

# 聞いて納得 **おいしい!** やまぐち

## まるごと博士の ミニ図鑑



### 【米】

お米は1ヵ月ぐらいで食べきる量をそのつど買うのがオススメ。日光の当たらない、低温で温度変化の少ない場所に保管しましょう。

◎栄養成分(水稲めし/精白米)100g当たり

エネルギー	168kcal	ビタミンA (カロテン)	0.μg
タンパク質	2.5g	ビタミンB1	0.02mg
脂 質	0.3g	ビタミンB2	0.01mg
炭水化物	37.1g	ビタミンC	-mg
ナトリウム	1mg	ビタミンD	-μg
カルシウム	3mg	ビタミンE	17mg
鉄	0.1mg	食 物 繊 維	0.3g
カリウム	29mg	コレステロール	-mg
リ ン	34mg		

※TV-朝日 米の栄養成分表より

### 手間が省けて 環境にも優しい 無洗米



無洗米は、うまみ層を残したまま、ヌカを完全に取除いて製造されたお米です。そのため、研がずにそのまま炊飯器に入れて炊くことができます。通常の白米は研ぎすぎると、うまみ層まで水と一緒に流してしまいがちですが、無洗米の場合はうまみ層を損なうことなく、白くて艶やかな米を炊くことができます。また、家庭での水の節約や手間が省けるといったメリットがあります。

無洗米を  
上手に炊く  
ポイント

普通の白米より  
少し水を多めにする



研がずに  
軽かきまぜる

※それ以外は白米と  
同じです。

### Q どうすればご飯を おいしく炊けますか?

米のヌカや汚れを落とすために洗米します。ゆっくりに洗っていると汚れた水が米に浸透してヌカ臭を強くするので、手早く水を換えるのが大切です。このため、水で洗う回数を多くして、各回の洗う時間は短くします。「ソソグシ」と強く洗うと、かえって米が割れてしまい、食味を低下させるので注意が必要です。続いて、水を加えますが、新米は水加減をやや控え目にします。水につける時間は、少なくとも30〜40分。炊飯後は約10分間そのまま蒸らし、その後、しゃもじで米を切るように混ぜてあげてください。

## なぜ?なに?を JAグループに聞いたよ!

JA山口中央営農部 道中 保美さん(右)  
山口農協直販株式会社 精米センター長 小田 邦明さん(左)



お米の  
温度の  
管理に注  
意しながら  
米の乾燥  
貯蔵をして  
います!



### Q 精米センターは 何をするとおこるのですか?

精米センターは、県内各地より集めた「玄米」からヌカを取り除いて「白米」にして、計量して袋詰めを行い、安心して食べていただける製品として、スーパーや量販店に出荷する施設です。



山口米センターは、最新の設備を備えた衛生的な精米施設。国際標準の品質検査や製造履歴管理にも力を入れています。

### ご存知ですか? やまぐち安心システム米

やまぐち安心システムは、生産者が記録する栽培履歴により、栽培基準を確認できるシステムです。米袋にこのシールが貼ってある米は、ホームページで生産履歴を確認できます。



袋に印字された8桁の  
ロットナンバーをHPの  
検索窓に入力すればOK!

<http://www.yc.zennoh.or.jp/anashin/>  
【現在の対象商品】県産ひとめぼれ70%・ヒノヒカリ30%配合の「さら量(研し)」(5kg)  
2007年11月下旬に無洗米としてリニューアル!!

カントリーエレベーターは乾燥・貯蔵施設で、大粒の玄米を乾燥・貯蔵する施設です。



### Q カントリーエレベーターは 何をするとおこるのですか?

もっともおいしい状態で貯蔵・出荷できるように、米の水分量もチェックしています。



カントリーエレベーターは、農家の人々が稲刈り後に持ってきた「もみ」を、適切な水分含量に乾燥して、「サイロ」といって貯蔵庫に保管する施設です。出荷する時は、もみすりをして「玄米」の状態にして出荷します。

### 農家～カントリーエレベーター～精米センター～消費者の米流通

