いまま・ごはんクイズ 学

Q1 脳のエネルギー源は何?

(答えは4ページ)

Q2 米の主な栄養成分は何?

(答えは6ページ)

Q3 ごはんは、主食・主菜・副菜のどれに当たる?

(答えは8ページ)

Q4 私たち日本人がふだん食べている米は、 ジャポニカ種とインディカ種のどっち?

(答えは 13ページ)

Q5 茶わん1ぱい分はイネ何株くらい?

(答えは 17 ページ)

Q6 精白米ってどんな米?

(答えは 18ページ)

Q7 茶わん 1 ぱいはごはん 何つぶ?

(答えは 20 ページ)

Q8 日本の食料自給率は何パーセント?

(答えは 22 ページ)

Q9 日本で稲作が始まったのは、いつの時代?

(答えは 26 ページ)

Q10 白いごはんのルーツは何?

(答えは 30 ページ)

米とごはんについて、 もっと知りたい人は、 ホームページを見てね!

名前

**ネット https://www.komenet.jp

公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構



はじめに

白いごはん、すし、カレーライス、オムライスにチャーハン、そして炊きこみごはん……。 が 私たちが毎日食べているごはんのことを、米作りやごはんの歴史、栄養、そして、食事の大 切さを中心に、わかりやすくまとめました。

この冊子で、日本人と米・ごはんのつながりを少しでも知ってもらい、食への関心を持ち、 米・ごはんのことをさらに理解するための手かがりになればと思います。

おおつぼ けんいち にいがたやっか 大 坪 研一(新潟薬科大学応用生命科学部特任教授)

数くむら あやお でんしょう 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)

はりがいよりで めいよきょうじゅ 針谷 順子 (高知大学名誉教授)

もくじ

元気な1日は朝ごはんから 谿隙

朝ごはんは、脳のエネルギーのもと …… 4 朝ごはんは、心の元気のもと …… 4 朝ごはんを食べている人は、集中力も体力もある! …… 5 朝ごはんぬきは肥満につながる …… 5

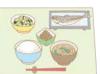
コラム ★ 温かいごはんとみそ汁が、体温を上げる! ··· 5



元気な体を作るごはん

米 (うるち米) の栄養成分 …… 6 私たちの体の成分 …… 7 ごはんは、腹持ちが良い …… 7 ごはんは、太りにくい食べ物 …… 7 食事の基本は、主食・主菜・副菜を

主食・主菜・副菜って何? …… 8 ごはんを主食にすると、 主菜、副菜がそろいやすい …… 9 自分にとってちょうどよい量と 栄養のバランスが簡単に分かる 「3・1・2 弁当箱法」…… 10



世界の米の生産量と米の種類

世界の米の牛産量は? …… 12 米にはどんな種類があるの? …… 13

米が食卓に届くまで

大坪 研一

大坪 研一

米ができるまで …… 16 米の構造 …… 17 米が家庭に届くまで(主食用の例) …… 18 米を買う時は、米ぶくろの表示を見よう …… 19 おいしいごはんを炊いてみよう …… 20

コラム

★なべでごはんを炊く ··· 21

*ではんの冷凍保存・解凍方法 ··· 21

★ツナの炊きこみごはんを 作ってみよう (針谷順子) … 21

ごはんで食料自給率をアップ!

主な国の食料自給率 …… 22 食料自給率を上げるために、 みんなで力を合わせてできること …… 23 主食をごはんにして食料自給率を上げよう! …… 23 米から生まれた加工品で、 食料自給率をアップ!(大坪研一)…24



コラム

*増加している米の輸出(大坪研一) ··· 24

★田んぼの役割 (大坪 研一) ··· 25

米・ごはん食の歴史

要村 彪牛

稲作(米作り)の伝来 …… 26 稲作 (米作り) が日本に定着したのは、なぜ? ····· 26 ごはんを中心とした食事の始まり …… 27 日本の食事文化は5色が基本 …… 28

白いごはん、おにぎり、おすしの歴史 …… 30 行事食と深くかかわっている米 …… 32

いろいろな米加工品 …… 34

コラム

★ 正しいめし茶わんとはしの持ち方 ··· 29

★ 食器を手に持って食べるようになったのは、なぜ? ··· 29

★ 茶づけ、どんぶり物、炊きこみごはんのルーツ ··· 30

私たちにできる SDGSへの取り組み

對谷 順子





そろえること …… 8

























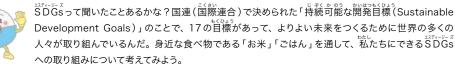








日本全国でどんな米が作られているの? …… 14







1 元気な1日は朝ごはんから

毎日しっかり、朝ごはんを食べていますか? 1日を元気にスタートするためには、 まず、朝ごはんをきちんと食べることから始まります。

② 朝ごはんは、脳のエネルギーのもと

脳は体の様々な器官をコントロールして、心や体の司令塔の役割を果たしています。

その脳を働かせるエネルギー源となるのがブドウ糖。ブドウ糖は、ごは

んなどにふくまれる炭水化物 (デンプン) という栄養素が分解されて作られます。

だから、朝ごはんを食べないと、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足して、だるいと感じたり、集中力が低下して、イライラしたりします。

朝ごはんをしっかり食べて、脳にブドウ糖を届けることが必要です。

「朝起きて、日光を浴びる」 「朝ごはんを食べる」ことに よって、脳と体が活発に活動を始めるんだよ。



② 朝ごはんは、心の元気のもと



食事で大切なことは、栄養・健康面だけではありません。朝ごはんは家族がいっしょに食べるよい機会です。夜、帰りがおそい家族も、朝ならいっしょに過ごすことができますね。朝ごはんを食べるとき、「おはよう!」のあいさつをしたり、「今日は学校で何をするの?」という、会話もはずみます。家族といっしょに朝ごはんを食べることで、家族みんなの元気を確かめあい、1日を気持ちよくスタートさせることができるのです。



朝ごはんを食べている人は、 集中力も体力もある!

朝食と学力の関係について、文部科学省が行った調査によると、朝食をきちんと食べる習慣のある子どもほど、テストで正しい解答が多い、という結果が出ています。同じように、体力においても、毎日朝食を食べている子どもほど、体力合計点が高いのです。





◯ 朝ごはんぬきは肥満につながる

朝ごはんを食べなくても、その分、昼ごはんや夕ごはんでとればよいと思うかもしれませんが、そうではありません。2食では、1日に必要な栄養を補うことはできず、栄養のバランスも悪くなります。

また、同じ食事量を、3食でとるより2食でとる方が肥満しやすく、 ねる前にたくさん食べることも、肥満につながります。

★ 温かいごはんとみそ汁が、体温を上げる!

