

食欲の秋。。。

おいしいお米が食べたい！

お米マイスターさんに聞いたお米の選び方や食べ方

秋といえば「食欲の秋」。肌寒くなってきたこの季節はツヤツヤ輝くあったかい新米ごはんが食べたくなりますね。そんな秋を満喫するために、nanoco編集部が一宮にある「米ショップ加藤」で、お米のプロフェッショナル「お米マイスター」さんに、お米についていろいろお話を聞いてきました！ まずは、手軽にスーパーで買って済ませてしまうお米を、お米屋さんで買ってみる。そんなことからステキな「お米Life」が始まるかも…。

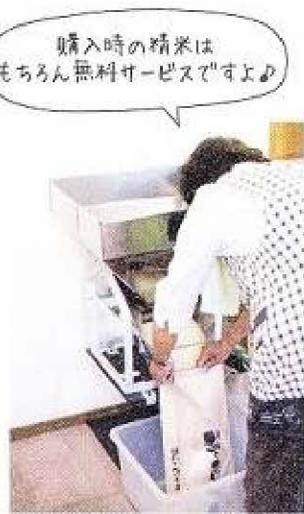
お米屋さんでお米を買う。いいことは？

新鮮なお米が買える！

主食として毎日食べるご飯は、味がしっかりとした、おいしいお米を食べたいもの。みなさんは、いつもどこでお米を購入し、どのようなお米を選んでいきますか？

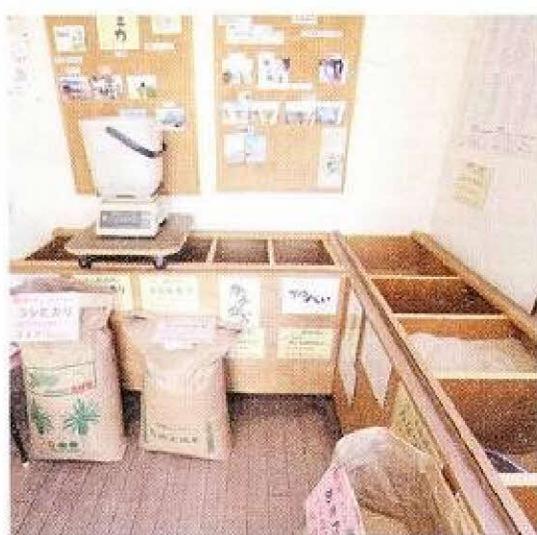
一般的にスーパーやドラッグストアなどで見かけるお米は、すでに精米された白米の状態です。売られていることが多いですよ。お米は精米するとすぐに鮮度が落ちてしまい、買ってすぐでも精米時期が古ければ新鮮なお米とはいえません。お米も鮮度が大事。精米したてが一番おいしいんです！

お米屋さんではお米を玄米で保存していて、精米したてを提供してくれます。1週間、10日ぐらいで食べきれる量を購入するのがベスト。1kgから少量でも購入できるのいいところです。



自分好みの米に出合える！

お米には「コシヒカリ」や「あきたこまち」などといった品種がたくさんあり、どのお米を選んだらいいか迷うもの…。スーパーと違って、お米屋さんはお米の専門家とお話をしながらお米が買える場所。自分好みのお米の硬さや味などをお店の人に伝えると、オススメのお米を教えてください。また、いろんな種類のお米を少しずつ購入して食べ比べができるのもお米さんの魅力！



女子にうれしい「分つき米」

お米屋さんでは、「分(ぶ)つき米」といって、玄米の精米度合を選ばず買えます。分つき米は、白米になる手前のお米のこと。をいい、精米度合によって「3分つき米」「5分つき米」「7分つき米」と、「〇分つき米」の数字が小さいほど玄米に近く、胚芽やぬかが多く残っているため栄養価が高くなります。玄米に近いほどお米が硬く甘みがなくなるので好みが変わりますが、プチプチとした食感が癖になる方もいるそうです。おいしくて、ビタミン・ミネラルなどの栄養が摂取できるなんて、女子にはうれしいお話ですよ。

栄養も摂りたいけどおいしさも求めたい方にオススメなのが「7分つき米」！味や見た目も白米に近いので、分つき米を試みたい方は、まず7分つき米から試してみてください。いかがでしょうか。米ショップ加藤では、精米する様子も見られ、好みの精米度合にしてくれます。あなたも自分好みのお米を求めて、おいしいご飯を味わってみましょう！



玄米に近いほどビタミンやミネラルなどの栄養がたっぷり♡

ごはんの炊き方

~毎日のごはんをおいしく食べよう~

食卓に並ぶごはんは、毎日おいしく食べたいもの。お家の炊飯器で、ふっくらごはんを炊いてみましょう！

①正確に量る

1合180mlの計量カップに、お米を山盛りに入れます。箸などですりきり、溢れたお米を除きます。



②最初のとき汁はすぐ捨てる

ボウルにお水を注ぎ込んだら、軽く1~2回かき混ぜてすぐ水を捨てます。



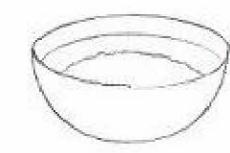
③洗米

ほぼ水が切れた状態で、15~20回ぐらい指先で優しくかき混ぜます。その後、水で3、4回すすぎましょう。



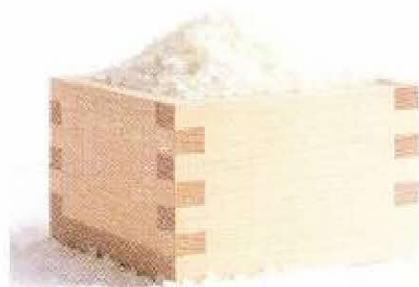
④お米を浸して炊く

夏は約30分、冬は約1時間ほど浸します。浸し終わったら炊飯器で炊きます。



⑤ほぐして、完成

炊けたらしゃもじで切るようにお米をほぐし、上下を入れ替え、15分ほど蒸らして完成です。



米ショップ加藤
米ショップ加藤は、お米「かおか」「かゆべい」「エミカ」の栽培、販売もしています。有機質肥料を使用し、農業を極力抑えて作られているので安心！「かゆべい」を加工した米粉やみりん(上写真)も、ぜひご賞味ください。
住所 一宮市丹波町重吉新田962-1 ☎ 0586-76-8789
休 日・祝・祭日 🕒 9:30~18:00
<http://katoushouten.jimdo.com/>