

日本を変えたお米づくり

お米づくりが日本に伝わったのは、縄文時代といわれています。安定して食べ物が得られるように



なり、狩猟・採集の自然任せの移動生活から定住へと、暮らし方が一変しました。また、お米は神聖なものとして神事やお祭りに用いられたり、大名の石高制や年貢など経済の基盤ともなり、日本はお米中心とした文化や社会が発達したのです。

世界で食べられているお米いろいろ



お米は日本やアジアだけではなく、アメリカやヨーロッパ、中南米でも栽培されています。その種類は大きくは、私たちが普段食べているジャポニカ米、細長く粘りの少ないインディカ米、大粒幅広のジャパニカ米に分けられ、独自の食文化を築いています。

また、日本に初めてもたらされたお米といわれる赤米、ポリフェノールを含む黒米、お餅やおこわに使うもち米、山田錦や雄町など日本酒造りのためのお米、加工品用のお米など、古代からの品種改良によって、様々なお米が生まれ、今もどんどん品種改良されています。

水田は人と自然との共生の見本

全国の水田を集めると、日本のすべてのダムの3倍以上も貯水能力があるとのこと。大雨の時の災害を防ぎ、森とともに日本を水の豊かな国にしてくれているのです。

また、水田には多様な生き物たちが生活しています。人と自然が見事に調和した生態系。これからも大切にしたい日本の知恵ですね。

お米から生まれた多様なおかず文化

日本のお米は味をつけなくても美味しいことから、おかずと一緒に食べるという独自の食文化が生まれました。地域の特色を生かしたおかずやご飯の友、郷土料理が生まれ、食文化を豊かにし、旅の楽しみにもなっています。



いつも当たり前のように思っているお米。でも、意外と知っているようで知らないのがお米の實力です。今回はそんなお米に関する美味しいお話をちよつとご紹介しましょう。

知ってるようで知らないお米の話。

こちゃんとの知恵



◎お米は栄養の宝庫。でんぷん、たんぱく質、脂肪やビタミン類をはじめ、血圧を下げる、脳を活性化するといわれるGABAも含まれています。

- ◎お米選びは難しいもの。①米粒がそろっていること、②透明感があること、③碎米(さいまい)がないこと、④着色米がないこと、は品質面のポイントです。
- ◎お米の大敵は湿気、高温、酸化。陽のあたる場所、水周りや冷蔵庫のそばは避けて、なるべく空気に触れないようにするのが大原則です。
- ◎お米に水が十分しみ込むまで、夏なら30分くらい、冬なら1時間程度、洗った後水につけておくのが美味しいご飯の第一歩。
- ◎炊く時の水加減は、新米ならやや少なめ、古米はやや多めが基本です。
- ◎急いで炊く時は、ぬるま湯を使いましょう。水分の吸収を速くし、芯も残らず早く炊けます。

失敗ご飯の復活法

- ◎蒸らし過ぎたボソボソご飯は、別の器にご飯をよそい、みりんかサラダ油を少量ふりかけ電子レンジに数秒。ご飯の艶がよみがえります。
- ◎芯が残ったら、お酒(米3カップに対しお酒大さじ1杯)をご飯にふりかけ、もう一度炊飯器のスイッチを入れ10分～15分蒸らします。