

# ☆Kitchen letter☆

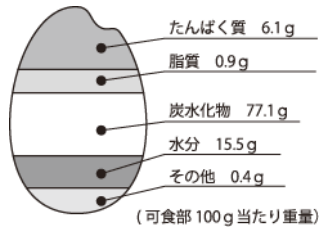
H30年9月 栄養士 中山 綾佳

## 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。

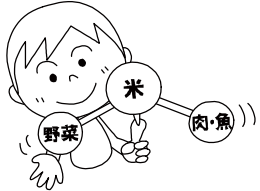
### 1. お米を食べる利点

#### ① 栄養価が豊富



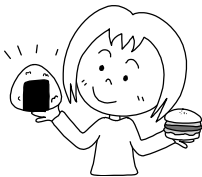
熱や力のもととなる「炭水化物」や、身体をつくる「たんぱく質」、体の調子を整える無機質やビタミンを含んでいます。

#### ② どんな料理ともあわせることができる



ごはんは他の料理や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 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。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。

## 上手なお米の炊き方

#### ① お米を正しく測る

お米を炊く時は水加減がとても重要なので正しく測るようにしましょう。

#### ② お米を手早く洗う

お米は乾燥しているので水分を吸いやすく、ゆっくり洗っているとぬかや汚れなどを一緒に吸い込んでしまいます。

#### ③ 水加減を調整し、しっかりと水分を吸わせる

ふっくらと炊き上げるためには十分な水分を含ませてから炊飯するのが大切です。30分ほど浸けてから炊飯ボタンを押しましょう。

#### ④ 炊きあがったらしゃもじでほぐして仕上げる

ごはんは炊きあがったままにしておくと蒸れ固まってしまうので、炊きあがったらすぐにしゃもじを使ってほぐしましょう。余分な水分が飛んでふっくら仕上がります。底から掘り起こすようにふんわりと混ぜましょう。

## 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