ねている間に体温は約1℃低くなりますが、朝起きて朝ごはんを食べることで、体温は上がります。ところが、朝ごはんを食べずに学校に行くと、いすに座ったとたんに、体温は下がりはじめ、給食の時間まで、中途半端に低い体温の状態になります。朝ごはんをしっかり食べて体温を上げ、脳や体が活発に働けるようにしましょう。温かいごはんにみそ汁は、体温を上げるうえで効果的です。

2 元気な体を作るごはん

毎日元気に生きていくために、食事は欠かせません。 ごはん (米)には、エネルギー源になる炭水化物と、 体を作るたんぱく質がふくまれています。

🕖 米(うるち米)の栄養成分

米の主な成分は炭水化物です。炭水化物はエネルギー(熱や力)になるものなので、成長期にはとても大切な栄養素です。また、米にふくまれているたんぱく質は、穀物の中でも質の良いものだといわれています。



日本人は昔から、米 (ごはん)を主食として食べてきた。生きるために欠かせないエネルギー源を、米 (ごはん) からとってきたんだね。

- 炭水化物

米の主成分。体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。 ブドウ糖は、脳のただ一つのエネルギー 源です。

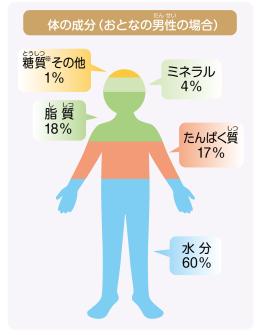
●たんぱく質

● **脂質・ミネラル・ビタミンなど** 体に必要な脂質、ミネラル、ビタミン などもわずかですがふくまれています。

●水分

米の水分は約 15%ですが、炊飯して、ごはんになると60%になります。

◯ 私たちの体の成分



出典: 奥恒行・柴田克己編集「基礎栄養学改訂第5版」南江堂 と510 しょくちではい ※炭水化物は糖質と食物繊維に分類されるが、食物繊維がふくまれる に510 こうせい のは植物のみ。動物は維質のみで達成される。

◯ ごはんは、腹持ちが良い

ごはんはつぶでできているので、粉からできているパンやめん類よりも、体内でゆっくりと消化・吸収されていきます。だからごはんは、おなかがすきにくく、腹持ちが良い食べ物なのです。

私たちの体の主な成分は、水分です。 次にたんぱく質、脂質が多く、これら でほぼ、体の大部分をしめます。残り は、ミネラルや糖質が、わずかながら ふくまれています。

私たちが毎日食事からとっているエネルギー源として、もっとも割合が多いのは、ごはんなどの穀物に多くふくまれる炭水化物です。炭水化物は、体の中で消化・吸収されると、エネルギーのもととなって使われるため、体の構成成分としては、1%もありません。だから、毎日の食事で、きちんと炭水化物をとることが大切です。

で、よくかむよね。よくかむ ことで、脳や体に刺激をあた え、体を目ざめさせるんだ!



🕖 ごはんは、太りにくい食べ物

ではんは、ゆっくり消化・吸収されるので、体に脂肪をためるホルモンの分泌がおだやかになります。つまり、ごはんは太りにくい食べ物といえるのです。

② 食事の基本は、 主食・主菜・副菜をそろえること

私たちの体は、毎日食べる食べ物の栄養素をもとに作られていますが、生涯にわたって一つの食べ物で、人間の体に必要な栄養素を全てふくむものはありません。そこで、私たちは、いろい きょろな食べ物を組み合わせて食べ、栄養のバランスをとっていま



す。このバランスのとり方を、料理の組み合わせで考えると、とても簡単です。

その考え方が、「主食・主菜・副菜」です。ごはんなどの主食料理、魚や肉などを使った主菜料理、野菜などを使った副菜料理の3つをそろえると、栄養バランスの良い食事になります。

○ ごはんを主食にすると、主菜、副菜が そろいやすい

主食は、主菜や副菜など他の料理をつなぎ、リードする役割があります。白いごはんは、「味がない味」といわれているように、あっさりした味なので、どんな食材でも、またどんな味付けの料理にもうまく合います。だから、ごはんを主食にすると、いろいろなおかずがそろいやすくなります。



出典:針谷他 高知大学教育学部研究報告第67号、2007年3月

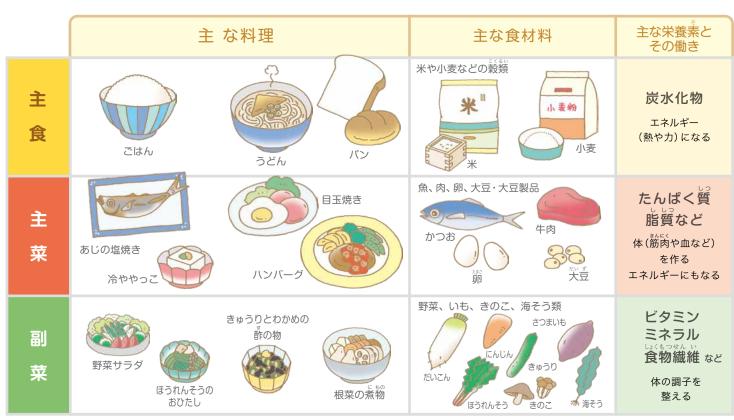
1 人暮らしの大学生の調査では、ごはんが 主食の時には、3.1 品の料理がそろう、とい う結果が出ています

🕖 主食・主菜・副菜って何?

主食は、ごはんやパン、めん類などのこと。 食事の中心の料理です。主食がごはんかパンかによって、おかずも変わってくるので、主食は食事全体を決めるとても大切なものです。主食の主な栄養素は、炭水化物で、体の中では、エネルギー(熱や力)になります。

主菜は、魚や肉、がや大豆などを主な材料にした料理のこと。主菜は、たんぱく質や脂質を多くふくみ、筋肉や血になって体を作ります。また、エネルギーにもなります。

副菜は、野菜やいも、海そうなどを材料にした料理のこと。主食や主菜の足りない栄養素を補い、食事の味やいろどりを豊かにします。副菜は、ビタミンやカルシウム、食物繊維などを多くふくみ、体の調子を整えるなどの働きをします。



あなたがいつも食べている、主食・主菜・副菜にはどんな料理があるでしょう?

