

お米の はなし



宮城米マーケティング推進機構

<http://www.foodkingdom-miyagi.jp/miyagimai/>

お米の はなし

もくじ

お米ワンポイント 2

I お米と私たちの食生活

● お米(ご飯)の栄養 4
● 様々なニーズに応えるお米について 5
● お米からできる食品 7

II お米の生産と流通

● お米はこうして作られる 8
● お米の作付状況 10
● 宮城のお米いろいろ 11
● おいしいお米は、みんな親戚同士 12
● みやぎの環境保全米 13
● お米が消費者に届くまで 15
■ ホームページの紹介 16

お米ワンポイント

おいしいご飯の炊き方

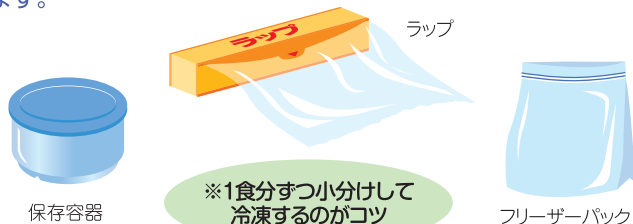
- 1 洗う** きれいな水(水道水でかまいません。)を使い素早くかき回し、お米がこぼれないように注意し、すぐに水を捨てましょう。硬度の高いミネラルウォーターを使うと、ご飯の風味を損じます。
- 2 ひたす** さっと洗ったら、3回繰り返して洗います。(水道水でかまいません。)にごりがまったくなくなるまで研ぐ(とぐ)必要はありません。ごしごし力強く研がないで下さい。お米がわれたり、碎けます。また、研ぎすぎるとお米にひびが入ってしまうので気をつけましょう。1~2時間、水につけて下さい。水道水でかまいません。(硬度の高いミネラルウォーターはご飯の風味を損じます。)長時間、水につけても吸水率30~40%で止まります。
- 3 炊く** お米の二割増しの水で炊くというのが一般的ですが、新米は水分を吸収しやすいので、水洗時(研いでいる時)に水をたくさん吸収し、やわらかくなりやすいので注意して下さい。
- 4 蒸らす** 最近の電子炊飯ジャーは蒸らしまで自動のできる機能のものがほとんどです。
保温の状態になったら、あまり時間をおかずに、すぐにふたをあげて、しゃもじで上下を返すようにまんべんなく混ぜて下さい。力強くすると、ご飯が潰れるので注意して下さい。



ごはんの保存方法

ごはんがあつあつのうちに、茶わん一杯分ずつ小分けしてふんわりとラップに包むか、フリーザーパックに入れ、冷ましてから冷凍庫に保存します。こうすると解凍時間が短く済むだけでなく、熱が均一に伝わるためおいしく仕上がります。必要な分だけ電子レンジで加熱して食べることができます。冷凍保存の場合、3週間ぐらいはもちますが、早めに食べましょう。冷蔵庫で保管すると、ご飯は乾燥し固くなり、風味を損います。

また、炊飯器で保温するのは半日程度が限界です。それ以上保存すると、味が落ちてしまいます。



お米の賞味期限、保存方法

精米後、風味が持続するのは、気温20度で2ヵ月間です。冬季は2ヵ月、春は1ヵ月、夏は半月を目安に、買いすぎないように注意しましょう。

保存場所は、高温・湿気・直射日光をさけることがポイントです。できれば厚手のビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室に保存するのが理想的です。

匂いが移るので、保存場所には香りの強いものを一緒にしないようにして下さい。

米びつを使っている場合は、家庭内の比較的涼しいところにしましょう。日ごろから中を清潔にしておく必要があります。容器の中も定期的に拭いて乾燥させましょう。継ぎ足しは避け、中を拭いてから新しいお米を入れるようにしましょう。



I お米と私たちの食生活

◆◆◆◆◆ お米(ご飯)の栄養 ◆◆◆◆◆

●ご飯の栄養

ご飯の主な栄養は炭水化物（エネルギー源）ですが、そのほかにも、たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などいろいろな栄養素が含まれています。

●ご飯はどんな食材・料理にも相性抜群！

ご飯は、どんな食材、料理とも相性がよく、魚や肉、野菜、果物、海藻、豆類など多彩な食品を組み合わせることで、栄養バランスが優れた「日本型食生活」が実践できます。

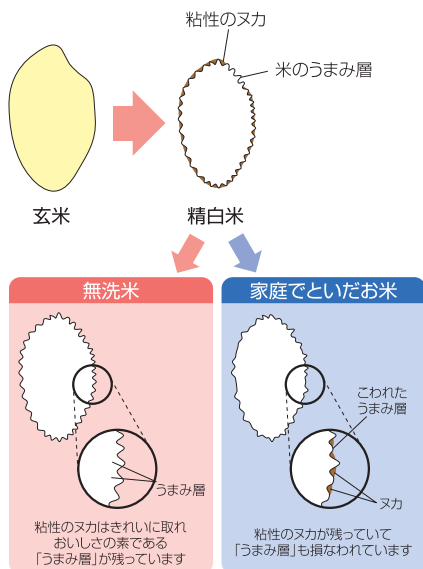
また、ご飯は粒で食べるため、よく噛むことが必要で、消化・吸収が穏やかです。



◆◆◆ 様々なニーズに応えるお米について ◆◆◆

最近では食べる皆さんの要望に合わせて、炊きやすいお米(無洗米)や、栄養価の高いお米(発芽玄米)など、さまざまなお米が登場しています。

無洗米と通常の精米の違い

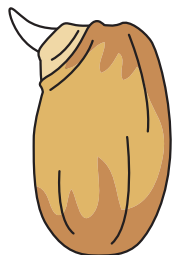


●無洗米について

無洗米とは、その名前のとおり、とがず(洗わず)に炊くことができるお米です。ぬかだけを取り除き、米のうまみは残っていますのでおいしく炊き上がります。また、米のとぎ汁も出ませんので環境にもやさしいお米といえます。

お米は水洗いする際に、水を吸水しています。無洗米は洗わないので、少し多目に水を入れて炊飯すると、おいしく炊き上がります

発芽玄米



●発芽玄米について

発芽玄米とは、玄米を水につけてわずかに発芽させたものです。普通の玄米に比べて消化吸収が良く、白米と比べてギャバ※(ガンマーアミノ酪酸)が多く含まれています。ほかにも、ビタミン類や無機質、食物繊維も含まれています。

そのまま炊いても良いのですが、普通の米に混ぜて炊くと食べやすくなります。

※ギャバとは?

アミノ酸の一種で、血圧を下げる・中性脂肪を抑える・肝臓や腎臓のはたらきを高めるなどの効果があるといわれています。

●アルファ米とは

お米は70～80%がデンプンでできています。生のお米のデンプンは「ベータ化デンプン」で、これに水分と熱を加えると消化しやすく美味しいデンプンに変わります。これを「アルファ化（糊化）デンプン」と言います。このアルファ化デンプンは不安定で、そのまま放置しておくと、またベータ化デンプンに戻ってしまいます。しかし、再度熱を加えると、またアルファ化デンプンになり、美味しいご飯に戻ります。この特性を活かし、アルファ化デンプンを特殊な技術で乾燥させるとベータ化デンプンに戻らず、アルファ化デンプンの状態を保つことが出来ます。この状態のお米をアルファ米といい、これに水やお湯を加えると煮炊きしなくとも美味しいご飯となります。

似たものとして、古くは糰（ほしい、ほしいい）があり、戦（いくさ）等の際の非常食として武士が携帯しました。江戸時代には伊達政宗が、兵糧にするため道明寺糰を参考にし、『仙台糰』を作らせ、仙台の特産品として朝廷に献上もされました。現在は、仙台駄菓子子の「干切」として残っています。

●低アミロース米とは

うるち米に含まれているデンプンは、アミロースとアミロペクチンの2種類あります。アミロースが少ないと粘りの強い食感となります。一般的なうるち米はアミロースが17%～23%位含まれていますが（もち米はアミロースが0%）、低アミロース米はアミロースの含まれる割合が3%～17%と少ないことから、普通のうるち米より粘りが強く、つやつやして柔らかなおいしいご飯になります。低アミロース米のご飯は、冷めても硬くなりにくい特徴があり、お弁当やおにぎり等に適しています。宮城の低アミロース米の品種は、「たきたて」、「ゆきむすび」、「金のいぶき」があります。

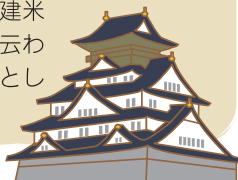
宮城米の歴史

○お江戸でいちばんの「ほんごくまい本石米」

宮城のお米が全国的に有名になったのは、江戸時代です。

江戸時代のはじめに、江戸に宮城米が初めて出荷され、伊達政宗の次男である、仙台藩二代目藩主忠宗のころには、江戸のお米の3分の1は仙台米と言われていました。

本来は「本穀米」と呼ばれ、米取引の建米（価格基準米）の役割を果たしていたと云われ、仙台藩、宮城は日本有数の米どころとして知られるようになったのです。



◆◆◆◆◆ お米からできる食品 ◆◆◆◆◆

● お米からできる食品

<ごはんとして>

レンジで温めて食べる無菌パックごはん、
水やお湯で戻して食べるアルファ米、
即席おかゆ、即席雑炊など。

<お菓子として>

せんべい、スナック菓子、
だんご、アイスクリームなど。

<醸造して>

酒、みりん、酢など。

<お米の粉から>

パン、ピーフン、うどん、お好み焼きなど

<飲みものとして>

甘酒、ライスミルクなど



● ^{こめこ}米粉食品について

最近、お米の消費拡大や食糧自給率の向上を目的とした「米粉」の生産や「米粉」からできる食品が注目されています。

米粉を利用した食品は、パンやめん類が代表的ですが、その他、洋菓子（ケーキなど）、和菓子、お好み焼き、餃子、ピザにも利用されています。

宮城県の学校給食では平成18年度から米粉パンの取り扱いが始まりました。

米粉を使った食材は、小麦粉にはない食感（しっとり感、モチモチ感）が特徴で、新しいタイプの食品や料理の素材として期待されています。



米粉パン



米粉めん

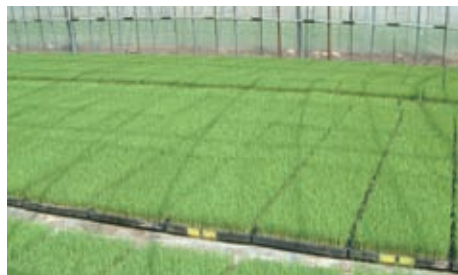
Ⅱ お米の生産と流通

◆◆◆◆ お米はこうして作られる ◆◆◆◆

おいしいお米は、このように作られています。

●育苗期

田植機を使うため、苗が決まった大きさに揃うよう、育苗箱に土をつめ、種ミをまき、ビニールハウスの中などで苗を育てます。種をまいて約1ヵ月後、葉が3~5枚程度、丈が15cmくらいに育ったところで田植えをします。



●田植え

育苗箱の苗を田植機で水田に植えます。一般的な植え方は、条と条の間（列と列の間）が30cmで、株と株の間が18cm前後です。1株に植える本数は4本前後で、深さは3cm程度に機械で調節します。



田植機による田植え

●^{ぶん}分けつ期

田植えされた苗は、生長するにつれて次々に新しい茎が根元から枝わかれのように増えます。これを「分けつ」といいます。田植えが終わったら分けつを促進し、必要な茎数まで増えたら稲を丈夫に育てるために、田の水をぬいて土を乾かす「中干し」をして土に酸素を取り入れ根を丈夫にしたり、雑草を取ったりします。



●^{ようすいけいせい}幼穂形成期

やがて稲は穂をつけるための準備に入ります。茎の中に小さな穂のものが作られ、これを「^{ようすい}幼穂」といい、この時期を「^{ようすい}幼穂形成期」といいます。幼穂は寒さ（19℃以下）が続くと、花粉が作られなくなるので、ヤマセが吹き込む低温が心配される時は、水を深くして寒さ対策をとります。

● しゅっすい 出穂・開花期

7月下旬～8月上旬になるとうす緑色の穂が茎の中からでてきます。これを出穂しゅっすいといいます。一つの穂に約60～80個の花が咲きます。そしてこの花ひとつひとつがお米になります。



● とうじゅく 登熟期

開花・受粉を経て、モミの中にでんぷんが集積され、だんだん穂先がたれてきます。さらに穂を始め、葉や茎が黄色くなり、田んぼが黄金色になります。そして出穂から40～50日後に収穫時期を迎え、コンバインなどで刈り取られた後、モミはカントリーエレベータ（大型乾燥集積施設）などに運ばれ乾燥して、保管されます。



