

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.

夏場にごはんを炊く際に、

気をつけなければいけないことはありますか。

A.

夏場は常温での長時間の浸漬(お米のつけ置き)は避けてください。夏場に炊飯器のなかでお米を水に浸漬したまま長時間放置すると、水に溶け出た糖質やアミノ酸などの栄養素を餌にして、細菌が繁殖することがあります。細菌そのものは炊飯により加熱殺菌されてしまうのですが、細菌の種類によっては、孢子や耐熱性の毒素が残る可能性も皆無ではありません。また、細菌の影響で炊き上がったごはんの香りや色が悪くなることがあります。

おいしいごはんのためには、夏場は常温での長時間の浸漬は避けることが望ましいのですが、ライフスタイルの関係でそうもいかない場合は、浸漬を冷蔵庫で行い、早炊き機能で炊飯時間を短縮して食事の時間に間に合わせるようにするとよいでしょう。

また、炊きあがったごはんを放置すると、炊飯の加熱下でも孢子で生き残った細菌や炊飯器の蓋をあけた際の落下菌が増殖してしまいますので、残ったごはんは直ちに小分けにして冷凍保存するのがよいでしょう。