自分にとってちょうどよい量と栄養のバランスが 簡単に分かる「3・1・2 弁当箱法」

「 $3\cdot1\cdot2$ 弁当箱法」とは、弁当箱をものさしにして、1 食分のちょうどよい量と 栄養のバランスが、一目で簡単に分かる方法のことです。

■「3・1・2 弁当箱法」5つのルール

次の5つのルールを守るだけで、栄養の計算をしなくても、ちょうどよい量で栄養バランスの良い1食ができあがります。



▼くわしくは こちらから

ルール 1) 食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ

"自分に合ったサイズ"というのは、自分の体にとってちょうどよいエネルギー量がとれるサイズということです。弁当箱のサイズは 1 食に必要なエネルギー量で決まります。

がとうばて、ようりょう 弁当箱の容量(mL)は、1 食に必要なエネルギー量(kcal)になります。

男子	身長の 目安 (cm)	体重の 目安 (kg)	1食に必要な エネルギー量 (kcal)	からうまで 弁当箱の サイズ (mL)	女子	身長の 目安 (cm)	体重の 目安 (kg)	1食に必要な エネルギー量 (kcal)	からまた 弁当箱の サイズ (mL)
6~7歳	120	22	520	500	6~7歳	118	22	480	500
8~9歳	130	28	620	600	8~9歳	130	27	570	600
10~11歳	142	36	750	800	10~11歳	144	36	700	700
12~14歳	161	49	870	900	12~14歳	155	48	800	800

- ※「日本人の食事摂取基準 (2020 年版)」より 「1日に必要なエネルギー量」は身体活動レベル II (ふつう)を採用
- ※ 平均的な身長・体重で身体活動レベルがふつうの人の基準サイズ。平均的な身長の目安より高い人や活動量の多い人はプラス 100mL、低い人はマイナス 100mL に調整。

特に、成長期は体格に個人差があるので、身長・体重を基準に決定。

ルール ② 動かないようにしっかりつめる

料理は動かないように、すきまなくしっかりつめます。せっかく自分にぴったりの弁当箱を 選んでも、中身がすきまだらけだったら、意味がありませんね。



10



すきまなくつめるコツは、 最初に、ごはんからつめる ことだよ。

ルール ③ 主食 3・主菜 1・副菜 2 の割合に料理をつめる

ペルとうばて 弁当箱の表面積を 6 等分にして、主食・主菜・副菜を 3:1:2 の割合につめます。





主食・主菜・副菜を3:1:2の割合につめると、1食に必要なエネルギー量や栄養素をバランス良くとることができるんだよ。弁当箱の半分は、ではん(主食)、残りの半分のうち、多く食べてしまいがちな肉や魚、卵料理などの主菜は1、不足しがちな野菜料理などの副菜は2にするんだよ。

ルール 4 同じ調理法の料理(特に油脂を多く使った料理)は1品だけ

調理法が重ならないように、いろいろなおかずを組み合わせましょう。そうすると、エネルギー量や塩分の量もちょうどよくなり、おいしい弁当になります。







油を多く使う揚げ物を主菜に したら、副菜は煮物など油を使 わない料理にするといいね。

ルール ⑤ 全体をおいしそう! に仕上げる

最後は、いろどりよく、きれいに、おいしそうにつめることです。自然な色がきれいな野菜を組み合わせるなど、 工夫してみましょう。





参考: 足立己幸・針谷順子「3・1・2弁当箱ダイエット法」群羊社 針谷順子・足立己幸「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 米穀機構「米ネット」https://www.komenet.jp/312bentobako/

世界の米の生産量と米の種類

米は、小麦やとうもろこしとともに、世界三大穀物の一つです。日本だけでな くアジアを中心に、いろいろな国で米が作られ、その地域に住む人々の命を育 んでいます。

○ 世界の米の生産量は?

米 (もみ: 17ページ参照) の生産量は、世界で年間、約7億8.729 万トンにもなり ます。そのほとんどがアジアの国々で作られ、中国、インド、バングラデシュの3か 国だけで、約6割にもなります。



◯ 米にはどんな種類があるの?

イネ(米はその収穫物)にはアジアイネとアフリカイネがあり、私たちが食 べているアジアイネは、大きくジャポニカ種とインディカ種の二つに分けられ ます。私たち日本人が食べているのは、ジャポニカ種ですが、世界で多く作られ ているのは、インディカ種です。

ジャポニカ種

短くて丸みのある形をし ています。寒さに強く、炊く とねばりとつやが出ます。

主な生産地(域)は、日本、 朝鮮半島、中国東北部、アメリカ (カリフォルニア)、オーストラリ ア、地中海諸国(イタリア、ス ペイン、エジプトなど)、ブラジ ルの一部など。



ジャポニカ種に比べて、 細くて長い形をしていま す。世界で最も多く作ら れていて、炊くとパサパ サします。

主な生産地(域)は、インド、 中国南部、東南アジア、ブラジ ル、アメリカ(メキシコ湾岸)、 中東諸国など。



インディカ種を食べる地域では、カレーライスやピラフなど、 味を付けたりスープで炊いたりして食べることも多いね。日 本のように、水だけで炊いて食べるのは、めずらしいんだよ。

ジャポニカ種、インディカ種とも、米にふくまれているデンプンの性質の ちがいによって、うるち米ともち米があります。私たちがふだん主食として 食べている米は、ジャポニカ種のうるち来です。

うるち米

うるち米は、米つぶに透明 感があります。デンプンにア ミロースとアミロペクチンと いう成分がふくまれています が、ジャポニカ種のうるち楽は、

アミロペクチンが約 80%、アミロースが 約20%ふくまれてい るので、もち米に比べ てねばりが少なめです。



(ごはん)

もち米

もち光は、ほとんどが アミロペクチンででき ています。アミロペクチ ンは、よくねばる性質を もっていて、冷めてもか たくなりにくいのが特 微です。

もち光は、おもちの原料にな る。蒸してから、つくとねば りが出るよ。



日本全国でどんな米が作られているの?

