

# お米アレコレ



## 主な産地マップ

同じ「お米」にも  
育った場所や品種によって  
あまみやねばり、かたさなどに  
ちがいがあるよ。  
君がいちばん好きな  
お米はどれ？

生産者  
石澤光さん



### 青森はれわたり

あまみと弾力がしっかりとあり、ねばりの  
強いもちりとした食感だよ。



もちり



つがる  
JA津軽みらい(青森県)

生産者  
阿部努さん

生産者  
柴田隼人さん



### 秋田あきたこまち

もちもちとして、ねばりのある食感が最高だね。  
どんなおかずにもよく合うし、あきのこないお  
米だよ。



あっさり・もちり



JA秋田ふるさと、  
JAこまち、ほか(秋田県)

生産者  
小柳浩さん



### 新潟こしひかり

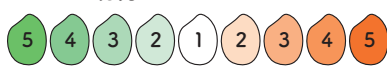
あまみもうまみもあって、  
自慢のお米。  
こちらより温暖な茨城県  
産よりも、ねばりが強めで  
やわらかだよ。

もちり



JA新潟かかやき、  
JAえちご上越、ほか(新潟県)

#### マークの説明



← あっさり

もちり →

※実際に召し上がったときの感じ方には個人差があります。

生産者  
工藤竜治さん



### 北海道ななつぼし

つや、ねばり、あまみのバランスが抜群。  
冷めてもおいしいからお弁当にもおすす  
めだよ。



あっさり



JAふらの、JA北いぶぎ、  
ほか(北海道)

生産者  
鈴木史人さん



### 宮城ひとめぼれ

つぶが大きくて、炊きあがりふっくらつ  
ややか。  
香りが良いから、和食にもよく合うよ。



もちり



JA新みやぎ(宮城県)

生産者  
勝見角弥さん



### 山形つや姫

炊き上がりのつやと上品なあまみ、ねばり  
が自慢のお米だよ。



もちり



JA山形おきたま、  
JA庄内たがわ、ほか(山形県)

生産者  
横田晋吾さん



### 茨城こしひかり

あまみ、うまみ、ねばり  
のバランスがそろった  
お米。北国の新潟県産  
よりもねばりが弱めで、  
あっさりしているよ。



もちり



JAつくば市谷田部  
(茨城県)



# ごはんをたいて食べてみよう!

実った稲を乾燥させたら、  
いよいよお米にすることができます。  
わくわくがたくさん話まった、  
バケツ稲いちばんのお楽しみを体験しましょう。



## 精米したてのお米はおいしい!

玄米で保存するとお米の鮮度が保たれやすいので、最近では家庭用の精米機で食べる前に精米する人も増えています。おうちに精米機があったらぜひ試してみましょう。

## 1 びんで精米

玄米についているぬかを落とす「精米」。機械を使うほか、びんを使って手作業でもできます。びんに玄米を入れ、びんの口に入る太さの棒で玄米を突いてぬかを削り落としていきます。



◀かなり時間がかかり根気がいらいます。完全に白くならなくても、おいしく食べられます

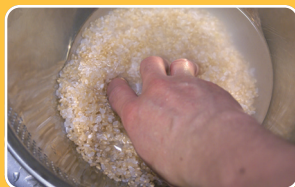
## 2 計量

精米したお米(または玄米)に、家にあるお米を足して、食べる人数に合わせて調節しましょう。自分で育てたお米は黄色っぽいので、家にあるお米と混ぜても見つけることができますよ。



カップのふちが平らになるように調整します

## 3 とぐ お米を軽く洗って汚れやぬかを落とします。



お米をとぐときは冷たい水で



水を捨てるときは、お米をこぼさないように手をそえて

## 4 すいはん炊飯

炊飯器に洗ったお米と適量の水を入れた内がまをセットして、スイッチを入れます。お米がたき上がったら、ぜひ湯気といっしょに立ちのぼるたきたてのお米の香りをかいでみましょう。

なべ鍋でたくこともできます



ふたをしてしばらく水にひたしてからスイッチを入れると、おいしくたき上がります



いただきます!!  
おいしいごはんのたき上がり

## お米が家庭に届くまで

自分で育てた稲からとれたお米の味は、どうでしたか? わたしたちが食べるお米の姿になるまでを、流通のルートといっしょに振り返ってみましょう。

もみ



稲から外した時は、かたい「もみから」におおわれた「もみ」の状態。まだ、食べることはできません。

玄米



もみから、もみからを取り除くと「玄米」になります。玄米は白米に比べて消化は少し悪いですが、ビタミンやミネラル、食物繊維を含みます。

精白米



玄米から、ぬかや胚芽部分を取り除き、胚乳だけを残した状態のお米を「精白米」といいます。やわらかく、かおりもよいので、食べやすいです。

生産者

出荷業者

販売業者

消費者