

# 4 米が食卓に届くまで

イネ、もみ、玄米、精白米、ごはん。米が作られ、ごはんとして食卓にのぼるまで、米は呼び名や色、形を変えながら、私たちが食べやすい食べ物になっていきます。

## 米ができるまで

米はイネという植物の実です。苗作りから収穫まで、約半年以上かけて、じょうぶなイネを育てます。田んぼで、どのようにして米ができるのかを見てみましょう。



※ 地域によって、苗作りから収穫にいたる時期が多少異なります。

### 1 苗作り



イネは苗を育てて、それを田んぼに移し植えます。そこで、まず、苗箱に土を入れ、種もみをまいて、暖かいビニールハウスなどで、苗作りをします。

### 2 田おこし



一方、田んぼでは土をやわらかくするために、トラクターなどを使って土を耕し、肥料をまきます。

### 3 代かき



田んぼに水を入れて、耕運機などで土の表面を平らにし、田植えを行いやすいように土を細かくして、水の深さをそろえます。

### 4 田植え



苗箱の苗が成長し、イネの苗の長さが12～13cm、葉が3～4枚になったら、4～5本を1株として、田植え機などで田植えをします。

### 5 田んぼの手入れ



イネがじょうぶに育つように、草取り機などで雑草を取り除いたり、病虫害を追い払います。また、田んぼの水の管理もします。

### 6 茎がのびる



苗として植えられた1本のイネの根元から茎の数が増えて、どんどのびます。

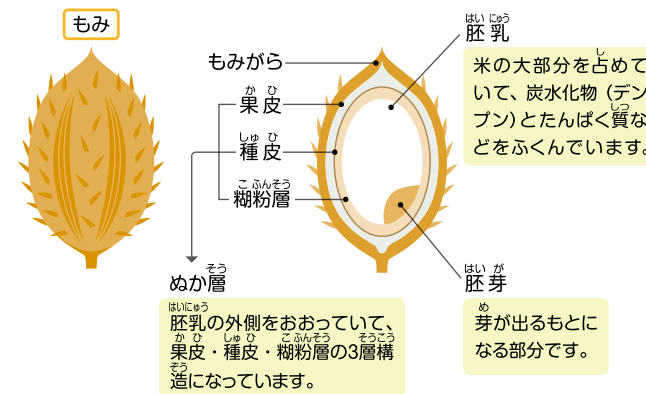
### 7 花がさく



茎の中から、うす緑色の穂が出て、100～200個の白い花がさきます。この花のうち、受粉したものがもみになります。

## 米の構造

もみの外側をおおっている、かたいもみがらを取り除いたものが「玄米」です。玄米は、胚乳と胚芽、ぬか層からできています。



## 収穫されたもみは、ントリーエレベーターへ



収穫したもみは、ントリーエレベーターという施設に運ばれ、ここで乾燥・貯蔵・もみすりをして玄米で出荷が行われます。

ここで、もみから玄米になるんだよ。



### 8 収穫（稲刈り、脱穀）



もみが成熟して穂が黄金色になると、コンバインなどでイネをかり取り、イネの穂からもみを取る脱穀を行います。

イネ1株には23本ぐらいの穂がついていて、1本の穂には76つぐらいのもみがついているんだ。茶わん1ばいの米が約65グラムだとするとこは、もみは約3,250つ。くわしくは20ページも見てね。これをイネの株数にすると、未熟なつぼや収穫作業中にこぼれ落ちたものも含めて2株ぐらいたよ。

# 米が家庭に届くまで（主食用の例）

収穫された米は、どのようにして家庭に届くのでしょうか。

米の一般的な流通ルートは、生産者から農業協同組合などの出荷業者を経て、卸や米屋さん、スーパーマーケットなどから、私たちのもとへ届きます。



生産者

もみ



収穫した時は、かたいもみからでおおわれています。コントリーエレベーターでもみすりをして、もみがらを取り除きます。

農業協同組合などの  
出荷業者

玄米



もみから、もみがらを取り除いたものを「玄米」といいます。ぬかでおおわれているため、精白米に比べて、消化が少し悪く、外観や食感もよくありません。

卸や米屋さん、スーパーマーケットなどの販売業者

精白米



ぬかや胚芽部分を取り除き、胚乳だけ残した米のこと。消化・吸収が良く、外観や食感も良いので、食べやすくなります。

消費者、中・外食店など



米の保存は、低温（10～15℃）で湿気が少なく、直射日光をさけた場所が適しています。理想的なのは冷蔵庫！ただし、冷蔵庫の中は乾燥しやすいので、ペットボトルや密閉容器に入れるか野菜室で保管しましょう。

