

お米Q&A

本文監修：国立大学法人新潟大学 農学部応用生物化学科
教授 大坪 研一

Q.

わが家では、玄米のまま紙の袋で保存していますが、先日、カビのようなものが発生しているのを見つけました。早速、別の袋に移しかえたのですが、移しかえる際に使った容器を洗ったら、真っ黒い水になりました。よく見ると玄米のまわりも黒くなっているみたいです。毎回自宅で食べる分だけ精米していますが、このような玄米を精米して食べても大丈夫なのでしょう。

A.

結論から言うと、食べないほうが賢明です。

おそらくはカビだと思われますが、カビによってはカビ毒を産生するものもあるからです。カビ毒は熱に強く、炊飯程度の加熱では分解しません。また、精米して玄米の表面を削ったとしても、白米部分にまでカビの菌糸が侵入している可能性はあります。カビに限らず、変色、異臭のある食品は口にしないことが原則です。

玄米、精白米をとわず、お米はなるべく低温の場所（理想的には15℃以下）に、1カ月くらいで食べきる量だけ保存することが勧められます。また、涼しい場所で保管していても、計量の際に濡れた手でお米を扱ったり、洗い水がかかったりするなどしてお米の水分量が増えてしまうと、低温で繁殖するカビが生えやすくなるので注意が必要です。

梅雨時のように、環境湿度が高い季節も、お米の水分が高くなりがちですので、なるべく早く使い切るようにしましょう。