

ごはんをたいて 食べてみよう!

実った稲を乾燥させたら、
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、
バケツ稲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。



◀かなり時間がかかりますが、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

精米したてのお米はおいしい!

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、家にあるお米と混ぜ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 すいはん炊飯

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



いただきます!!

お米が家庭に 届くまで

自分で育てた稲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。

もみ



稲から外した時は、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。

玄米



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。

精白米



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