

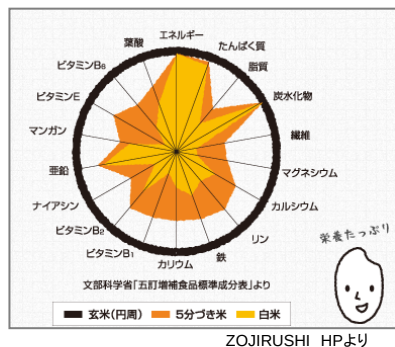


さわやかな秋晴れの日々が続いていますね。“味覚の秋”にはおいしい食べ物がたくさんあります。旬の食べ物はおいしさだけでなく、栄養も豊富に含まれています。今月は『お米』についてです。“新米”をおいしく食べましょう。

お米の栄養



お米には、パワーの源となるでんぷんの他、タンパク質や脂肪、ビタミンB1やビタミンEなどの栄養素が豊富に含まれています。なかでも成分の7割以上を占めるでんぷんは極めて質が良く、消化・吸収も高いのが特徴です。玄米にはこれらの栄養素がぎっしりと詰まっています。



お米の保存三原則

①少量で購入

日が経つと風味が落ちるので、1ヵ月で食べきれる量を目安に購入しましょう。

②保存

お米の鮮度を保つため、密閉容器や密閉袋で保存しましょう。

③冷蔵庫

高温多湿の環境はお米が傷む原因になります。夏はもちろん、暖房をつける冬も冷蔵庫で保存するのがオススメ。



お米えらびのワンポイントアドバイス



博多米 (ヒノヒカリ)

九州を代表する品種。味はコシヒカリに負けません。ツヤと粘りがあってお弁当にも向いています。

市民米 (夢つくし)

福岡県産米で人気品種。食感はやや柔らかめです。

にこまる

ちょっと丸めの粒にモチモチツとした食感が特徴です。

元気つくし

ちょっと丸めの粒に、バランスよい食感と粘りがあります。

JA福岡市 HPより

炊き上がったご飯がおいしくない原因



	原因	
ご飯がベタベタしている	研ぎ方	力の入れすぎ(米粒が割れてしまいます)
	水加減	多すぎ(お米1に対して水1.1~1.2が基本)
ご飯がパサパサしている	研ぎ方	不足(研ぎ方が不足するとヌカやでん粉質が残ってしまいます)
	水加減	少ない(お米1に対して水1.1~1.2が基本)
	浸漬	研いだ後の吸水は1~2時間
ご飯に芯がある	水加減	少ない(お米1に対して水1.1~1.2が基本)
	浸漬	研いだ後の吸水は1~2時間
ご飯にツヤがない	研ぎ方	不足(水が澄んでいない)
	ほぐし	蒸らした後のまぜ合わせが不足(空気にさらすことが大切)
変色したり嫌な臭いがする	研ぎ方	初回の研ぎ方がゆっくりすぎる(ヌカ、でん粉臭等)
	保温	電子ジャーでの長時間の保温

