

家庭でのお米の上手な保管方法



お米(玄米)は稲の果実で、収穫後も生きています。玄米の品質管理や精米にした後の酸化(劣化)を防ぐ保管の方法が、おいしさを保つポイントになります。精米したお米をおいしく食べられる期間の目安は、常温で秋から3月ごろまでは1か月くらい、春を迎えると3週間くらい、夏は半月くらいです。

◆ 密閉容器はお米の酸化を防ぎます

お米の鮮度が落ちると、お米が粉を吹いたようになります。これはお米が酸化してしまったためです。お米の中に手を入れてみて、手に粉のようなものがついたら、お米の味がだいぶ落ちている証拠です。

お米の酸化を防いで品質を保つためには、密閉された容器に保管するのが最適でしょう。できれば、外側から中の様子が見える透明な容器がおすすめです。

自動的に必要な量だけ出せるタイプの米びつ器は便利ですが、四隅に古いお米やぬかがたまり易いのが難点です。

保存容器はお米を使い切ったら隅々までよく洗い、乾燥させてから新しいお米を入れるようにしましょう。

◆ 置き場所は風通しのよい冷暗所が最適

お米をキッチンに置いている人も多いと思われませんが、実はキッチンは火や水を使うため、ほかの部屋より温度も湿度も高くなり、お米の保存に適した冷暗所という条件にはあてはまりません。かといって、毎日使うものですから、キッチンから離れた場所に置くのは不便。

冷蔵庫に余裕があれば、密閉容器に入れて冷蔵するのがベストな保存方法といえます。もし、そのようにできない場合は当座に使う数日分をキッチンに置き、残りは納戸などの冷暗所を見つけて保存すると鮮度が保たれます。

◆ 暑い時期にはお米の虫対策をしましょう

お米はもともと熱帯性の植物で、お米を好む虫は元来熱帯性の性質を持っています。つまり暑くなればなるほどその活動が活発になり、繁殖力も増してい

くのです。

さて、お米を好む虫の代表的なものとしては、「コクゾウムシ」「ノシメマダラメイガ」「コクヌストモドキ」などがあげられます。これらはいずれも、約 28℃から 30℃の気温で活発になります。なかでも、一般家庭で問題となるお米の虫の約 8~9 割がコクゾウムシだとも言われています。この被害を防ぐためには、お米の保管場所をできるだけ熱のこもらない風通しのよい場所にする事です。最もよいとされるのは、やはり冷蔵庫の中でしょう。

コクゾウムシに食べられたお米は米が空洞になります。お米を洗うときなどに、穴が開いた状態でプカプカ浮いてくる米粒があったら被害を疑った方がよいでしょう。実際にコクゾウムシの被害にあってしまった場合には、清潔な紙の上にお米をあけて虫(茶褐色~黒褐色)を取り除けば、残ったお米を食べることに支障はありません。



【JA全中 お米なるほどセミナー②等 より】