

日本米誕生から約3千年。米についてそろそろちゃんとお勉強。

これであなたも米スター

10 09 08 07 06 05 04 03 02 01



ケリフレ小林家の米
編集者ホワキ家の米

長野産のコシヒカリ。少し胚芽を残して精米しており、白木より約5倍の栄養がある。あるため、精米するに割れた米が少し目立つ。

春陽
長野産のコシヒカリ。少し胚芽を残して精米しており、炊きたてはもちろん、冷めてもこの特性は変化しない。医療食米としては味もよく、今後が期待されている。

夢ごこち
鎌田士オスメの新品种。粒が大きめで粘りが強い。炊きたてはコシヒカリに似た甘みがあり、甘みが心地よく口の中に残る。ヨリ離したえがあり、甘みが心地よく口の中に残る。

はえぬき
コシヒカリなどささにしきの血筋を受け継ぎ、コシヒカリ

あきたこまち
この地域ではコシヒカリに次ぐ人気米。ふっくらとして、やや粘りの少ないさっぱりタイプのおいしさ。

ミルキークイーン
コシヒカリを超える新しい米として注目されている。モチ米を混ぜたようなもっちり感と甘みがある。

ささにしき

ひとめぼれ
日本人の味覚に一番合った味と食感を持ち合わせた、

コシヒカリ

同じ品種でも、年や生産地、生産者によって味が違います!!

選ぶ

」一時限目

Today's teacher
野田博司さん



米・食味鑑定士であることの認定ハッジ。稻穂が描かれていて、いかにも米のスペシャリストといった感じ。

2000年4月16日、米・食味鑑定士の資格を取得。店でも米には相当のこだわりを見せ、米・食味鑑定士協会から直々のご推薦を受け、今回お願いした。



愛知県宝飯郡小坂井町前山1-15
☎ 0533-78-2750
AM10:00~PM8:00
日曜定休 (平5台)
JR「西小坂井駅」のすぐ裏側

Today's students



小林あすかさん (Hosaka)
ケリフレグルメ班
ご飯大好き & 米に興味津々で、授業開始前から先生に質問攻め。



青山佳子さん (Aoyama)
ケリフレファッション班
一人暮らしのアパートには炊飯器すらなく、最近米とは無縁状態。



ホワキ (Hosaka)
田舎っ子編集者
おうちが農業農家のため、米にはそこそこと深い自信あり。



03
ひとめぼれ
ひとめぼれ



02
ささにしき



01
コシヒカリ

コシヒカリ
ツヤがある。やつぱりうまいコシヒカリ! つって感じ(小)。粘りつけがあるような。新鮮な香り(中)。★甘みと粘りが強く焼肉など濃い味のおかずと合います。



06
ミルキークイーン
ひとめぼれ



05
はえぬき



04
あきたこまち

あきたこまち
粘りがある。なんなくてちょっとバサバサして(中)。なんとなく(中)。ただしお茶漬けに合うそう(中)。
★井ものによく使用されます。お茶漬けもいいですね。



09
ケリフレ小林家の米
よこはま



08
春陽

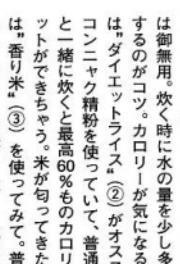


07
夢ごこち

夢ごこち
甘みがある。なんまりないかも(小)。おにぎり向こうぼい気がする(中)。いいツヤ出てる(中)。
★冷めてもモチモチなのでおいしく向きますね。



10
編集者ホワキ家の米
マツブナヒカリ



ばかりも
こんなお米が!



10
編集者ホワキ家の米

やわらか(小)。ねチャつとしたのとしづかりしたのが一番!!(中)。
★割れた米が多いため、炊きムラができてしまします。



3 もし虫がわいてしまったら、もう一度精米するか、新聞紙などの上にあけ2~3時間風通しのよい日陰に放置するとい。



1 ペットボトルが一番身近でベスト。きれいに洗って日干しして使おう。入れ替えのたびに洗うこと忘れずに! 2 ジップロックの中にカイロを入れるのも一つの方法。カイロが酸素を吸ってくれるので、米の酸化を防げる。

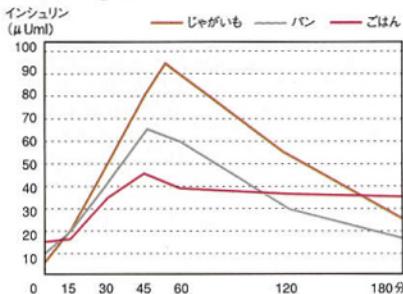
適しているのは、温度が低く湿気の少ない、涼しくて暗いところ。15℃以下で湿気が少なく、直射日光の当たらないところが理想ですが、ご家庭でこの様な場所を探すのは一苦労しますよね。

ただし、冷氣の噴き出し口の近くには置かないように注意してください。それでも、一ヶ月程度で食べるようにしてくださいね。

ジップロックに
移し替え、冷蔵庫の野菜室へ!!