日本人の主食である米は、これまでに先人の努力により、気候条件や病害虫に強く、 たくさん収穫できておいしい主食用の品種やもち米、酒用の米なども合わせ、989 品 種(令和5年3月31日現在)が登録されています。このうち主食用として作られて いるのは約300品種です。

最近では、地球の温暖化に対応したおいしくて暑さに強い品種や、カレーライスや すしなどに合う品種、米のもつ健康面での働きを追求した品種なども登場しています。 ここでは、全国の収穫量と主食用としての作付け上位3品種を紹介します。

全国の品種別作付割合上位10品種(単位:%)

順位	品種名	作付割合	主要産地				
1	コシヒカリ	33.4	新潟、茨城、栃木				
2	ひとめぼれ	8.5	宮城、岩手、福島				
3	ヒノヒカリ	8.1	熊本、大分、鹿児島				
4	あきたこまち	6.7	秋田、茨城、岩手				
5	ななつぼし	3.2	北海道				
6	はえぬき	2.9	山形				
7	まっしぐら	2.4	青森				
8	キヌヒカリ	1.9	滋賀、兵庫、京都				
9	ゆめぴりか	1.8	北海道				
10	きぬむすめ	1.8	島根、岡山、鳥取				
上位	10品種の合計	70.7					

※令和4年産うるち米(醸造用米、もち米を除く)

佐賀県

さがびより 夢しずく ヒノヒカリ

117,200t

長崎県

ヒノヒカリ

なつほのか

にこまる

48.900t

沖縄県

ミルキーサマ

1.920t

ひとめぼれ ちゅらひかり 福岡県

夢つくし

ヒノヒカリ

164,000t

熊本県

ヒノヒカリ

ゴシヒカリ

156.800t

鹿児島県

ヒノヒカリ

コシヒカリ

あきほなみ

森のくまさん

元気つくし

大分県

ヒノヒカリ

ひとめぼれ

なつほのか

93,200t

宮崎県

ヒノヒカリコシヒカリ

75,200t

86,000t

全国の主食用の作付割合上付 10 品種につ いてみると、その約3割をコシヒカリが占 めており、他を圧倒しています。コシヒカ リは、基本的には、関東北陸以西で作られ ています。東北・北海道では、ひとめぼれ、 あきたこまち、ななつぼし、はえぬきなど、 九州ではヒノヒカリというように、それぞ れ特徴のある品種も作られています。

上位 10 品種で、なんと全国の品種別作付割 一个の約7割を占めることになります。

兵庫県

コシヒカリ

ヒノヒカリ

キヌヒカリ

177.000t

コシヒカリ

31.000t

香川県

ヒノヒカリ

あきさかり

55,700t

徳島県

コシヒカリ

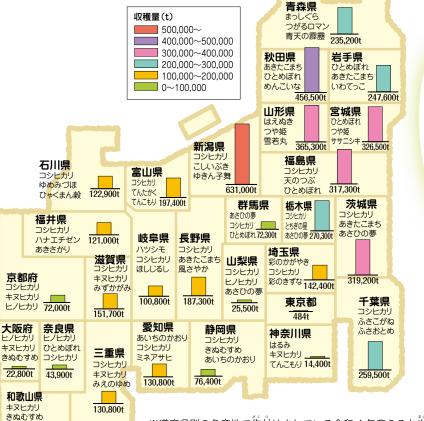
キヌヒカリ

47.600t

島根県 鳥取県 コシヒカリ コシヒカリ きぬむすめ きぬむすめ つや姫 ひとめぼれ 山口県 85,100t 62,200t コシヒカリ ひとめぼれ 広島県 岡山県 ヒノヒカリ コシヒカリ アケボノ あきさかり コシヒカリ 92,600t ヒノヒカリ きぬむすめ 114,500t 147,200t おてんとそだち 愛媛県 コシヒカリ ヒノヒカリ 68.600t あきたこまち 高知県 コシヒカリ 49,700t ヒノヒカリ にこまる

暑さに強いお米

地球温暖化の影響で、イネでは穂 が出た後の実りの時期の昼夜の高 温により、もみのなかにデンプン がうまくたまらず、お米が白く 濁ってしまうことが多くなってい ます (高温障害)。その対策とし て栽培時期をずらすなどの工夫や 「きぬむすめ」「つや姫」「あきさ かり」など高温に強い品種の作付 けなどが行われています。



料理に合わせた米や 機能性をもつ米

北海道

ななつぼし

ゆめぴりか

ふっくりんこ

553,200t

白いごはんとしてだけでなく、 カレーライス用の「華麗舞」、 すし用の「羹みの絆」、リゾッ ト用の「和みリゾット」など のほかに、国産長粒米「ホシ ユタカ」はチャーハンやエス ニック料理に適するなど、各 種料理に合わせた乾燥の米 も開発されています。

また、米にふくまれる成分で 健康面の働きに注目した「血 圧が上がるのをおさえる成分 (ギャバ)を多くふくむ米」、 「腎臓病の患者向けの消化さ れやすいたんぱく質が少ない 米」、「血糖値★の下昇をゆる やかにするアミロースが多い 米」など、健康的に機能する米 の生産も行われています。

★血糖値:血液中にふくまれるブドウ糖の量

※道府県別の各産地で作付けされている令和4年産うるち来の上位3品種を記載しています。 棒グラフは、都道府県ごとの水稲の収養量(子実用)を表しています。

※全国の水稲の収穫量は7.269.000た

資料:農林水産省「令和4年産水陸稲の収穫量」

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。

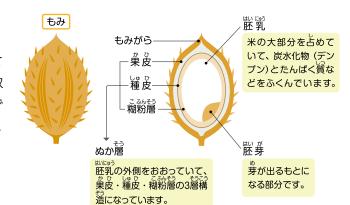
○ 米ができるまで

米はイネという植物の実です。

藍作りから収穫まで、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。

/ 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。





※ 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。

●苗作り



イネは競を育てて、それを田んぼに移し れ、種もみをまいて、暖かいビニールハ



最近では、田植え、草刈り、農 薬・肥料の散布などをロボット やドローンなど先端技術を活用 して、人手や手間の省力化、品 質や収量の向上をめざす取り組 み (スマート農業) が進んでい るよ。

