



# 米を食べよう

H26年10月 栄養士 鈴木七瀬

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。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よりも低くなってしまいました。一方で、お米を含む「和食」が世界では注目されています。私達も今一度、お米に注目してみましょう。

## 1. お米について

### ① 添加物を減らすことができる

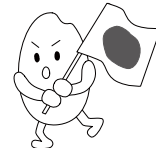
ごはんを作る過程で必要なのは、水のみ。当然、パンや麺を主食にするとときと比べて脂質や塩分などをはじめとする添加物の量は少なくなります。

### 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。

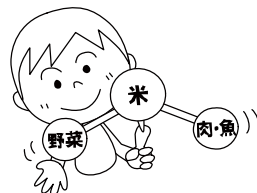
### ③ 自給率が高い

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。



### ④ 食べすぎを防ぐ

しっかりと噛む必要があり、満腹中枢が刺激されやすいです。



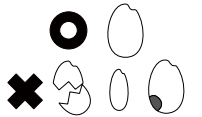
## 2. おいしいごはんの炊き方

### 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状態でスイッチを入れましょう。

### ⑤ ご飯をほぐす

炊き上がったまま放置せず、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。

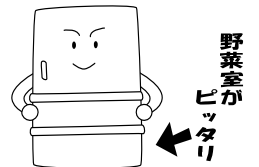


## 3. お米の保存方法

### ① 低温で温度変化の少ないところで保存しましょう。

### ② できるだけ1ヶ月で食べきりましょう。

### ③ 空気に触れないよう密閉容器に入れましょう。



## 4. 余ったご飯の保存方法

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。