# 米を買う時は、米ぶくろの表示を見よう

## 食品表示制度（米）

米は「食品表示法」に基づく「食品表示基準」により、品質に関する表示が義務付けられています。米を買うときは、ぶくろに書かれている表示を確かめてみましょう。

玄米・精米の表示例（ぶくろの詰められたもの）

名称	精米		
	産地	品種	産年
原料玄米	単一原料米 〇〇県 〇〇ヒカリ 〇〇年産		
内容量	〇 kg		
精米時期	〇〇、〇〇、〇旬		
販売者	〇〇米穀株式会社 〇〇県〇〇市〇〇町〇〇-〇〇 電話番号 〇〇〇 (〇〇〇) 〇〇〇〇		

うるち精米は「うるち精米」または「精米」、もち精米は「もち精米」、うるち精米のうち胚芽を含む精米の製品に占める重量の割合が80%以上のものは「胚芽精米」と表示されています。

令和3年7月からは、農産物検査による産地、品種、産年の証明を受けていない原料玄米であっても、根拠資料を保管することで、産地・品種・産年の表示が可能となっている。

原料玄米を精白した年月旬（上旬、中旬、下旬）が表示されている。

食品関連事業者の氏名または名称、住所、電話番号が表示されている。精米の場合は、販売者に代えて、精米工場を所有する業者およびその工場名、住所、電話番号が表示されることもある。

★玄米及び精米に関する食品表示基準について詳しく知るには  
消費者庁「食品表示基準Q&Aについて（別添 玄米及び精米に関する事項）」  
[https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/food\\_labeling\\_act/assets/food\\_labeling\\_cms201\\_220615\\_12.pdf](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_labeling_act/assets/food_labeling_cms201_220615_12.pdf)  
※景品表示法（不当景品類及び不当表示防止法）では、虚偽、誇大な表示が禁止されています。

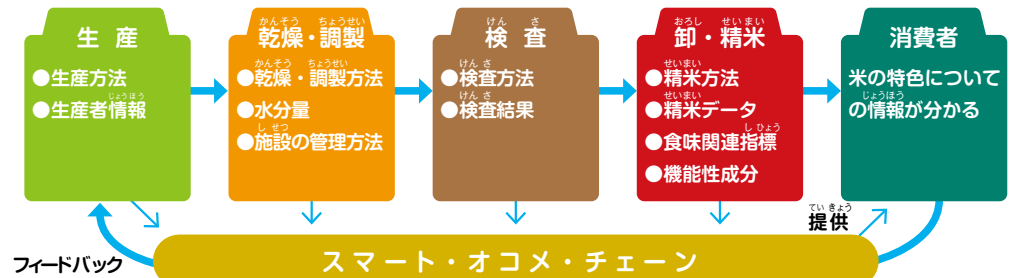


## スマート・オコメ・チェーン

スマート・オコメ・チェーンとは、米の生産から流通まで、どのように管理されていたのかなどの情報を連携できるようにする取り組みのことです。スマート・オコメ・チェーンが運用されるようになると、国産米の国内外への供給拡大や付加価値を高めることにより、農業者の所得向上にもつながります。また、小売業者や外食店などはスマート・オコメ・チェーンを通じて仕入れた米の生産方法や精米方法などの情報、トレーサビリティに関する情報※などを入手できるようになるので、それらの情報を消費者に簡単に伝えることができます。消費者も、そのデータを確認することで、米を選ぶ参考にしたたり、安心して買ったり、食べたりすることができるようになります。

※[米のトレーサビリティ制度]についてはこちらから(農林水産省) [https://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/kome\\_toresa/](https://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/kome_toresa/)

## スマート・オコメ・チェーンのイメージ



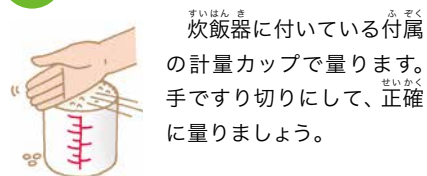
出典：「スマート・オコメ・チェーンの活動について 令和5年5月」（スマート・オコメ・チェーンコンソーシアム事務局）  
<https://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/soukatu/attach/pdf/okomechain-24.pdf>



