

Nutrition News 9月



◎新米の時期や、米の種類、美味しい米の選び方など◎

一般的に新米の時期は、9～10月にかけてと言われています。日本人に最も馴染みのある食材といっても過言ではなく、新米の時期を楽しみにしている方も沢山いらっしゃるのではないのでしょうか。米の種類は、全世界で1000種類以上あると言われていたりますが、大きく分類すると、日本で食べられているジャポニカ（日本型）と世界の8割を占めるインディカ（インド型）に分類されます。稲の花は、白色をしています。8月に見られますが、午前中の2時間程しか咲かないそうです。稲からもみ殻を除いた物を玄米、玄米から糠を除いた物を胚芽米、糠と胚芽部を除き胚乳だけにした物を精白米といいます。購入する際は、精米日が新しく、粒のそろっていて光沢や透明感がある物を選ぶようにしましょう。また、美味しい米を選ぶ為の分かり易い指標として『等級』というものがあります。米は、1等級から3等級および規格外の計4種類に分類され、1等級が一番、整粒割合が高く、異物混入等が少ない物になります。玄米は、精白米に比べて食物繊維や鉄が豊富で、ビタミンB1やビタミンEにいたっては、4倍程度入っています。米の研ぎ方のコツは、あまりゴシゴシ研がない事です。米を入れたボウルに水を注ぎ手で軽くかき混ぜ、すすいたら直ぐに水を捨てる。この作業を3～4回繰り返すと良いでしょう。

米を使用した加工品でビーフンがあります。中国発祥で、アジアの多くの国で親しまれています。日本では炒め物や、汁物に使われる事が多いです。



げんまい
玄米



はいがまい
胚芽米



せいはいくまい
精白米

◎焼きオニギリの由来◎

焼きオニギリを日本で一番最初に作ったのは、上杉謙信だと言われています。冷めて固くなったオニギリを剣に刺して焼いて食べたのが始まりだそうです。流石は日本有数の米処、新潟県に所縁の深い武将ですね。