コンバインによる刈り取り

● 戦後向上した稲作技術

戦後、日本のお米の生産力は大変に向上しました。その背景には多くの稲作技術の改善があります。

- (1) 耐病・耐冷・多収の新品種の開発
- (2) 苗づくり技術の改善
- (3) 効果的な農薬による雑草・病害虫被害の軽減
- (4) 施肥法の改善による増収
- (5) 機械化による作業効率の向上
- (6) そのほか(水田基盤の整備など)

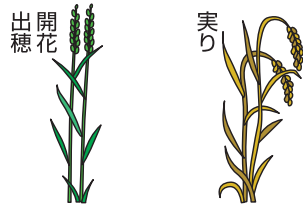
■日本のお米(水稻)の作付面積と収量の変化

年次	作付面積 (ヘクタール)	10アール当たり 収量(kg)
昭和15(1940)年	3,004,000	298
昭和35(1960)年	3,124,000	401
昭和55(1980)年	2,350,000	412
平成 2(1990)年	2,055,000	509
平成12(2000)年	1,763,000	537
平成22(2010)年	1,625,000	522
平成27(2015)年	1,505,000	531

資料：農林水産省「作物統計」 10アールは1,000㎡

■平成27年のお米の作付け面積と収穫

	作付面積(ヘクタール)	収穫量(トン)
全国	1,505,000ha	7,989,000t
宮城県	66,700(4.4%)	364,800t(4.6%)



イネの育ち 主な仕事	発芽		田植え		分けつ			節間伸長		出穂		登熟期	
	育苗期	分げつ期	幼穂形成期	登熟期	分げつ期	幼穂形成期	登熟期	分げつ期	幼穂形成期	登熟期	分げつ期	幼穂形成期	登熟期
主な仕事	苗床づくり たねまき	水やり	田草取り 田植え	病害防除	草取り 水やり 中干し	追肥	病害防除	病害防除	病害防除	病害防除	田の水を下ろす	収穫	
時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月						

注：地域によって苗床づくりから収穫にいたる時期が多少異なります。

お米の作付状況

●平成26年産うるち米（醸造用米、もち米を除く）の 品種別作付割合上位20品種

（単位：％）

順位	品 種 名	作付割合	主要産地	前年産 の順位
1	コシヒカリ	36.4	新潟、茨城、栃木	1
2	ひとめぼれ	9.7	宮城、岩手、福島	2
3	ヒノヒカリ	9.2	熊本、大分、鹿児島	3
4	あきたこまち	7.2	秋田、岩手、茨城	4
5	ななつぼし	3.1	北海道	5
6	はえぬき	2.9	山形、香川、秋田	7
7	キヌヒカリ	2.7	滋賀、兵庫、埼玉	6
8	まっしぐら	2	青森	8
9	あさひの夢	1.6	栃木、群馬	9
10	こしいぶき	1.5	新潟	11
11	きらら397	1.3	北海道	10
12	ゆめぴりか	1.2	北海道	15
13	つがるロマン	1.2	青森	12
14	あいちのかおり	1	愛知	13
15	きぬむすめ	1	島根、鳥取、岡山	19
16	夢つくし	1	福岡	14
17	つや姫	0.8	山形、宮城	17
18	彩のかがやき	0.7	埼玉	16
19	ハツシモ	0.6	岐阜	18
20	ふさこがね	0.6	千葉	21
上位20品種計		85.7		

注）四捨五入の関係で計と内訳が一致しない場合がある。

◆◆◆◆◆ 宮城のお米いろいろ ◆◆◆◆◆

宮城県では地域の気候や土壌の条件によって、つくるお米の品種を変えています。それはお米も人間と同じように個性（品種の特性：寒さに強い、病気に強いなど）を持っているからです。ここでは、宮城県でつくられている主なお米を紹介します。



●ひとめぼれ

平成3年の鮮烈デビューから今では宮城を代表する主力品種。全国各地で作付けされ品種別国内生産量は第2位の大品種です。

ねばり、つや、うまみ、香りのトータルバランスがとても良いことから、まさに「おいしさに、直感して“ひとめぼれ”」するお米です。



●ササニシキ

程よい固さで上品なさっぱりとした食感と飽きの来ない美味しさ。昭和38年に誕生し50年以上もの間、全国の皆様から親しまれ「東の横綱 ササニシキ」と呼ばれた、まさに宮城を代表する大品種です。さっぱりとした食感が酢飯に合うことから、今でもお寿司屋さん等、和食を専門とするお店では「シャリと言ったらササニシキ」と人気が高いお米です。



