

源四郎のこぼなし



今月号のこぼなし

最近のできごと

今年のお米について

栄養をムダにしない

お米の洗い方

最近のできごと

こんにちは、源四郎のお米生産者の高橋です。長らく忙しさにかまけて「こぼなし」をお届けできず、申し訳ありませんでした。これからも発行できない月がないとは言い切れませんが極力皆様に近況をお届けできればと考えています。再度、これからよろしくお願ひします！

さて最近めっきり冬らしくなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？ここ福山新田でも今年の冬の訪れは驚くほど早く、12月1週目にはすでに雪が積もっているほどでした。ここ数年は12月は後半になってから積もることが多かったので、完全に油断しており後回しにしていた田んぼの作業をほとんど終えることができずに冬を迎えることになってしまいました…。雪解けから急ピッチで色々を進めなくてはならないので、今から恐ろしいです。

今年のお米について

冬の訪れの速さに戦々恐々としておりますが、いくつか嬉しいこともいくつかありました。まずは、今年収穫したお米が「一等米」として評価され、過去最高に綺麗なお米を育てることができたことです！稲の生育中から「今年の出来は良いかも」と期待していましたが、収穫してみると粒揃いが素晴らしく、ツヤのある美しいお米に仕上がりました。昨年のお米が猛暑の影響で白い米や斑点米と呼ばれる黒い米が少し多い年だったので、綺麗なお米を見て嬉しさも倍増でした。

お米の豆知識：栄養をムダにしない洗い方

お米を洗うとき、白い濁りが完全になくなるまでしっかりと洗いきれていませんか？実はそれ、お米の栄養がムダになってしまうこともあるんです。今月号の豆知識では、お米の洗い方について徹底解説します！



1. なぜお米を洗うのか？

まず、お米を洗う理由は大きく分けて2つあります。

- ・表面の汚れや肌ぬかを落とすため：精米したお米には「肌ぬか」と呼ばれる粉状のぬかが付着しています。これを落とさないと、炊き上がりのお米がくすんだり、独特のぬか臭が残ったりします。
- ・酸化物質を洗い流すため：お米の表面は空気に触れることで徐々に酸化し、風味が落ちることがあります。洗うことで、この酸化物質を取り除くことができます。

2. 洗い方のコツ

・お米のすすぎ方

お米を洗うときに特に重要なのが、最初のすすぎ水です。お米は水を吸収しやすく、最初に注ぐ水をすぐに吸い込みます。このため最初のすすぎ水が汚れていると、その汚れや酸化物質をお米が吸収してしまうことになります。具体的な手順としてはザルを用意してお米に水をかけます。次にお米の表面の汚れを落とすように軽くお米をかき混ぜればOKです。

こうすることでお米が汚れた水を吸収するのを防ぐことができます。

・お米の洗い方

お米を洗うときに力を入れすぎると、お米の表面を傷つけてしまいます。

特に胚芽米や無洗米では、強くこすりすぎること栄養が流れ出てしまうことがあります。適切な洗い方としては、手をボウルの中で軽く回すように混ぜます。水を捨てて新しい水を加えます。多少濁りが残っていても、この工程を2〜3回繰り返せばOKです（肌ぬかが取れるまで）。

・お米の栄養を守るポイント

お米には、ビタミンB1、B6、ナイアシン、鉄分、マグネシウムなどが含まれています。これらは水溶性の栄養素であるため、過剰に洗ったり長時間水に浸けたりすると失われやすいです。

「水の量と洗浄回数」：肌ぬかが落ちたら、それ以上の洗浄は不要です。お米を炊く際の水が少し濁っていても全く問題ありません。逆に過剰に洗うと、栄養が失われるだけでなく、味も落ちてしまいます。

「浸水時間に注意」炊く前に浸水させる時間は、一般的には30分〜1時間が目安ですが、長時間放置すると栄養が水に溶け出します。最適な浸水時間を守るようにしましょう。

まとめ

今回の源四郎のこばなしは以上になります。今年の農作業を通じて得た経験と成果を胸に、来年もより良いお米作りに励みたいと思います。皆さんもぜひ、美味しいお米を楽しみながら、良いお年をお過ごしください！

また、まだまだお米の在庫もありますので、ご希望の方は右のQRコード（オンラインショップ）よりご注文お待ちしております！



〈お問い合わせ先〉

源四郎のお米 生産者：高橋壯太

電話番号：090-3570-7632

メールアドレス：st2.uonuma@gmail.com

ホームページ、LINEもやっています！
是非見てみてください。

HP



LINE



ホームページURL
<https://gensirou.com>