

JAそらち南のお米のお話し。

JA SORACHIMINAMI BRAND

RICE

Past
&
Present

かつて、農業機械や化学肥料、農薬などがまだ存在しなかった時代、人々は様々な工夫をしてお米を栽培していました。牛や馬にすきを引かせ田を起し、手で苗を植え、肥料をまいて稲に栄養を与え、雑草を抜き、鎌を使って稲を刈る…。いずれも、とても時間がかかる重労働ばかりなので、家族はもちろん地域の人達が総出で行いました。現在と比べるとかなり原始的ですが、自然にやさしい方法でもありました。また、昔の人はそれを当たり前のこととして行っていました。



現代では田を起すトラクター、田植えには田植え機、稲刈りにはコンバインなど農業機械により人間の負担はかなり軽減されました。



しかし、昔ながらのやり方を今でも少しだけ体験することもできます。食育の重要性が叫ばれる現代、田植えや稲刈りなどを子供達に経験してもらおうと、全国各地で農業体験ツアーや農業体験学習が開催されています。農作物が実際に作られている現場に触れることで、昔の人達の営みや自分達が口にする食べ物について考えるきっかけになればと願わずにいられません。



ななつぼし

JAそらち南では「きらら397」の次に生産量が多い品種です。粒の張り、白さ、光沢の見た目の美しさは勿論、食味も優れたお米として「きらら397」や「ほしのゆめ」よりも美味しいと評判の品種です。食味、粘り、甘味のバランスが抜群で、冷めてもおいしさが長持ちするのでおすしや弁当などに最適です。

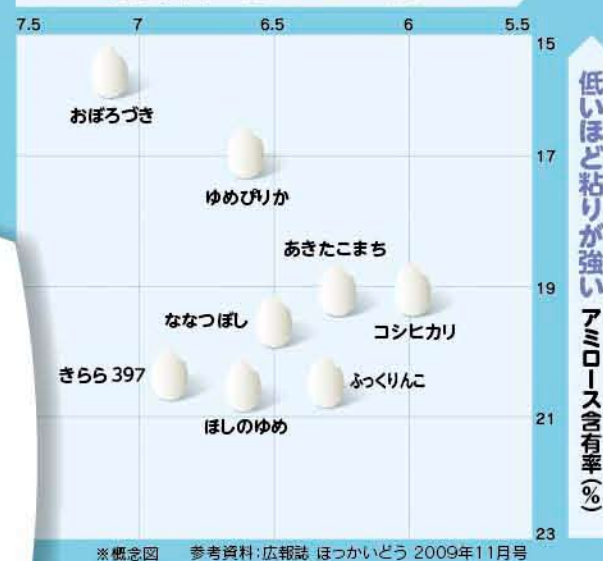
おぼろづき

お米が稔る時期の気温が低いとアミロースというデンプンの割合が多くなるため、北海道のお米は粘りが弱いと言われてきましたが、おぼろづきのアミロースの含有率は府県産米とほぼ同じ。柔らかな食感と強い粘りは最高級コシヒカリに匹敵する高い評価を受け、北海道米ブランドをさらに大きなものにしました。



道内最高峰の極良食味米
ゆめぴりか
「ゆめぴりか」という名前は、「夢」とアイヌ語で美しいを意味する「ピリカ」をあわせてつくられました。北海道の夢を担うお米になるようにという願いが込められています。また、アミロース含有率が適度に低く、粘りがあり、北海道米の中では最上級のおいしさ。府県産ブランド米を超える評価が期待されています。

タンパク含有率(%) 低いほど白く柔らかい



『お気に入り米』みつけた！

- きらら397
- ほしのゆめ
- ななつぼし
- おぼろづき
- ゆめぴりか

お米

栄養成分

エネルギー	168kcal	体の組織を動かす
炭水化物	37.1mg	特に脳や神経系に重要なエネルギー源
たんぱく質	2.5g	血や肉、細胞などの体の基本を作る
脂質	0.3g	脂肪に含まれるエネルギー源
ビタミンB1	0.02mg	糖質を燃焼させるエネルギーに変えるのに不可欠
ビタミンB2	0.01mg	成長促進や口、皮膚等の粘膜を正常に保つ
ビタミンB6	0.02mg	たんぱく質の代謝に重要な成分
カルシウム	3mg	骨や歯を丈夫にする
鉄分	0.1mg	貧血防止
マグネシウム	7mg	筋肉の働きを調整、動脈硬化を予防
亜鉛	0.6mg	皮膚の再生を補助
食物繊維	0.3g	便秘予防、生活習慣病を防ぐ

アジアでお米をたくさん食べているのは？ お米 一人1日あたりの消費量

順位	国	消費量 (単位: 精白米1kgあたり)
1	ラオス	457g
2	ベトナム	452g
3	バングラデシュ	438g
4	ミャンマー	432g
5	カンボジア	412g
6	日本	162g

みなみと探そう！

お米にまつわるまちがい探し

1. いねとトマトが いっしょ！？

2. うしろの山に雪が… お米のしゃうかくは いつだって！？

3. うーん…いなほは どっちだっけ？

4. お米をとうり！ お水？お湯？

田んぼの役割



★田んぼは洪水や土砂崩れ防止に役立っています

山の多い日本の土地は、斜面が多く川の流れが急です。田んぼは高さ30センチくらいのあぜに囲まれ水をため込み、ダムのようなものです。

★田んぼは水をはききれにします
水は米づくりにかせないものです。そして、汚れた水を砂の層を通すときれいになるように、田んぼも水をきれいにします。

★田んぼは地下水の量を一定に保ちます

田んぼは地下水や川の水量とバランスをとりながら、水を浸透させるので、地下水や川の水量を一定に保つ働きもあります。

お米のギモンに みなみがお答えしちゃう！

Q1 何月何日まで「新米」というの？

A 収穫した年の12月31日までに袋詰めされたものまで。原料玄米が生産された当該年の12月31日までに精白され、容器に入れられ、もしくは包装された精米であれば「新米」と表示できます。

Q2 お米についた匂いをとりたいたい

A お米は匂いを吸収しやすいので、匂いの強いもののそばでの保存は避けましょう。一度ついてしまった匂いは残念ながらとることはできません。

Q3 では、お米はどこに保存すればいいの？

A お米を買ったらすぐに密閉容器に移し、風通しの良い涼しく暗い場所に置きましょう。冷蔵庫に余裕があれば冷蔵庫が良いでしょう。

Q4 ごはんの冷凍保存のコツ

A ごはんは炊飯直後から品質低下がはじまります。そのため冷凍保存が理想的です。
冷凍保存のコツは…①温かいうちに冷凍する。さめてくるとでんぷんというおいしくない成分に変わってしまいます。②ラップ保存のときはお茶碗一杯ぶんずつに。③なるべく平らにラップに包む。でこぼこがあると、電子レンジでの解凍にむらができるためです。

Q5 窯の大小も関係あるのかしら？

A 関係あります。窯に対してお米の量が少ないと熱の伝導が良すぎて水が早く蒸発してしまい、お米のでんぷんの構造変化(アルファ化・固化)が十分に行われないため、おいしいごはんになりません。逆に、窯の容量いっぱい炊くと、今度は熱周りが悪くなり、お米が窯の中でうまく対流しないので、これも避けたほうがよいです。一般的には窯の容量の8割くらいで炊くのが理想的といわれています。