

いろいろな米加工品

私たちの周りには、実に多くの米の加工品があります。日本人と米は、切っても切れない関係であることが分かりますね。

加工米飯

昔は、干し飯(もち米を蒸したおこわを乾燥させたもので、旅行の時の食べ物として使われた)や焼米(稲もみを水につけて、炒ってもみから取る)しかありませんでしたが、今では、無菌包装ごはんや冷凍ごはん、レトルトごはん、乾燥ごはん(アルファ化米)、缶詰ごはんなど、多くの加工米飯があります。非常食や災害食としても役に立ちます。また、電子レンジなどで簡単に加熱して食べることができるので、ふだんの食事でもとても便利です。



冷凍ごはん

調理加工したごはんを、-40℃以下の温度で急速冷凍して保存したものです。チャーハンや焼きおにぎりなどがあります。

無菌包装ごはん

精米の時に細菌を減少

させて無菌室内で炊きたてのごはんを密閉容器に入れたもの。玄米、もち米、赤飯、おこわなどもあります。



パックごはんとも呼ばれています

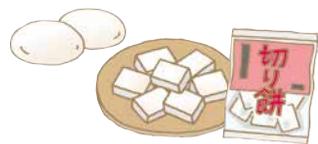


レトルトごはん

調理加工したごはんを、空気が入らないように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す。炊きこみごはんやおかゆ、赤飯などがあります。

もち

もち米に水をふくませて、蒸して、ついたものです。形には円形、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。円形のはちま、鏡もちや丸もちなどです。角形のはちま、伸しもちで、適当な大きさに切ったのが切りもちです。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、熱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、もち米を水とともにひいて乾燥させた白玉粉、もち米を蒸しておこわにして作る道明寺粉などがあり、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ます。(24ページにも説明あり)



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こうじと焼酎を加えて作られます。また、酒はうるち米と米こうじが主な原料で、日本特有のアルコールを含んだ飲み物です。



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
- 福場博保監修「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—古今東西おいしい米料理—」(社)農山漁村文化協会
- 「奥村彪生 心齋橋お米塾② お米をかきこく食べる 講演録」お米ギャラリー心齋橋
- 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「健康和食のすすめ」海竜社

参考資料

- FAO/WHO (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「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「みんなの大地・森・海のめぐみ こども農林水産白書」
- 農林水産省「私たちがつくる食と農のあした」
- 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ス
- (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12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