●つや姫

つやつやで大きく、粒ぞろい。コシヒカリほどねばりが強くない、あっさりとした食感のお米です。父親は宮城県古川農業試験場で生まれた「東北164号」、母親は山形県の「山形70号」で山形生まれです。暑さ、寒さに強く、倒れにくい丈夫なお米です。



●プレミアムひとめぼれ みやぎ吟撰米

玄米の粒揃い、水分やタンパク質の含量割合などを定めた「品質基準」や、栽培地域や農薬節減・化学肥料節減栽培を行うことなどを定めた「栽培基準」を設定し、これらに合格したものだけが「プレミアムひとめぼれ みやぎ吟撰米」です。



●みやこがねもち（もち米）

宮城県の「みや」の字を冠した、県産もち米の代表です。
なめらかでおいしいお餅もちがつけられるほか、和菓子、あられ等の原材料としても好評なことから、昭和33年の誕生以来、根強く支持されています。

●蔵の華（日本酒の原料となるお米）

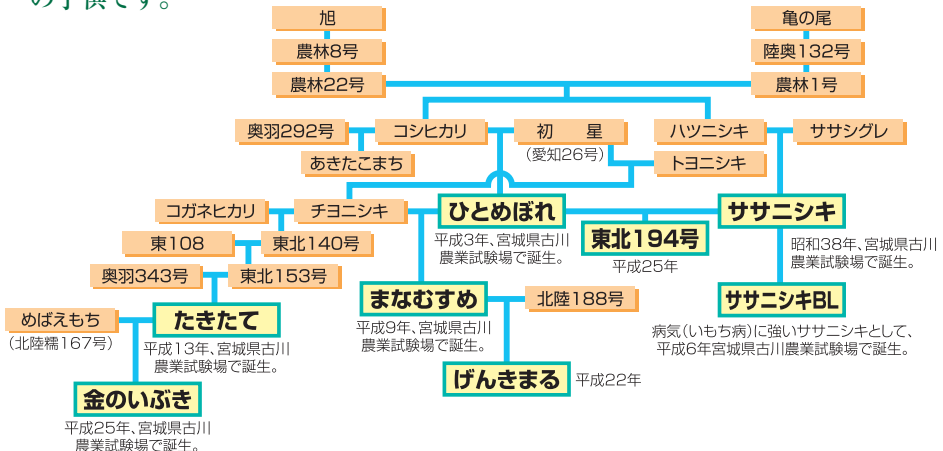
玄米の粒が大きく、低タンパクで、吸水性が良いため、お酒造りに適しています。吟醸酒など品質の高いお酒がつけられています。「酒蔵の中で酒香をかもし人を酔わせる華となる」ことを期待して命名されました。

●金のいぶき（白米と同じように炊飯できる玄米）

芽となる部分が通常の玄米の約3倍、甘味成分が多く、もちりとしていて、食べると芽の部分がプチプチとはじけるような独特の食感が楽しめます。玄米で食べるので栄養が豊富で、特に芽の部分が大きい。さらにGABA（ギャバ）等の栄養が多いです。芽が大きいことから吸水性が高く、家庭の炊飯器で白米と同じく炊けます。
※GABA（ギャバ）：神経の興奮を抑制し、血圧を下げる効果等があります。

◆◆◆ おいしいお米は、みんな親戚同士 ◆◆◆

現在作られている多くのお米は、明治時代に作られていた当時のおいしいお米、「旭」と「亀の尾」の血を引く親戚同士です。「ササニシキ」は「コシヒカリ」の甥（姪）にあたります。また、「ひとめぼれ」は「コシヒカリ」の子供、「まなむすめ」は「ひとめぼれ」の子供です。



◆◆◆◆◆ みやぎの環境保全米 ◆◆◆◆◆

「みやぎの環境保全米」とは、農薬や化学肥料を宮城県の普通の栽培方法(慣行栽培)における使用量の半分以下に抑えて作られたお米です。

【みやぎの環境保全米の栽培基準】

化学合成農薬成分使用回数:8成分以下(慣行栽培米:17成分)

