

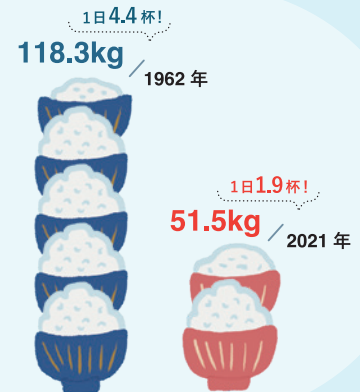
rice で nice な Life!

日本人の米ばなれ

農林水産省によると、日本人の米の消費量は1962年をピークに減少しています。一体どのくらい減少しているのでしょうか？

実は、米の年間消費量は、1962年には1人1年あたり118.3kgだったのが、2021年現在では51.1kgと、半分以上も減少しています。(右図参照)これにより、日本人の米ばなれが伺えます。

[参考文献] https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/ohanasi01/01-03.html



お米のすごいところ

1 エネルギー源となる

米に含まれる栄養素のうち約77%は炭水化物です。炭水化物はエネルギー産生に欠かせない三大栄養素の1つです。炭水化物は体内でブドウ糖に分解されてエネルギー源として利用されます。ブドウ糖は脳を働かせるための唯一のエネルギー源でもあります。

3 豊富な栄養素

米には体を動かすエネルギーを産生する炭水化物が豊富な他に、ビタミン類、ミネラルなどのいろいろな栄養素が含まれています。

[参考文献] 米穀機構米ネット
公益社団法人米国安定供給確保支援機構
https://www.komenet.jp/nandemobook/documents/ip_web_1-32.pdf

2 腹持ちが良い

ごはんはパンや麺類と異なり、粒のまま摂取するため、パンや麺類よりもゆっくりと消化・吸収され腹持ちが良いため、お腹がすきにくく、間食を減らすことができます。さらに体に脂肪を溜めるホルモンの分泌が緩やかであるため、それに起因する体脂肪の蓄積が抑制されるなど、米はダイエットにも最適な食材といえるかもしれません。

[参考文献] 1.2 日本医療・健康情報研究所/創新社(2022)「保健指導リソースガイド」
<https://tokuteikenshin-hokensidou.jp/news/2022/011494.php> 2022/11/12

4 様々な健康効果

粒のまま食べるごはんは、口の中で粒をすりつぶして食べるため、自然と咀嚼回数が増えます。よく噛んで食べることは、虫歯を予防したり、脳を活性化させたり、満腹感を得たりするなど、多くのメリットをもたらします。ごはんを主食にするだけでも、健康効果が期待できます。

[参考文献] 米穀機構米ネット 公益社団法人米国安定供給確保支援機構
https://www.komenet.jp/nandemobook/documents/ip_web_1-32.pdf

お米の大変身

うるち米

普段、私たちがごはんとして食べている米です。うるち米の特徴は、つぶつぶとした食感を楽しめることです。主食として粒のまま食べるごはんはもちろんのこと、潰しても、米の食感を楽しむことができます。主なアレンジとして、きりたんぼや五平餅があります。



もち米

普段、私たちが食べているうるち米とは違い、粘りが強いので冷めても硬くなりにくい特徴があります。モチモチとした食感を楽しめるため、主に赤飯や餅に使われます。また、もち米は吸水性が高いので米を浸漬して炊くまでに水が吸水されてしまうため、蒸して調理される事が多いです。



米粉

米を細かく粉状にしたもので、日本では奈良時代から作られています。もち米から作った粉は白玉粉、うるち米から作った粉は上新粉としてお団子やおかきなどに使われてきました。最近では、米を細かく粉末状にする技術が発展し、パンやケーキ、麺なども米粉で作ることができます。



〔参考文献〕貝沼やす子「お米とごはんの科学」建帛社 2012 p54

レシピ

米粉



米粉のチョコチップパウンドケーキ

(18cm パウンド型 1 台分)

・製菓用米粉	80g	・砂糖	60g
・アーモンドプードル	20g	・油	50g
・ベーキングパウダー	小さじ 1	・チョコチップ	30g
・卵	2 個	・くるみ	40g

- ①オーブンは180℃に予熱する。米粉、アーモンドプードル、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。型にクッキングシートを敷いておく。
- ②ボウルに卵と砂糖を加えて泡だて器で混ぜる。油を2～3回に分けて加え、さらによく混ぜる。
- ③粉類をボウルに加えてさっくりと混ぜる。
- ④粉っぽさがなくなったらチョコチップ、くるみを加えてゴムベラで切るように混ぜる。
- ⑤180℃のオーブンで40分ほど、竹串を刺しても生地が付かなくなるまで焼く。粗熱がとれたら、型から外して冷ませば完成。

うるち米



炊き込みご飯

・米	3 合	・しょうゆ	大さじ 2
・ごぼう	1 本	・本みりん	大さじ 1 と 1/2
・しめじ	1/2 パック	・酒	大さじ 1 と 1/2
・にんじん	1/2 本	・だし汁	540ml
・油揚げ	1 枚		※顆粒だし汁を使用する場合は水 540ml に小さじ 2
・鶏むね肉	1/2 枚		

- ①米は洗い、ざるに上げておく。ごぼうは皮をこそぎ取ってさがきにし、水にさらしておく。しめじは石づきを取って小房に分け、にんじん、油揚げは細切りに、鶏むね肉は1cm角に切る。
- ②炊飯器に米を入れてだし汁と調味料*を加えてかるく混ぜ、具材をのせて炊飯する。
- ③炊き上がったら全体を混ぜ、器に盛りつける。

もち米



もち米しゅうまい (15 個分)

・豚ひき肉	150g	・しょうゆ	大さじ 1/2
・たまねぎ	1/2 個	・オイスターソース	大さじ 1/2
・干しいたけ	1 枚	・酒	大さじ 1/2
→ぬるま湯に 20 ～ 30 分浸して戻しておく。		・片栗粉	大さじ 2
・もち米	80g	・おろししょうが	小さじ 1
→洗米してカップ 1 の水、カップ 3 の熱湯に 30 分～1 時間浸しておく。		・砂糖	小さじ 1
		・塩	小さじ 1/2

- ①みじん切りにしたたまねぎと干しいたけ、ひき肉、調味料*を粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ②バットに紙タオルを敷いて水けをきったもち米をいれる。もち米の上にスプーンですくった肉だねを落とし、丸めるようにしながらもち米をまぶす。
- ③フライパンにクッキングシートを敷き、くっつかないようにしゅうまいを並べる。クッキングシートの下に1cmほどの水を注ぎ、水が沸騰したら蓋をして7～8分蒸し焼きにする。(蒸し器でも可)もち米がやわらかくなれば完成。