

食育ソムリエコーナー

☆☆☆☆☆ お米について ☆☆☆☆☆

しょいか〜ご食育ソムリエ：早川 清美

はじめまして、しょいか〜ご千葉店 早川清美です。第9期食育ソムリエの認定を受けました。よろしくお願い致します。

寒さも少し和らぎ春が近づいていますね！桜が咲くのも間近です。桜といえばお花見ですよね！！お弁当を持ってお出かけしてはいかがでしょう？そして、お弁当には日本人ならかせない存在の“ご飯”について今回ご紹介したいと思います。

しょいか〜ご千葉店には「今ずり米コーナー」があり、3月現在7種類のお米が販売されています。また、3台の精米機があり、3分づき、5分づき、標準、上白、無洗米など精米方法もお好みで選ぶことができます。（ただし、精米は3kgから行っておます。）

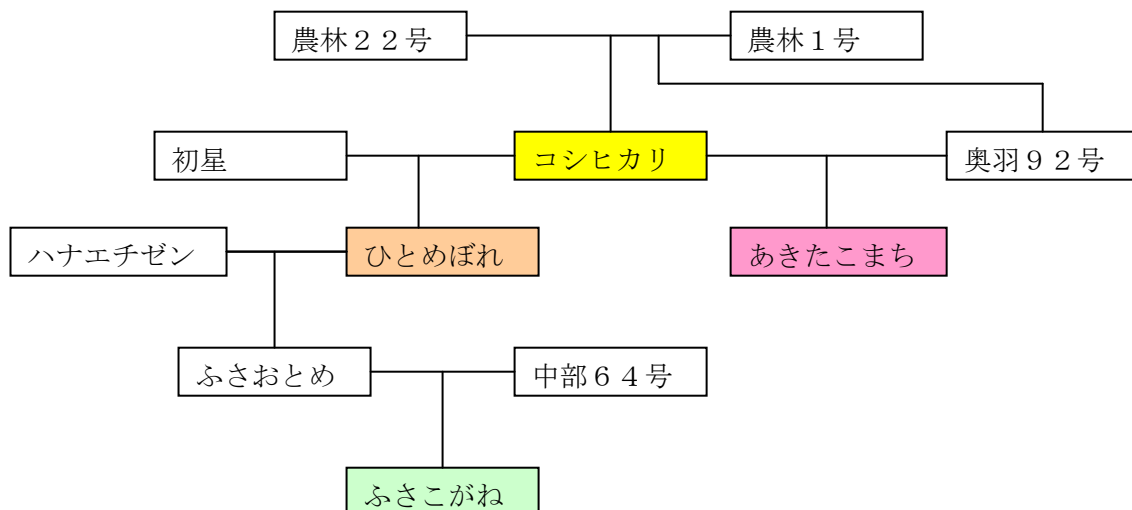
「3月のラインナップ」

- ・ 千葉市産 コシヒカリ
- ・ 千葉市産 特別栽培米
- ・ 千葉市産 ふさこがね
- ・ 秋田県産 あきたこまち
- ・ 宮城県産 ひとめぼれ
- ・ 新潟県産 魚沼地区
コシヒカリ
- ・ 長野県産 特別栽培米
幻のコシヒカリ



いろいろなお米の特徴が書いてあるポップがあります。お米選びの参考にどうぞ！

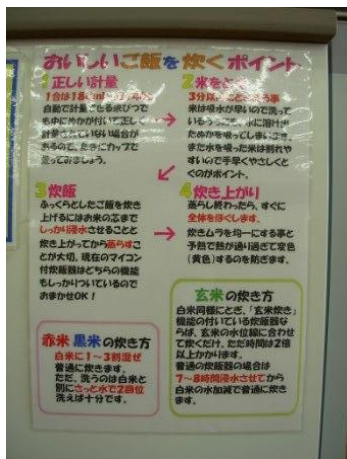
参考に「お米の銘柄家系図」ご紹介いたします。



また、しょいか〜ごでは玄米でも購入することができますよ。玄米は外皮（ぬか層）に包まれたお米で、粟にたとえると渋皮が付いている状態です。少しもそもそした感じが残りますが、食物繊維の量や栄養価は白米より上です。



そのほか美味しいご飯の炊き方も紹介しています。



お米を美味しくたくポイント

- ☆ お米をきっちり計る
- ☆ お米の芯までしっかり水をすわせる「浸水」
- ☆ 蒸らし終わったらすぐに混ぜ余分な水分をとばす

※とぎ始めと浸水の水をミネラルウォーターを使うとさらに美味しくたきあがります！

皆さんは、残ってしまったご飯をどのようにしていますか？



冷ご飯を美味しく食べるポイントは、

- ☆ 湯通しするか、電子レンジで温めて、お茶漬けに！
- ☆ 夏は冷水でさっと洗って、冷茶漬け！
- ☆ 水洗いしよく水気を切ってチャーハンに！

炊きたてご飯を保存するときのポイントは、

- ☆ 冷蔵より冷凍！
- ☆ 1杯ぶんつつフリーザーパックへ入れる
- ☆ 芯まですばやく凍るよう平べったくする
- ☆ 解凍は蒸すか電子レンジ

私流の冷ご飯を使った料理を6月のおすすめレシピでご紹介いたします。お楽しみに！