

5 米の加工品には どんなものがあるの？

日頃の食生活を見渡してみると、じつに多くの米の加工品があることが分かります。私たち日本人と米は切っても切れない関係であることを物語っているといえます。

加工米飯

昔は、干し飯（もち米を蒸したおこわを乾燥したもの。兵糧や旅行食とされていた）や焼米（稲もみを水につけて、炒つてもみ殻を取る）しかありませんでしたが、今では無菌包装米飯、冷凍米飯、レトルト米飯、乾燥米飯（アルファ化米）など多くの加工米飯があります。保存食はもちろん、ローリングストックとして非常食だけでなく日常食としても電子レンジ加熱などで簡単に食べられる手軽さも好評で、近年急速に消費が伸び、特に無菌包装米飯は10年前の約1.8倍、冷凍米飯は約1.3倍と生産量が増えています（2022年データ）。

無菌包装米飯



無菌化した米を無菌室内で炊飯・包装したもので、常温保存が可能。炊きたてのおいしさが味わえます。原料米（品種）にこだわったものや、玄米、もち麦、赤飯、おこわなど、バリエーションが増えています。

レトルト米飯



調理加工したごはんを空気が入らないよう積層プラスチックフィルムに入れて加圧加熱殺菌したもので長期間の常温保存が可能。炊き込みごはんや赤飯、おかゆ、雑炊などがあります。

冷凍米飯



調理加工したごはんを-40℃以下で急速冷凍し、-18℃以下で保存したものをチャーハンや焼きおにぎりなどがあります。

バックごはんとも呼ばれています

もち



もち米に充分水を含ませて、蒸して、ついたものです。形により、円形、角形などがあり、よもぎやゆで小豆など、他の食材をつきこんだもちもあります。円形のもちは、鏡もちや丸もちなどです。角形のもちは、伸しもちで、適当な大きさに切ったものが切りもちです。正月に食べる雑煮もちは、関東では角もちを、関西では丸もちを使うことが多いようです。いつでも手軽に食べられる包装もちも普及しています。

粉状にしたもの



うるち米やもち米を生のまま粉にするものと熟を加えてから粉にするものがあります。うるち米をひいた上新粉（柏もちなど）、もち米を水とともにひいて乾燥させた白玉粉（白玉だんごなど）、もち米を蒸しておこわにした後、乾燥させてひき割った道明寺粉（桜もちなど）などがあり、いずれも和菓子の材料として使われます。上新粉と白玉粉をミックスした粉など、家庭でも活用しやすいものもあります。また、米菓のおかきやあらはもち米が、せんべいはうるち米が使われています。（19ページ参照）

調味料・酒



米を原材料とする調味料には、みそ、酢、みりんなどがあり、いずれも米を発酵させて作る日本の伝統的な調味料です。本みりんは蒸したもち米に米麴と焼酎を加えて作られます。また、酒はうるち米と麴・水がその主原料で、麴を作るもと米として、酒造適性の高い山田錦や五百万石といった酒専用の米が主に使われています。（酒米については5ページ参照）

●参考文献

- 竹生新治郎監修 石谷孝佑・大坪研一編「米の科学」朝倉書店
- 大坪研一監修 高橋素子著「Q&A ご飯とお米の全疑問」講談社
- 石谷孝佑編「米の事典—稲作からゲノムまで—」幸書房
- 菅原龍幸・國崎直道編著「食品学II」建帛社
- 國崎直道・川澄俊之編著「新食品・加工概論」同文書院
- 福岡博保監修「もっと、もっと、おいしいごはん おいしいごはんの炊きかた」（財）全国米穀協会
- 香川靖雄著「香川靖雄教授のやさしい栄養学」女子栄養大学出版部
- 奥恒行・柴田克己編集「基礎栄養学改訂第5版」南江堂
- 足立己幸・針谷順子著「3・1・2弁当箱ダイエット法」群羊社
- 針谷順子・足立己幸共編著「食事コーディネートのための主食・主菜・副菜料理成分表 第5版」群羊社
- 針谷順子著「子ども・成長・思春期のための料理選択型食教育 食育プログラム」群羊社
- 香川靖雄編著「時間栄養学 時計遺伝子と食事のリズム」女子栄養大学出版部
- 小山修三監修 秋道智彌・奥村彪生著「われら日本人、お米物語」食糧庁／（財）全国米穀協会／（財）食生活情報サービスセンター
- 奥村彪生著「おくむらあやおのごはん道楽 一古今東西おいしい米料理—」（社）農山漁村文化協会
- 「奥村彪生 心斎橋お米塾② お米をかしく食べる 講演録」お米ギャラリー心斎橋
- 奥村彪生監修「イラスト年表 ごはん料理の歴史」（財）全国米穀協会
- 石毛直道・奥村彪生著「世界の米食文化」と「日本の伝統的米料理」エム・シーシー食品（株）設立40周年記念誌編集委員会
- 奥村彪生著「健康と食のすすめ」海竜社

●参考資料

- FAOSTAT（2023年10月）
- 厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査報告」
- 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」
- 財務省「貿易統計」
- 消費者庁「食品表示基準」
- 消費者庁「食品表示基準Q&A」
- 農林水産省「第4次食育推進基本計画」
- 農林水産省「令和4年度産水陸稲の収穫量」
- 農林水産省「米トレーサビリティ法」
- 農林水産省 食料自給率とは
- 農林水産省「食料需給表」
- 農林水産省「私たちがつくる食と農のあした」
- 農林水産省「令和4年度 食品産業動態調査」
- 農林水産省（社）米穀安定供給確保支援機構「食料自給率の向上は、ごはん食から」
- 文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」
- 文部科学省「令和5年度 全国学力・学習状況調査」
- スポーツ庁「令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」
- 公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構「令和4年度産水陸稲の品種別作付動向について」

●写真提供

- 農林水産省ホームページ「統計ダイジェスト」（株）日本農業新聞フォトサービ
- （株）グレイン・エス・ピー JA全農山形 農研機構食品総合研究所 （株）少年写真新聞社

お米・ごはんBOOK 改訂版 禁複写・転載

- 発行：令和5年10月（改訂第13版）発行
- 監修：大坪研一（新潟薬科大学応用生命科学部特任教授）
奥村彪生（伝承料理研究家 元大阪市立大学大学院生活科学研究科非常勤講師）
針谷順子（高知大学名誉教授）
- 企画・制作：公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構
〒103-0001 東京都中央区日本橋小伝馬町15-15 食糧会館内 TEL (03) 4334-2160