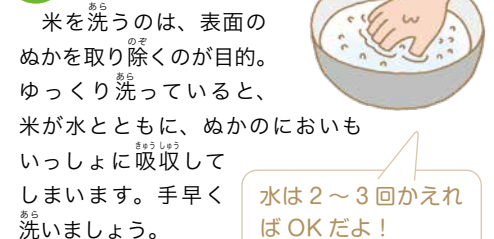
# おいしいごはんを炊いてみよう

おいしいごはんを炊くには、「米」「水」「熱」のちょうどよい関係が大切です。炊飯器のスイッチを入れる前の水加減、炊き上がり後のごはんのほぐし方など、ポイントをおさえましょう。

## 1 米をきちんと量る



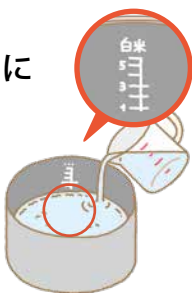
## 2 手早く洗う



水は2~3回かえればOKだよ!

## 3 水加減は正確に

釜の内側に目もりがついているので、炊く米の量に合わせて、平らな台の上のせて正確に水を入れましょう。



## 4 吸水は30分以上

米の中心部まで吸水させると、芯のない、ふっくらとしたおいしいごはんになります。少なくとも30分以上は、水にひたしておきます。

## 6 10~15分くらい蒸らす

炊き上がったら、ふたをあけずに、そのまま10~15分くらい蒸らします。

## 7 ごはんつぶをつぶさないようにほぐす

蒸らしが終わったら、ごはんつぶをつぶさないように、釜の底の方からしゃもじを入れ、ほり起こすようにふわり混ぜます。



ほぐすことで余分な水分がなくなり、ふっくらおいしいごはんになるんだよ。



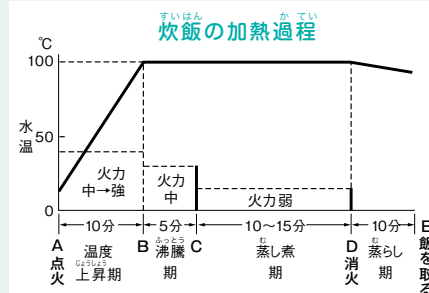
品種や炊き方によって違うけど、茶わん1ぱいのごはんは、約150グラム。お米(精白米)の量にすると、約65グラムです。お米の数は、変わらないけど、お米を炊くと重さが約2.3倍になるからなんだよ。茶わん1ぱい分のごはんつぶを数えてみたら約3,250つぶあったよ。

## ★ なべでごはんを炊く



どんななべでも、ごはんを炊くことができます。厚手のなべで、ふたがきっちりしめるものがよいでしょう。

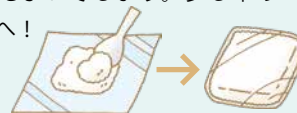
米を洗い、水にひたすところまでは、炊飯器と同じです。基本的な火加減や加熱時間は、右のグラフを見てね。



出典：山崎清子、島田キミエ、浅川祥子、下村道子、市川朝子、杉山久仁子「NEW 調理と理論」同文書院

## ★ ごはんの冷凍保存・解凍方法

**【冷凍】** ごはんが温かいうちに、茶わん1ぱい分ずつ平らにして、ふんわりとラップに包みます(蒸気も包み込む)。冷凍や電子レンジ加熱ができる保存容器に入れてもよいでしょう。少し冷めたら冷凍庫へ!



**【解凍】** ラップをしたまま、電子レンジで加熱します。加熱時間は、電子レンジにより異なりますので、使っている電子レンジの取扱説明書で確認しましょう。電子レンジのターンテーブルのすみ(フラットタイプは中央)に置いて加熱します。

### 【加熱時間のめやす】

500ワットの場合		600ワットの場合	
1個	… 2分30秒	2分	
2個	… 4分30秒	3分40秒	
3個	… 5分30秒	4分30秒	



## ★ ツナの炊きこみごはんを作ってみよう

### 【材料】

- 米 … 3カップ
- 水 … 3カップ
- ツナ缶(油づけ) … 大1缶(165g)
- ミックスベジタブル(冷凍) … 小1ふくら(200g)
- 塩 … 小さじ1/4
- しょうゆ … 小さじ3



### 【作り方】

- 米をよく洗って炊飯器に入れ、分量の水を加え、30分おく。
- ツナ缶は缶を開けて、かたまりのあるものは、ほぐしておく。
- ①に、②のツナ、冷凍のままのミックスベジタブル、塩、しょうゆを加え、ひと混ぜしてスイッチを入れる。
- 炊き上がったら、ごはんつぶをつぶさないように、全体を混ぜる。