❷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。

⊕田んぼの手入れ



どで雑草を取り際いたり、病害虫を追いは らいます。また、田んぼの水の管理もします。

❸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。

6 茎がのびる



ら茎の数が増えて、どんどんのびます。

●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。

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。

収穫されたもみは、カントリーエレベーターへ



収穫したもみは、カントリー 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(稲かり、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つぶぐらいのもみがついて いるんだ。茶わん1ぱいの米 が約65グラムだとするとごは んつぶは約3,250つぶ。(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 熟なつぶや収穫作業中にこ ぼれ落ちたものも含めて2株 ぐらいだよ。

○ 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置くのでしょう。

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、節や 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。



収穫した時は、かたいもみがらでおおわれています。カ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。

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



ぬかや胚芽部分を取り燃き、 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



18

米の保存は、低温 (10~15℃) で温気が少なく、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)

玄米・精米の表示例 名 称 産 地 品 種 産 年 原料玄米 単一原料米 ○○ヒカリ ○○年産● (ふくろ詰めされたもの) 内容量 ∩ k g 精米時期 ○○. ○○. ○旬 ○○米穀株式会社 ○○県○○市○○町○○ ○-○○ 販売者

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、ふくろに書かれている表示を確かめてみましょう。

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は長める重量の割合が80%以上のものは「胚芽珠光」と表示されている

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、機嫌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。精采の場合は、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

*** 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。

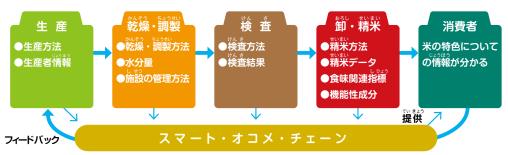
■スマート・オコメ・チェーン



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/

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。

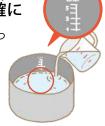
1 米をきちんと量る



が厳密に付いている付属 の計量カップで量ります。 手ですり切りにして、正確 に量りましょう。

3 水加減は正確に

※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、平らな台の上にのせて正確に水を入れましょう。



炊飯器の スイッチを 入れる!

ごはんつぶを つぶさないようにほぐす

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

ほぐすことで糸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。

2 手早く洗う

米を洗うのは、表面の ぬかを取り除くのが目的。 ゆっくり洗っていると、

米が水とともに、ぬかのにおいも いっしょに吸収して

しまいます。手早く ^変 洗いましょう。 水は2~3回かえればOKだよ!

4 吸水は30分以上

米の中心部まで戦がさせると、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。

今の炊飯器の多くは、スイッチオンしてから吹き上がるまでに吸水と蒸らしの時間が含まれているよ。

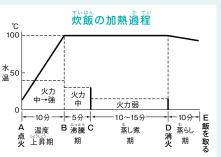


品種や炊き方によって違うけど、茶わん1ぱいのごはんは、約150 グラム。お米(精白菜) の量にすると、約65 グラムです。お米の数は、 変わらないけど、お米を炊くと重さが約2.3 倍になるからなんだよ。 茶わん1ぱい分のごはんつぶを数えてみたら約3,250 つぶあったよ。

★ 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 しまるものがよいでしょう。



出典: 山崎清子,島田キミエ,渋川祥子,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】で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 ッナ (油づけ)

····大1缶 (165g)

ミックスベジタブル (冷凍) … 小 1 ふくろ (200g)

塩 … 小さじ 1/4 しょうゆ … 小さじ 3

【作り方】

- 1 米はよく洗って炊飯器に入れ、分量の水を加え、30分おく。
- ② 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。
- ⑤ ●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。

5 ごはんで食料自給率をアップ!

食料自給率(カロリーベース)とは、国内で食べられている食べ物が、 どのくらい国内で作られているのかの割合を表したものです。 さて、日本の食料自給率はどれくらいでしょうか?

② 主な国の食料自給率

日本の食料自給率は、1965 年度(昭和 40年度)は73%でしたが、2022 年度(令和 4年度)は38%です。他の先進諸国に比べて、はるかに低く、食べ物の多くを輸入にたよっています。

食料自給率が低くなったのは、主食のごはんや魚を食べる量が減り、肉や乳製品、油を使った料理をたくさん食べるようになったことなど、食生活の変化が原因の一つと考えられています。

●日本は、食べ物の多くを輸入にたよっている ●日本の食料自給率は低下している 140 120 1992年(平成4年) 100 2020年(令和2年) 220 80 60 200 180 160 140 120 100 80 60 40 20 カナダ オーストラリア フランス アメリカ ドイツ イタリア イギリス スイス

もし海外での異常気象や災害、感染症の流行などで、輸入がストップすると、輸入にたよっている食べ物は、食べられなくなるんだね。



できるだけ自分の国で作られたものを食べることは、 自分たちの暮らしを守るだけではなく、世界に食料 が行きわたりやすくなり、食料不足で困っている 人々が減ることにつながるかもしれないんだ。



食料自給率を上げるために、みんなで力を合わせてできること

現在 38%である食料自給率を上げるために私たちも、身近なできることから始めることが大切です。



- 1 「今が旬」の食べ物を選びましょう!
- 2 地元でとれる食材を毎日の食事に活かしましょう!

一人一人が地元でとれる食材を選ぶことが、地域の農業を応援することにつながります。

- 3 ごはんを中心に、野菜をたっぷり使った、バランスの良い食事を心がけましょう! また、しっかり朝ごはんを食べましょう!
- 4 食べ残しを減らしましょう! 食料のむだを減らすことは、食料輸入を 少なくすることにもつながります。

② 主食をごはんにして食料自給率を上げよう!

■主食をごはんにする

エネルギーが高く、かつ自給率も高い米(ごはん)を主食にしましょう。生産力のある米をきちんと食べ続けることが国内の生産を高めることになります。また、エネルギー量の50~65%は炭水化物からとることが望ましいといわれています。11ページの「3・1・2 発当箱法」にあるように、発

当箱の半分、すなわち、主食(ごはん)の3は、望ましい割合になることと同じ考えです。



■食料自給率の高い食材料を選ぶ

米の自給率はほぼ100%です。できるだけ3食、 主食をごはんにしましょう。

さらに、主食をごはんにすると、組み合わされる料理に魚が多くなるなど、米とともに、自給率の高い食材になることが分かっています。

国内産や地元でとれる旬の野菜や魚は新鮮で安全安心です。身近な食材料は輸送距離が短いために、発生する二酸化炭素(CO2)の量も少なくすることができ、自給率を上げるだけでなく環境も守ることになります。

■和風の料理にする

主菜と副菜は、少なくとも2食を地域の食材を活かした和風の料理にすると、食料自給率も高くなります。



食事を考える時に、ごはんを中心に組み合わせると、栄養バランスが良いだけでなく、食料自給率の向上にもつながるんだね。

プ このような食事をとることによって、食料自給室を上げることが可能です。また、ではんを主食にした食事は、 じいますがあるといわれています。 果があるといわれています。

○ 米から生まれた加工品で、食料自給率をアップ!

