



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つた、
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。



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

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。



鍋でたくとも
できます

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。

生産者



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。

出荷業者



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。

消費者