

皆さま、元気でお過ごしでしょうか？皆さんに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「お米」です。みなさんが日ごろ食べている白米。最近は糖質を抑えるダイエットの情報をよく目にします。白米も栄養の面で糖質ばかりが目立りますが、実は、良質なたんぱく質や脂質、ビタミンB1、B2、ビタミンE、カルシウムなどを含みます。それに、あまり知られていないところで肩こりなどの予防に役立つマグネシウムや皮膚の再生を助ける亜鉛なども含まれ、栄養価が高い食材なのです。そんな白米をよりおいしくいただくためのポイントをご紹介します。



日本人の主食「お米」。
その扱い方や種類を知れば、
もっとおいしく、栄養も効果的に
摂ることができます。

【正しいお米の研ぎ方と吸水でますますおいしく！】



白米の吸水は、夏は30分、
冬は1～1時間半が最適です。

白米を研ぐとき、手でガシガシ押しながら研いでいませんか？今は精米技術が大変進歩しているので、最初は水だけ入れてすぐその水を捨て、物をつかむように軽く曲げた指で数回かき混ぜて水を入れ捨てる。それを2～3回繰り返すだけでOK。水が透明になるまで洗うというのも実は間違いで、少々にごった水はお米の旨みや栄養も含まれるので水の換え過ぎはもったいないのです。ちなみに、新米は手で軽く握りながら研ぐのがおすすめです。研ぎ終わったら、ぜひ吸水を。適量の水を入れたらそのまま置くことで、お米のふっくらさやねばり加減がアップするとか。新米は水を炊飯器の目盛りよりも少し少なめに。新米以外でもカレーや五目ずしなど水気のある料理や調味料と混ぜるときは水を少し少なくして固めに炊き上げると良いですよ。ちょい足しすることでごはんをさらにおいしくするのが、はちみつや日本酒、みりん、サラダ油、甘みと旨みが増すので、古めのお米に入れても美味しさがアップしますよ。



水は、軟水のミネラルウォーターがおすすめ。
無い場合は水道水を少し置いたものや、一度
沸騰させて冷ましたものでもOK！

【玄米や分づき米も栄養満点でおいしい！】

健康に良いとされているのが、玄米。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、プチプチとした食感もおいしいですね。玄米は研ぐというよりも、表面のほこりやゴミなどを洗い流すように水の中で軽く混ぜ、2回くらい水を替えればOK。もみがらなどが浮いている場合は取り除いてください。玄米初心者なら炊飯器の玄米モードがおすすめ。吸水は白米よりもしっかりするのが良いとか。夏なら2時間以上、冬は6時間以上でふっくらおいしく仕上がります。玄米は固いしちょっと食べづらいな、という人は、分づき米がおすすめ。玄米のぬかを残して精米したお米のことで、玄米の栄養と白米の美味しさ両方が楽しめます。3分づき、5分づき、7分づきが一般的で、精米度が低いほど玄米の栄養が多く残ります。玄米を食べたことがない人は分づき米から試してみるのも良いですよ。分づき米の洗いは白米と同様で。白米より吸水時間を多く、夏、冬ともに2時間以上。水量は白米より少し多めに入れ、塩をひとつまみいれるとふっくら仕上がります。



玄米は夜のうちに準備をしてタイマーセット
すれば吸水も十分でき、朝にはホカホカ玄米
が炊き上がるのでおすすめです。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898)36-8182
FAX (0898)36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp