

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。



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。

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

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。

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
ざっ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。



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



おいしいごはんのたき上がり



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