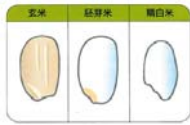


いろいろなお米を知っていますか



ひとくちにお米といっても、品種も様々なら、分づき米、胚芽米、精白米など、精米方法によっていろいろなお米があります。

健康や生活環境に合わせて、使い分けられてはいかがでしょうか。

◆ 栄養豊富な 玄米、分づき米、胚芽米に注目

乾燥したもみから、もみ殻を取り除いただけの状態のお米が「玄米」。この玄米を覆っている、果皮、種皮、湖粉層からなる糠(ぬか)層や胚芽を取り除き、胚乳だけの状態にしたものが「精米」です。

◎ 分づき米は、玄米から精白米に至るいわば途中段階で、精米の程度によって、「5分づき米」「7分づき米」などと呼ばれ、数字が大きいほど精白米に近くなります。

◎ 「胚芽米」は、特殊な精米方法により胚乳と胚芽のみを残したものをいいます。

玄米、分づき米、胚芽米にはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。中でも多く含まれるビタミンB1は糖質(ごはんの主成分)をエネルギーに変えるために必要なビタミンで、不足すると疲れやすく元気が出にくくなります。

健康を考え、精白米だけでなく、玄米や胚芽米、分づき米を取りいれてみるのもいいでしょう。精米の程度が低いお米ほど(玄米に近いほど)炊くときの水加減は多めになり、浸し時間も長くなりますので気をつけましょう。また、保温すると劣化も早くなります。

◆ いま話題のお米を紹介します！

● 健康ブームの昨今、玄米や胚芽米とともに注目をあびているのが「発芽玄米」です。これは、水にひたした後、0.1~0.5ミリほど発芽させたものです。玄米が発芽することにより、糖化酵素の働きで胚乳が軟化し、それとともに胚乳を包んでいる糠層もやわらかくなります。また、発芽することにより、それまで眠っていた酵素が一斉に活性化し、玄米の状態よりもさらに栄養価が増します。発芽玄米は普通の玄米に比べ、やわらかいため、普通に炊飯器で炊くこともできます。ヘルシーとわかっていながら、下ごしらえが面倒とついつい玄米を敬遠していた人も、これなら手軽においしく食べることができます。

- ほかに話題のお米としては、 稲の原種である野生稻の特徴を受け継いだ「赤米」や「黒米」があります。 共に現代のお米よりも栄養価が高いと言われていています。

また、コシヒカリの変異種で低アミロース米「ミルキークィーン」は粘りが強く、炊き上がりも光沢があってやわらかく、ふだんの精白米に20%程度混ぜると、ごはんにツヤが出て粘りもあり、おいしく食べられます。

- 特別な精米方法で、通常の精米では取れにくい米粒表面の糠を取り除いた「無洗米」は、ごはんを炊くときに、米を研ぐ(洗う)手間が省けます。



【米穀小売店お米・ごはん食推進事務局「ごはん食でヘルシーライフ」(冊子)より】