■淤粉

米を粉に加工した「染粉」は、昔から和菓子などに使われてきました(くわしくは、34ページを見てね)。 最近では、より細かな粉にする技術が向上して、新しいいろいろな使い方ができるようになりました。



■χຶ້νδο特徴

- ①パンやめんにした場合、やわらかくてもっちりとした食感になる。
- ②小麦粉よりも油の吸収が少ないのでさっぱり、ヘルシー。揚げ物などはサクサク感が長く保たれる。
- ③粉どうしがくっつきにくいので、粉をふるう必要がなく、混ぜても粘りが出にくい。また、水を加えてもダマにならず、簡単にむらなくとろみが付けられて、失敗が少ない。
- ④グルテンをふくまないので、麦類にふくまれるグルテンによるアレルギーが心配な人で も食べることができる。

■χຶ້Νο使いみち

パンやめん、ケーキなどの材料にもなり、てんぷら粉やスープのとろみ付けなどにも使うことができます。

■ふくろの表示で使いみちをチェックしよう

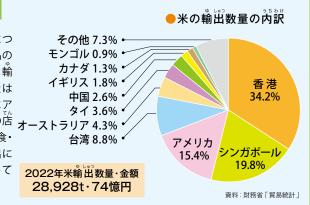
業物のふくろには、①「菓子・料理用」、②「パン用」、③「難用」と、メーカーが開途を番号付きで表示することができるようになりました。この表示をチェックすれば、使いみちにあった商品を選ぶことができます。

このような米の新しい食べ方が普及することで、米の消費量が増えれば食料自給率の向上につながると期待されています。

🌟 増加している米の輸出

日本の食が世界から注目されるにつれ、米や米菓や酒など米の加工品の動物出が増えています。2022年は輸出量・額ともに過去最高で、量は10年前の約13倍に。海外、特にアジアを中心に日本食レストランの店舗数が増えていることや、日系中食・外食チェーンや小売店の海外進出により日本産米の海外需要が高まってよることをだが影響しています。2022年米輸出数量・28 928+・74度

24





田んぼは米を作るだけでなく、陸と海の豊かさを守り育てるものとして、とても大切な 役割を果たしています。じっくり田んぼを観察してみましょう。

暑さをやわらげる

田んぽの水面や作物から、水分が蒸発して、空気を冷やす効果があります。

洪水を防ぐ

田んぼはあぜで囲まれているので、ダムのように雨水を貯める働きがあり、洪水から守ってくれます。



地下水を作る

田んぼに貯められた水は、長い時間をかけて土にしみこみ、地下水をきれいにします。そして、川の下流や海へ流れていきます。水環境の保袋とにも役立っています。

カエルやクモは、害虫を 食べるので、イネを守っ てくれるんだよ。

いろいろな生き物のすみかになる

豊かな水をたくわえた田んぼには、カエル、ゲンゴロウ、トンボ、メダカ、ドジョウなど、たくさんの生き物がいます。田んぼがあれてしまうと、米がとれないだけでなく、生き物がすむ環境も失われてしまいます。







ニホンアマガエル

ゲンゴロウ

トンボ

安らぎをもたらす

でかとうでき 伝統的な農村の風景は、おだやかでゆっ たりとした気分にさせてくれます。

6 米・ごはん食の歴史

日本人が昔から食べている米は、いつ、どのように日本に伝わり、国内に広まっていったのでしょうか? そして、ごはんを主食にした食事は、どのように食べられていたのでしょうか?

◯ 稲作(米作り)の伝来

水田での米作りは、遺せきや遺物の発掘調査などから、今から1万年くらい前、中国の長江の中・下流域で始まったと考えられています(長江はチベット高原を水源とする中国の川)。日本では、今から約6000年前の遺せきからイネの細ぼうにふくまれる成分が発見されていて、このころにはイネが伝わっていたようです。しかし、どのように米作りをしていたのかは、よく分かっていません。



日本の水田での米作りの本格的な始まりは、今から3000年くらい前の、九州北部だったと考えられています。なお、イネと水田での米作りが日本に伝えられた経路については、いるいるあったと考えられています。米作りについては、朝鮮半島南部を経由した経路のほか、中国の江南地方あたりから直接日本に伝わった経路も有力です。

○ 稲作(米作り)が日本に定着したのは、なぜ?

日本で、水田での米作りが本格的に始まったのは、縄文時代脱期から弥生時代の始めです。日本に伝えられた米(イネ)は、その後日本各地に急速に広まりました。弥生時代の中期には、東北地方最北端の青森県にまで、たどり着いています。

<定着した理由>

- 日本の気候には米 (イネ) が良く育ち、多く収養できる条件がそろっていたから
 - 日本は雨が多く、真夏には日中の気温が熱帯と同じくらいになる日があること
 - ・日中の気温が熱帯と同じくらい高くなっても、最低気温は熱帯ほど高くはならず、 このことが米の実りを良くしていること
- ② 栽培の過程で、夏が短い地域などでも実ることができる性質を獲得したこと
- ③ 木の実などに比べて収養量が安定していて、面積当たりの収養量も多いこと
- 4 収穫後の米は、乾燥させることで長い間保存ができ、収穫が少ない時期でも保存した米を食べることができること
- 5 米はおいしく、日本人の味の好みによく合った食べ物であったこと

◯ ごはんを中心とした食事の始まり

ごはんを中心に魚や肉、野菜、乾物(野菜や山菜、海そうを干したもの)などを材料にしたおかずをそえる食事パターンをとるのは、日本や朝鮮 半島、中国南部、東南アジアなどの稲作地帯の特色です。



日本では、すでに弥生時代から、箇がゆや汁がゆと副食(おかず)という食事パターンがとられていたようです。

飛鳥・奈良時代には、庶民はごはんを主食に、漬物のほかに汁物とおかずがそれぞれ1品ずつという「一汁一菜」が基本でした。また、平安時代になると、貴族の食事は、ごはんを中心に、いろいろなおかずが少しずつ並んでいました。基本は一汁三菜。

