

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.

玄米を食べているのですが、保存している玄米から芽が出てしまい、芽が出ている部分が黒くなっています。このように芽が出た玄米は、食べても大丈夫なのでしょうか？ また黒い部分は傷んでいるのでしょうか？

A.

保管中に水濡れなどの原因により玄米が吸水し、発芽してしまったものだと思います。

玄米は種子としての発芽能力が残っていますので、適度な温度と水分があれば発芽してしまいます。そのままにしておくと、やがて根も出てきます。そうなってしまったら食用には不適當です。

また、発芽するほどの温度と水分があれば、カビや細菌の繁殖も可能となっています。発芽部分が黒くなっているのも、おそらくはカビや細菌のせいだと思います。不衛生ですし、芽が出すぎて外観も悪いでしょうから、食用にしないほうが賢明です。

なお、市販食品としての「発芽玄米」は、厳格な衛生管理のもと、わずかに発芽をさせた段階で、乾燥工程や殺菌工程を加えて製造されていますので安心です。