

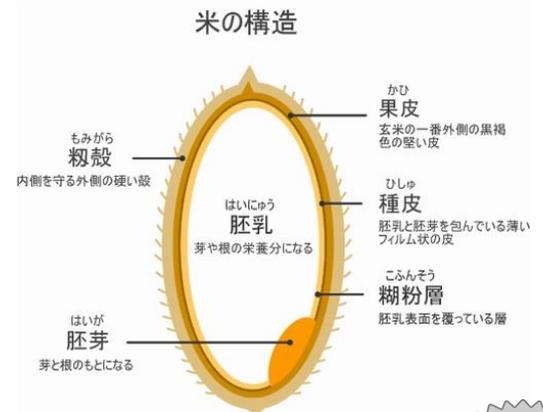
9月号

栄養だより

～意外と知らない!? 米のこと～

稲の収穫が始まりましたね。沖縄・九州の一部は7月ごろ、九州～近畿、東海、北陸は8月ごろ、関東～東北、北海道は9月ごろに収穫されています。今回は、「米」について、知識を深めていきましょう！！

お米は、籾殻、胚芽、糠層(果皮・種皮・糊粉層)、胚乳からできており、玄米はお米の籾殻だけを取り除いたもので、白米は籾殻、胚芽、糠層を取り除いた胚乳だけが残った状態のものをいいます。



精米方法には、玄米→1ぶつき→3ぶつき→5ぶつき→8ぶつき→白米などがあるよ

玄米や1ぶつき、3ぶつき、5ぶつき、8ぶつきは、白米に比べて日常生活で不足しがちな食物繊維や鉄分、ビタミンB₁、ビタミンEが多く含まれています。これらの栄養素は、玄米に近いほど、多く含まれていますが、それに伴い消化しにくくなるので、おいしく食べられる精米方法を選びましょう！



—新米を炊くときのポイント！—

新米の白米は、水分量が多くてやわらかく、粘りがあるのが特徴です。

ポイント1: 米を研ぐときの最初の水は、たっぷり入れて2～3回軽く混ぜたらすぐ水を捨てる。

※米についている糠を素早く洗い落とすことで、お米本来の香りを引き立たせます。

ポイント2: 炊くときの水の量は、釜の目盛線より1～2mm 下で水を入れる

※新米はお米自体の水分量が多いため、すこーし加減して炊くのがベスト！

新米の販売は、産地や銘柄によるけど大体9月から10月上旬と言われているよ。色んな品種の新米を食べ比べてみちゃおう！！