平安時代の貴族の食事

おかずのこと。お

おかずのこと。おもの(ごはん)のまわりに並べられました。

おまわりの数が多いほど、ごちそう とされたことから「かずもの」と呼ば れた。のちに「お」がつき、「おかず」 となったんだよ。



ごはんのこと。 高杯 のまん中におかれ、食事の中心でした。

高 杯 一本脚の膳 (料理を のせる台) のこと。



このようなごはんと副食(おかず)の食事パターンが、健康的な食事としての日本型食生活の元になっているのではないでしょうか。

「和食;日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

「和食」を、料理そのものではなく、「自然を導ぶ」という日本人の 気質に基づいた「食」に関する「習わし」として位置付けています。

「和食」の特長 ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

- ② 栄養バランスに優れた健康的な食生活
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④ 正月などの年中行事との密接な関わり

ユネスコの無形文化遺産とは

◯ 日本の食事文化は5色が基本

奈良時代の食べ物を、当時の記録をもとに整理してみると、白・赤・黄・緑・黒の5色の部類に分けることができます。この5色の食材群に、貴族には加熱濃縮型の乳製品の蘇が付きました。



赤は食べて、血となり肉となる、たんぱく質をふくむ食べ物です。魚が中心でしたが、いのししやしか、野鳥の肉類も食べていました。シャラもとうからなどにして食べていまた。現在は卵や牛、豚、丸どの肉が加わっています。

ピタミンや食物繊維をふくむ、日本の伝統野菜の根菜、いも類です。だいこん、かぶ、ごぼう、れんこん、にんじん、さといも、こんにゃくなど、土の中で育つ野菜です。

白はエネルギー源となる白米です。当時は、1 日 に約 5 合(約 750 グラム)も食べていました。

緑緑のこい野菜

ビタミンや食物繊維をふくむ、土の 上で育つ野菜です。日本の伝統野菜 には、深い味わいがあります。



ミネラルを多くふくむ、海そうやきの こです。日本人は、特に海そうを世界 一多く食べているといわれています。

★ 正しいめし茶わんとはしの持ち方

ではんを食べるために、なくてはならないめし茶わんとはし。多くの家庭で、自分が使うめし茶わんやはしは決まっていると思います。これは、日本のめし茶わんなどは、全て「手ごろ」といって、その人の手のサイズに合わせて選ぶためです。

めし茶わんやはしを正しく持つと、見た目がきれいなだけでなく、食事もしやすく、 おいしさが増します。

■ めし茶わんの持ち方



親指をめし茶わんのふちにかけ、 残りの4本の指を底にそえます。

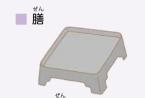
■ はしの持ち方



はしは、上1本を、親指、人さし指、 中指の3本ではさみ、もう1本を親指 の付け根と薬指で支えます。

★ 食器を手に持って食べるようになったのは、なぜ?

鎌倉時代末期から、膳や折敷(脚のない膳のこと)に料理を並べて、食事をしていました。膳や折敷を正面に置いて、姿勢を正して座り、食器にもられた料理を食べる時、料理を口まで運ぶ距離は長くなります。料理を食べやすくするために、自然と食器を持つ習慣が生まれました。特に、一番上げ下げが多いめし茶わんは、手に取りやすくするために、はしを持つ右手と反対の左手前に置かれるようになりました。



男性用 膳 男性用のiiii は黒で、あぐら座りで 食べていたので、iii の脚は短い。



 女性用 膳

 女性用の膳は赤で、証ををして食べていたので、膳の脚は長い。



一 白いごはん、おにぎり、おすしの歴史

新たちの祖先は、水田稲作が本格的になってから 3000 年にも及ぶ長い間、米を 作り、食べてきました。今、私たちが食べている白いごはんやおにぎり、おすしな どのごはん料理のルーツをたどってみましょう。

縄文・弥生時代

古墳・飛鳥時代

奈良時代

平安時代

鎌倉時代

室町時代 安土桃山時代

に発展していきます。

■羽釜の登場

江戸時代

羽釜とは、釜につばを付けて、かまどにはめこむなべのことです。

高温で焼き、内側に軸薬をかけた陶器や金属などの潮釜の登場により、

米を「煮る」から、「炊く」(煮る・蒸す・煎る・蒸らすを合わせた調理法)

明治

いとう以降

• 弥生のころは土器の なべで汁がゆや固がゆ

- - ●もち米は蒸して食べ、 もちもさかんにつくよ うになりました
- 移動式こしき(蒸し器) 白米が常食になりました 飯は固がゆの水分がさらに

屯食

土器の羽釜の登場 はしを使って食事をする 習慣が定着

● 弁当という携帯用の道具が 生まれ、発達する

●1日3食の習慣化

白いごはん



草ずし

江戸時代に入ると、初めから

酢と塩でごはんに味付けをし、

その上に酢に浸した魚などの

切り身を置き、重石をのせま

した。2日程度、味をなじませ

てから、いっしょに食べました。

江戸時代中ごろになると、ぶ 厚いふたをつけた鉄釜が普及 します。米に2割増しの水を加 えて、水を吸収してしまうまで 炊く「炊き干し法」という、現 在の炊飯方法が定着しました。

固がゆ

米を土なべで煮た、水分の少ないおかゆのこと。 この固めのおかゆが、白いごはんのルーツです。

姫飯

もち米を蒸して作 る強飯(おこわ) に対することば

平安時代の終わりごろから、鎌倉時代の初め ごろにかけて、土器製の**羽釜**の登場で、より 現在のごはんのようになっていきます。鎌倉 時代になると鉄製の羽釜が登場します。

おにぎり



江戸時代になると、殺菌のために両面焼い た焼きおにぎりに、おかずをそえた弁当が 芝居見物などの時に食べられていました。

生なれずし

室町時代になる と、長期間つけ こんだ**なれずし**

具のことです。

とはちがい、1 週間から20日くらいつけこん

にぎりずし



江戸後期に、現在のにぎりず しのように、酢めしにねたを のせてにぎり、できたてを食 べるようになりました。今の ものとちがうのは、上にのせ るねたは、生のままではなく、 煮たり、しょうゆや酢につけ て味付けをしていました。