5 資料 長野県生活協同組合連合会「健康で風土にあった食生活を」若月後一監修 1991年版



5 インシュリン分泌が高いと体脂肪の蓄積が盛んになるが、同じ炭水化物の中でもインシュリン分泌が一番低い。

粉食のパンに比べて粒食の「飯」は消化吸収がゆっくりで、満腹感が持続されるため太りにくいのです。「飯はエネルギーになる感じがする」という小林さんの言うとおり、カルシウムやビタミンといった栄養が多く含まれています。

ご飯が太る
というのは
大間違い!!

1 時限目



食べる

せっかく炊いたのに「柔らかすぎた」という時は、食べる分だけ茶碗によそい、ラップをかけずにレンジで1分半程加熱してみてください。芯が残ってしまった時は、次の写真を参考に。

4 ハシでご飯に3~4カ所の穴を開け、酒水(大さじ1)をふりかけ蒸らす(米3合に対しての分量)。



覚えて便利な応急処置法です!!



1 時限目

炊く

保温ジャーの使用は、5時間が限界。長時間保温すると、ジャーベーがなくなり黄ばみが出て、香りが臭みに変化します。おいしく食べるのはジャーベーでの保温は5時間以内にしましょう。6時間以上保温すると、もう一度ご飯を炊くのと同じくらいの電気代がかかり経済的にもよくありません。

1日以上おく場合は、冷凍保存が最適。

ご飯が温かいうちに平たくのばしてラップで包み、冷めてから冷凍庫に。これで一ヶ月は保存できます。食べる時はそのまま電子レンジで解凍。

ラップして冷凍保存すれば一ヶ月は大丈夫!!



1 時限目

保存



6 冷凍した日付けをメモしておくのも忘れない。ラップして~ジップして電子レンジでチンよ~♪

おさらいテスト

_____年 _____組 _____名前 _____

全て○、×で答えよ。

- 問1. 米はどこで生産されても、同じ品種であれば味は変わらない。
- 問2. 使用済みのペットボトルは、リサイクルもよいが米の保管に利用するとよい。
- 問3. 炊いたご飯が柔らかすぎたら、茶碗によそってレンジでチンするとよい。
- 問4. ご飯は腹もちがよくインシュリン分泌が低いので、太る心配はない。
- 問5. 炊いて残ったご飯は、ジャーで6時間以上保温してもよい。

答え

- 問1: × 土地や年によって違う。「一時限目」を見てみよう。
 問2: ○ 問3: ○ 問4: ○
 問5: × 最長5時間まで。「五時限目」を見てみよう。

★ 「はじめチョロチヨロ、なかバッパ、ブツツ」ところ火をひいて、赤子泣くともフタどるな」これがご飯の上手な炊き方らしい。リズムはいいが正直よく分からん(笑)。ねこまんまの始まりは「ザザエさん」らしい。カツオくんがタマに出ていたのが、ご飯に味噌汁をぶつかけたモノでそこから全国的にひろまつたみたい(笑)。

★ 米粒を残すと目がつぶれるつて昔よく母親に言われた(笑)。

米小ネタ

放課後

I LOVE ピカピカごはん おたすけシート

キリトリ線に沿ってチョキチョキして、冷蔵庫などよく見える場所に貼っておいてね。

選ぶ 銘柄にこだわらず何の料理に合うのかを把握し、信頼できるプロの米屋さんを見つけることも大事。

同じ品種でも、年や生産地、生産者によって味が違う。
今年は、山形県産と福島県産の米がとてもよい。

保管 中身が確認できる透明の密閉容器に入れ替え、ベストポジションは冷蔵庫の野菜室。

ペットボトルやジップロックに入れ、空気に触れさせないこと。
虫がわいたらハシで3~4カ所穴を開け、酒水を入れて蒸す。

炊く 水加減が多かったらレンジでチン、芯が残ったら水を加えて再び蒸らす。

柔らかすぎた時はラップにかけずにレンジで1分半加熱。
芯が残ったらハシで3~4カ所穴を開け、酒水を入れて蒸す。

食べる ご飯は太る食べ物ではない。
キッチンと食べてエネルギー補給を。

インシュリン分泌が低く、栄養もたっぷり。
満腹感が長い間持続するので過度せず食べてエネルギー補充を。

保存 ジャーの保温は最長5時間まで。
ラップして冷凍保存すれば一ヶ月はもつ。

温かいうちにラップに平たくのばして包みジップロック。
完全に冷めてから冷凍庫に。