化学合成窒素成分量:3.5kg以下/10a(慣行栽培米:7kg/10a)

●環境保全米づくり全県運動

みやぎの豊かな水と土を美しく保ちながら、自然豊かな環境を守るために、農薬や化学肥料の使用量を半分以下に減らし、自然と人間の力を合わせておいしいお米作りを行う、それが「みやぎの環境保全米」です。

環境保全米全県運動は、平成19年度からの運動により「点」から「面」的な取り組みへと拡大し、平成22年度から「作付比率70%」の目標に向かい進めております。

●環境保全米づくり全県運動推進目標

年 産	25年産	27年産	将来
県内水田に対する割合	39.2% (実績)	36.7% (実績)	70% (目標)

※環境保全米は、JAS有機栽培米と農林水産省が定める「特別栽培農産物に係る表示ガイドライン」に準拠し、各JAが示す生産基準によって栽培されています。



●「環境保全米づくり」の効用

- 農薬・化学肥料の使用を減らすことで環境への負荷が少なくなり、水生昆虫やそれを食べる鳥などが少しずつ増えていきます。
- 農薬や化学肥料の使用を減らすことは、消費者により安全で安心なお米をお届けできます。



● 様々な活動

【環境保全米栽培指導者を対象とした会議・研修会】

環境保全米の栽培指導にあたるJAの職員を対象に会議や研修会を実施し、栽培基準や技術だけでなく、田んぼの生きものにも目を向けています。



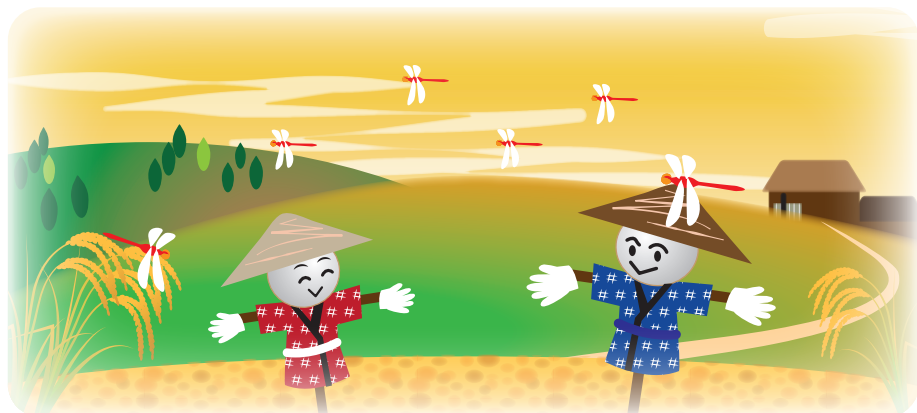
田んぼの生きもの調査研修会



採取した生きものの確認

【みやぎの環境保全米ロゴマーク】

お米と安らく人の表情を重ね合わせたイメージを表現。一本でつながった線は、自然の循環を意味し、その先のハートは「安心」を表しており、生産者を笑顔で応援するマークでもあります。



◆ ◆ ◆ ◆ お米が消費者に届くまで ◆ ◆ ◆ ◆

● お米の流通

お米の流通ルートは、平成16年4月から流通制度が変わり、必要最小限の規制となり、公正・中立的な市場機能の充実と安定供給の確保が図られました。相対契約など多様な取引となっています。