なれずし

もともとすしは、東南アジアから中国雲南省地域にかけて始まった川や沼、水田でと れた魚の保存のための漬物で、これを日本でなれずしと呼びました。塩づけの魚を塩 味を付けたごはんの中で、数か月つけこんだもので、少しすっぱくなった味がする魚 だけを食べました。ごはんは食用ではありませんでした。これがおすしのルーツです。

姫飯を小さくにぎったものが、今のおに ぎりのルーツです。**屯食**の屯は、手でに

ぎる、おさえるなどの意味があります。

で、まだ生っぽい魚と、すっぱい味が出るか出 ないかのごはんといっしょに食べるようにな りました。魚の他、野菜もつけこみました。

★ 茶づけ、どんぶり物、炊きこみごはんのルーツ



湯づけ

茶づけのルーツは、「湯づけ」 という、冷やごはんに、お湯を かけて食べる食べ方です。湯づ けは、平安時代初期の水づけを 元に平安後期に生まれました。

どんぶり物のルーツは、「芳飯」という、 ごはんの上に味付けした野菜などの具を のせた、かざりごはんです。 すまし汁をかけて食べます。 室町時代にはやりました。

炊きこみごはんのルーツは、「糅飯」と いう、麦やひえ、あわなどの雑穀や野菜、 いもなどを混ぜて炊いたごはんです。平 安時代に登場しました。 繋とは、米の節約のた めに、米と混ぜて炊く

かて めし 軽 飯

かつては、おにぎり(おむすび)のにぎり方 は地域によってちがい、関西ではたわら形、 関東では三角形、九州ではボール形、東北は 円ばん形が一般的 だったんだよ。

○ 行事食と深くかかわっている米

季節ごとの行事やお祝いの時に食べる特別な料理を行事食といいます。行事食に 米やもちなどが多く食べられるのは、米が、昔から日本人にとって、もっとも重要 な穀物で、1年の行事や生活が米作りと密接に関係してきたからです。米の豊作を 願うとともに、家族の健康や長寿の祈りが込められた行事と行事食が今でも多く受 _っ け継がれています。

収穫した稲をお供えして、田 の神に豊作を感謝するまつり です。宮中や全国各地の神社 では新嘗祭が行われます。

大みそか

細く長く寿命がのびるように、 年越しそばを食べます。

新たな1年のはじまりを祝 えして健康を祈り、雑煮や

★夏越ごはんとは

正月行事をしめく くる日。芒草がゆ (七草の節句) を食べて1年の健 康を祈ります。

供給確保支援機構が平成27年より提唱しています。

小正月

「夏越の祓」の茅の輪の由来になった蘇民将来が素盞鳴尊を「粟飯」でもてなしたと いう言い伝えにならった「羹」、邪気を祓う「豆」などの雑穀の入ったごはんに、茅

の輪をイメージした前の緑や赤色の夏野菜の丸いかき揚げをのせたごはん です。6月30日の夏越の祓の新しい行事食として、公益社団法人米穀安定

> その年の豊作を占ったりする儀式 です。どんと焼き(左義長)の火で 正月節りなどを燃やし、小豆がゆや 焼いたもちを食べます。

七五三

11月15日 子どもの無事な成長を 祈る行事で、赤飯や千 歳あめで祝います。

月見.

間暦の8月15日(十<u>五夜</u>)と 9月13日(十三夜) にだんごや すすき、秋の収穫物をお供え して月をながめて楽しみます。

秋の彼岸

9月20日~26日頃 春の彼岸と同じように、 おはぎ(ぼたもち)をお 供えして食べます。

> 不老不死を願い、菊 酒や、秋の味覚であ る栗ごはんを食べる 地域もあります。

(菊の節句)

9月9日

雨乞い 虫送り

水不足になったり 害虫がついたりし ないで稲が無事に 成長するように願 う儀式です。



11月23日

秋まつり

雑草を取る 害虫を追いはらう

田植え 水の管理

農機具の

準備と手入れ

^{なえ} 苗を育てる

田おこし

代かき

夏越の就 6月30日

雑穀ごはんなどに旬の夏野菜を使った丸い かき揚げをのせ、しょうが汁が入ったおろ しだれをかけたごはんです。] 年の後半を新 たな気持ちでスタートするときに食べます。

1月15日頃

2月3日頃

季節のかわり目に災 いをはらう行事で、 炒った大豆や恵方巻 きを食べます。

夏越ごはんレシピはこちら▲

(桃の節句)

3月3日

女の子の健康と幸せを祈 る日。春の色を表わすち らしずしなどを食べます。

春の彼岸

3月18日~24日頃

先祖を敬ったり感謝したりしま す。ぼたもち(おはぎ)やだん ごなどをお供えして食べます。

田植え まつり

(菖蒲の節句) 5月5日

で 厄ばらいの行事が男の子の成長 を祝うまつりにかわりました。 ちまきやかしわもちを食べます。

田に植える苗がよく 育つように祈るまつ りです。地域によっ ては、太鼓打ちやお はやしに合わせて卓 こ。 と、か で で で で で を 植え ていきます。



だっこく脱穀 稲かり

肥料を

あたえる

きるまで

米作りは、1年を 通してさまざまな

7月20日頃~8月7日頃

春、秋、冬にも土用はありますが、特 に夏の土用の丑の日には、夏の暑さ に負けないように、うなぎを食べます。

(七夕の節句) 7月7日

たんざく 短冊に願いごとを書いて、 ^{きだ}っ^{かだ}ります。そうめん などを食べます。

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。

■加工光飯

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)や焼光 (稲もみを水につけて、炒ってもみがらを取る)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 言。 言ごはんなど、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。



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。チャー ハンや焼きおにぎりなどがあります。

■もち

もち光に水をふくませて、 蒸して、ついたものです。 形には円形、角形などがあ り、よもぎやゆでパーーーなど、 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 **善**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。うるち衆をひい 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前寺粉など 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れはもち米 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)



無菌包装ごはん

せいまい さいきん げんしょう 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 関容器に入れたもの。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。炊きこみごはんや** おかゆ、赤飯などがあります。

■調味料・洒

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 りんは蒸したもち光に米こ 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

石谷考佑編「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 心斎橋お米塾② お米をかしこく食べる 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 奥村彪牛著「健康和食のすすめ」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「令和4年産水陸稲の収穫量」

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年産水稲の品種別作付動向について」

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

行:令和5年10月(改訂第12版)発行

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: 公益計団法人 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