

お米



主な産地マップ

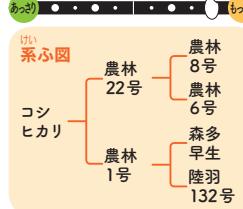
同じ「お米」にも
育った場所や品種によって
あまみやねばり、かたさなどに
ちがいがあるよ。
君がいちばん好きな
お米はどれ？



生産者
江口聰さん

新潟こしひかり

あまみもうまみもあって、
じまん自慢のお米。
こちらより温暖な茨城県
産よりも、ねばりが強めで
やわらかだよ。



JA ささかみ・
JA えちご・上越・ほか(新潟県)



生産者
藤原諭さん

生産者
最上義男さん

秋田あきたこまち

もちもちとして、ねばりのある食感が最高だね。
どんなおかずにもよく合うし、あきのこないお
米だよ。



JA 秋田ふるさと・
JA こまち・ほか(秋田県)



JA あきたこまち

JA こまち・ほか(秋田県)

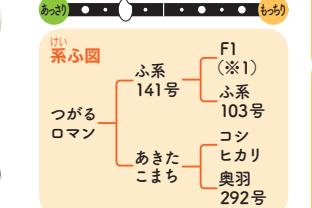
青森つがるロマン

ほどよくねばりがあって、やさしいあまみ
とくちゅうが特徴だよ。

味わいが、さっぱりとしているよ。



JA つがるみらい
(青森県)



JA つがるみらい

(青森県)



生産者
佐藤勝雄さん



北海道ななつぼし

つや、ねばり、あまみのバランスがばつぐん。
冷めてもおいしいからお弁当にもおすす
めだよ。



JA ふらの・JA 北い
ふき・ほか(北海道)



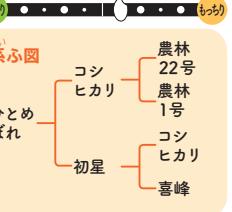
生産者
齋藤鈴男さん

宮城ひとめぼれ

つぶが大きくて、炊きあがりはふっくらつ
ややか。
香りが良いから、和食にもよく合うよ。



JA みどりの
(宮城県)



生産者
飯澤一雄さん

山形つや姫

炊き上がりのつやと上品なあまみ、ねばり
が自慢のお米だよ。



JA 山形おきたま・JA 庄内
たがわ・ほか(山形県)



生産者
小堀淑守さん

茨城こしひかり

あまみ、うまみ、ねばりの
バランスがそろったお米。
北国の新潟県産よりもね
ばりが弱めで、あっさりし
ているよ。



JA つくば市
やたべ (茨城県)



※「新潟こしひかり」と同じです

「系ふ図」とは

異なる品種をかけあわせることで、
新しい品種のお米が生まれます。
系ふ図は、その品種の「父、母、
祖父、祖母」を表しています。



ごはんをたいて 食べてみよう!

実った稻を乾燥させたら、
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詰まった、
バケツ稻いちばんのお楽しみを体験しましょう。



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。



精米したてのお米はおいしい!

かなり時間がかかり根気がいります。完全に白くならなくても、おいしく食べられます

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と
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 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

お米が家庭に とど 届くまで

自分で育てた稻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。



稻から外した時は、
かたい「もみがら」に
おおわれた「もみ」の
状態。まだ、食べる
ことはできません。



もみから、もみがら
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。



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。やわら
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