● お米の販売

年間20精米トン以上の米穀を出荷・販売する米穀取扱事業者は、農林水産大臣への届出が義務づけられています。

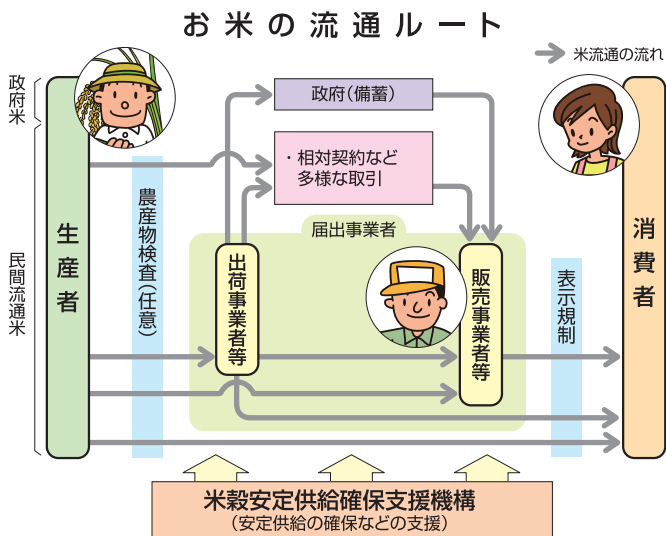
● お米の表示

包装されたお米には、JAS法に基づく表示が義務づけられています。

表示をみることで、使用された原料玄米の産地、品種、産年、内容量、精米年月日や表示に責任を持つ販売者名がわかります。

● お米の取引の記録・保存・産地情報の伝達

米穀事業者間の取引についての記録の作成・保存は平成22年10月から、米穀事業者間と一般消費者への産地情報の伝達は平成23年7月から義務づけられています（米トレーサビリティ法）。



ホームページの紹介



▲PDFダウンロード 022-2714185

「プレミアムひとめぼれ、みやぎ吟撰米」に関するお問い合わせは、宮城県食産業振興課まで
TEL(022-211-2815)

おいしい米飯提供店

豊かな自然の懐で、生産農家の皆さんが、手塩に掛けて、こだわっておいしいお米を育てています。「おいしい」宮城米”米飯提供店のプレート”は、そんな農家の意志を、おいしい米飯を提供してくれる飲食店の方々へ伝えている証です。

米類提供店指定登録申込み

飲食店事業者の方等で指定登録を希望される場合は、要綱をご覧ください。宮城米マーケティング推進機構まで申請書を郵送願います。申請書は下記からダウンロードできます。

[>> 事業実施要綱・申請書ダウンロード \(PDF、WORD\)](#)



最新情報

- ▶ 2016/02/23
活動報告に「2016宮城米キャンペーンキャラクター決定」を更新しました
→ [詳しくはこちら](#)
- ▶ 2016/01/25
活動報告に「ミヤギテレビ OH! パンデス で2016宮城米キャンペーンキャラクター募集!!」の撮影・放映されました！を更新しました
→ [詳しくはこちら](#)
- ▶ 2016/01/19
活動報告に「2016宮城米キャンペーンキャラクター募集告知でラジオ3に出



本年度の募集は終了いたしました。米山の心算ありがとうございます。

美味しい料理にも、美味しいごはん。だから宮城米。

宮城のお米ランナップ



宮城米マーケティング推進機構

<http://www.foodkingdom-miyagi.jp/miyagimai/>

「プレミアムひとめぼれ みやぎ吟撰米」を始めとする「宮城米」に関する情報を、紹介しています。

健康で楽しい食卓づくりへの提案

1 バランスのとれた食生活で
適正体重の維持に努めましょう

2 食卓に地域食材を取り入れましょう

● 生涯を通して年代毎に心がけたいこと ●

乳幼児期 (0~5歳) は ... **食習慣の基礎づくり**
「食生活リズムを身につけて、いろいろな食材に親しみましょう」

学童期 (6~12歳) は ... **望ましい食習慣の定着**
「1日3回の規則正しい食事で、健康な体と心を育みましょう」

思春期 (13~18歳) は ... **自立に向けた食生活の基礎づくり**
「バランスのとれた食生活を送る知識を身につけ、実践しましょう」

青年期 (19~39歳) は ... **健全な食生活の実現**
「健康状態に合わせた望ましい食生活に心がけましょう」

壮年期 (40~64歳) は ... **食生活の維持と健康管理**
「適切な栄養バランスと食事量で健康管理に努めましょう」

高齢期 (65歳~) は ... **食を通した豊かな生活の実現**
「食を通して毎日の生活を楽しみ、健康維持に努めましょう」

※「第2期宮城県食育推進プラン」から

お米のはなし

編集・発行

宮城米マーケティング推進機構（事務局：宮城県農林水産部食産業振興課内）

電話 (022) 211-2815

〒980-8570 仙台市青葉区本町三丁目8番1号



毎月第1金曜日、土曜日、日曜日は
「食料王国みやぎ地産地消の日」
<http://www.foodkingdom-miyagi.jp>



この印刷物は環境に優しい植物性インキと再生紙を使用しています