﾌﾙｰｸらいつ・わかめ・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	ｷﾞﾊﾞｸ・太もやし・胡瓜・人参・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・黒砂糖・純米酢	1F 341 kcal P 20.3 g F 7.3 g C 49.7 g ﾀﾞｲﾔｸ 2.5 g

ほんのひと手間！おいしいご飯の炊き方

- ①お米の保存は冷蔵庫でも可
お米は生ものです。高温・多湿の場所は、NGです。季節によってはチャック式の食品袋に入れて、冷蔵庫での保存がおすすめです。
- ②最初のお水は素早く捨てる
炊飯器の内釜にお米を入れたら、全部浸るぐらい水を入れ、手で軽く2~3回混ぜ、すぐにそのお水を全部捨てましょう。そして、もう1度お水を入れ、また、同じようにしてすぐに水を全部捨てます。これは、又かの匂いをできるだけ取り除くためです。
- ③お米を“研ぐ”のではなく“洗う”
精米技術が発達しているので、手で押しつけて“ゴシゴシ”する必要はありません。表面の汚れをとるイメージです。また、お水が透明になるまで洗う必要もありません。研ぎ汁の白いものは、デンプンが溶け出したもので、汚れではありません。洗米後、ザルで水切りすると、お米が乾燥したり、ひび割れたりするのでおすすめはしません。
- ④最初から最後まで冷たい水がおすすめ
冷たい水にすると、お米が水を吸収するスピードがゆっくりになります。洗米時の又かの匂いの吸着を防ぎ、炊飯時には、ゆっくり給水するので、ご飯の甘みが増します。
- ⑤炊き上がったらすぐほぐす
炊飯器の炊きあがりの音がなったら、すぐにほぐし始めます。空気を含ませるよう釜の底からひっくり返して下さい。食感がとてもよくなります。

