

4月 ぼくぼくカレンダー

こめ 米

お米の米種類は、フブの丸いジャポニカ米と、フブの糸田インディカ米にわけられます。日本でつくられているのはジャポニカ米です。

人類が米づくりをはじめたのは1万年以上前。日本へ稲作が伝わったのは「縄文時代」です。九州から北に広まり、やがて日本は「万葉の国」と呼ばれる米どころになりました。

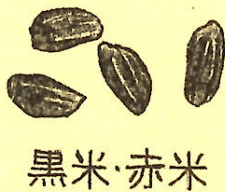
日本の国技「すもう」はその昔、豊作を原うイ穀式として生まれたものです。力強く「シコ」をふむ稲作は稲をゆたかに突らせてくれる「田の神」が田んぼから消えないようにという意味があったと考えられています。

お正月も、もともとは田の神をまつる行事です。おぞうにを食べたり米にまつわるしめなわや、金もちなどを家にそなえるのはそのためです。

このように、日本文化と深いかわりをもつ米は、豊富な栄養素をふくむすぐれた主食です。



うるち米(白米)
白米は、うるち米という種類の米を精米したものです。ねばりの強いコシヒカリ、あっさりしたササニシキなど様々な品種があります。米の表面の肌ぬかをあらかじめ取り除いたことで、洗わずに炊ける「無洗米」も売られています。



黒米・赤米
稲の原種の特徴を受けつぎ、独特の色や香りを持つ米を「古代米」と呼びます。赤米も黒米も古代米の一種。白米に混ぜて炊くと、モチっとした食感を楽しめます。



玄米
白米を精米する前の、ぬか層におおわれた茶色い米。ぬか層は固さや独特のにおいがありますが、ミネラルや食物繊維などの栄養素が豊富。



もち米
赤飯やもちをつくるときに使います。もち米に特有の粘りがあるのは、もち米のデンプンが、粘りのもとになるアミロペクチンという成分100%でできているからです。

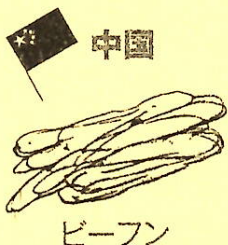


はい芽米
はい芽を80%以上残して精米した米。はい芽とは、稲の芽や根っこのもとになる部分で、ビタミン類が豊富です。

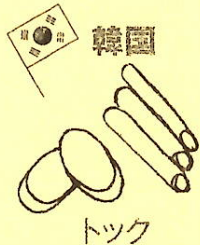


タイ米
主にタイで食べられている、細長い形の米。ねばりが少なくバラバラした食感。独特の香りがあり、カレーやチャーハンに向いています。

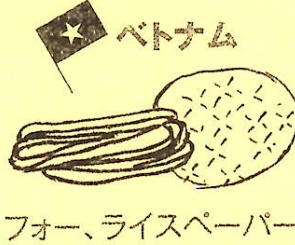
米を使った世界の加工品



ビーフン
米の粉を原料につくる、そうめんのよう細い麺。台湾でも定番の麺です。スープに入れたり、焼きそばのように炒めて食べます。



トック
うるち米でつくられる韓国のもちで、シコシコした食感が特徴です。スライス状のものは雑煮や鍋物に、棒状のものは炒め物に使われます。



フォー、ライスペーパー
フォーは、きしめんのように平たい形の麺。ライスペーパーは紙のように薄い皮で、エビなどを巻いて生春巻きをつくります。



パフドライス
米に熱を加えてふくらませたシリアルの一種。アメリカでは、このパフドライスとマッシュマロと一緒に固めたおやつが人気です。