

もうすぐ新米の季節！

もっとお米を食べよう！

日本の食料自給率の中でほぼ100%を誇るお米。しかし、お米の国内消費量は毎年10万tレベルで減少しています。国内自給率の低下だけでなく、生産者の減少も懸念される事態になっています。今回はもっとお米をおいしく、たくさん食べるヒントをご紹介します！



現在の日本のお米事情

かつては年間消費量が約1,000万tあったお米は、いまでは年間消費量約700万t、そしていずれ約500万tになるだろうと言われています。消費量が減ると生産量も減ります。お米の生産量が減った未来では、日本人がお米以外の食品で1日に必要なカロリーを摂取しようとしたときに、一人あたりに必要なカロリー数を確保できない時代になっているかもしれません。

組合員の声



年々消費量が減っているのは残念。加齢と機械も老化。いつまで自作米が食べられるのか？
(富加町 ガキさん)



お米の消費量が減っていると聞きました。確かに自分もパンをよく買っているなあと反省。
(美濃加茂市 ぴよんさん)



おいしくお米を食べるための

お米 Q & A

JA全農岐阜 米穀部 パールライス課に伺いました！



Q おいしく保存



冷蔵庫に年中保存した方が良いのでしょうか？購入した袋ごと保存していますが、容器に移し替えた方がよいのでしょうか？
(瑞穂市 こしあんさん)

A

密封容器に移しかえて冷蔵庫や野菜室に保存することが望ましいです。お米の袋には小さな穴があり湿気や虫などの侵入に繋がりますので、ペットボトルなどがおすすめです。冷蔵庫や野菜室に保存できない場合は、直射日光を避けて、涼しい場所に保管してください。また、新しいお米を移し替える際には、密封容器をきれいに掃除してから移し替えてください。



JA全農岐阜 米穀部
パールライス課
あさの たかひで
浅野 貴英さん



Q おいしいお米の炊き方



美味しいお米の炊き方や保存方法を教えてください。
(揖斐川町 aoitukiさん)

A

- ① たっぷりのお水でさっと洗います。
- ② 水を捨てて、くるくると優しくかき混ぜます。
- ③ 優しく水を入れそのまま捨てます。
- ④ 再び水を入れ、お米を傷つけないように優しくかき混ぜるように洗います(すすぐ感覚で)。これを1、2回繰り返します。
- ⑤ 新米・古米問わず、水の量は目盛りに合わせてください。その後1時間程度浸漬してから炊飯してください。

Point!

水の交換は3回がベスト。とぎ汁が透明になるまで洗う必要はありません。



もっと手軽に炊ける！

無洗米 について



無洗米について知りたいです。
(多治見市 ろんきちさん)

POINT 1 誰でも簡単に！

洗わなくて済むので誰でも簡単にお米が炊けます。

POINT 2 時間短縮！

洗う手間がかからないので時間短縮になります。

POINT 3 節水

約450gのお米を洗うのに約4.5Lの水が必要です(全国無洗米協会調べ)。1日450g炊くとすると、年間で2Lペットボトル828本分の節水になります。

POINT 4 経済的

普通精米は肌ヌカを含んでいるため洗ってから炊飯します。肌ヌカは重量の約3%なので、5kgの精米で食べられるのは4.85kg。その点、無洗米は5kgすべて食べられます。

POINT 5 環境にやさしい

とぎ汁には窒素・リンが含まれています。窒素とリンは浄化槽でも完全に取り除くことは難しく、赤潮やヘドロの堆積など水質汚染の原因となっています。無洗米はそのとぎ汁が出ません。

Point!

無洗米をおいしく炊くポイント!

水加減を気持ち多めにすると、通常精米と同等のおいしさになります。



「無洗米を洗わなくて良い理由！」

JA全農岐阜では、無洗米を通常精米したあと、さらに2つの工程に進みます。精米後のお米に、お米100%でできたライスビーズと呼ばれる熱付着材を投入し、お米とかけ混ぜることで、本来各家庭で洗い落とすお米についた肌ヌカを除去します。この工程を精米工場で済ませるため、無洗米は洗う必要がないのです。



お米をもっとおいしく食べる！

ぎふのお米・地産地消レシピコンテスト

※このコンテストは岐阜県協同組合間提携推進協議会の構成団体が連携して行っており、コープぎふも参加しています。

おにぎり部門 最優秀賞

「ひとくちで岐阜がいっぱい おにぎらず」をご紹介します！

お米の消費拡大と、地産地消の促進を目的に、岐阜県JAグループ「ぎふのお米・地産地消レシピコンテスト」が行われました。コープぎふでもホームページや週刊コープぎふで組合員にお知らせし、全国から97作品の応募がありました。今回は、おにぎり部門最優秀賞に選ばれたレシピをご紹介します。



調理時間 (目安) 20分

材料(4人前)

ごはん……………400g	のり……………4枚
A	B
牛肉……………100g	たまご……………2個
玉ねぎ……………1個	枝豆……………50g(さや付)
しいたけ……………1個	にんじん……………1/4本
しょうゆ……………大さじ2	油あげ……………1枚
みりん……………大さじ2	C……………スライスチーズ
砂糖……………大さじ1	

作り方

- ① Aの玉ねぎ、しいたけを薄く切る。牛肉と一緒に調味料で炒める。
- ② Bのたまごゆでた枝豆、みじん切りにしたにんじんと油あげを混ぜ、卵焼き器に流して焼く。ひっくり返してまた焼く。
- ③ のりを図のように切ってごはんをのせ、ぱたぱたと折りたたむ。
- ④ ラップでしっかり包んで、ラップごと切る。

