

おいしいものには、おいしいなりの理由がある。その理由を少しだけ紐解いてみました。日本人にとって一番身近な食材、「お米」のおいしさを考えてみたいと思います。

おいしいものは、なぜおいしい？ お米のおいしさ(その1)

おいしいお米と、まずいお米 いったい何がそんなに違うのでしょうか？

お米のおいしさの主演は、味や香りじゃない

普段、何気なく食べているお米ですが、おいしいお米と、まずいお米、いったいどこが違うのでしょうか。

ごはんの「おいしさ」を決めるのは、舌で感じる“味覚”や鼻で感じる“香り”ではなく、“食感”。つまり、粘りや硬さ、弾力性などが一番の要因なのです。

専門の研究機関が調査したところ、おいしいごはんには表面を覆うように、きれいな網目ができていました。米のデンプンが糊化してできあがった、お米のまわりの“ねばり”の部分ですが、この網目が発達しているほど、「おいしいごはん」なのです。



一般的に「おいしい」といわれる米は、山地で育ったものが多いのですが、同じ研究機関によると、生の米の断面を見ると、山で育つお米は、霜降り肉のようになっているそうです。



洗米の加減ひとつで、おいしさが違う

適度な洗米を行なった米は、網目の枠が蜂の巣のように残ります。この枠に“ねば”の糸が絡んでおいしさを保つのですから、洗いすぎて枠を壊してしまったり、どんなに良い米でも台無しになってしまいます。

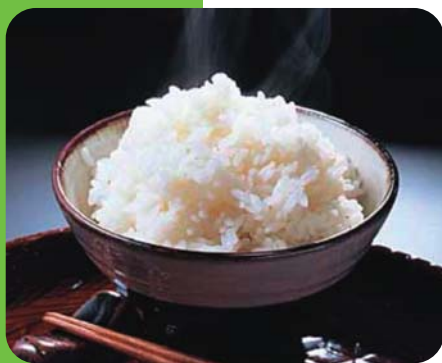
逆に、洗い不足だと、枠の中の余分なタンパク粒が抜けきれず、“ねば”の糸が絡めなくなり、きれいな網目ができません。力を入れず、てのひらのつけ根を使って押すようにして洗い、水を換えること3~4回。水が完全に澄まない程度が、ちょうど良い加減とされています。



上手に炊いて、
おいしくいただきます。

▶ 次回は、お米のおいしさ (その2)「おいしいお米が育つには」をお知らせします。

問い合わせ先 藤原庁舎 農林商工課 ☎46-6306 FAX46-6319



いなべいきいきマイタウン

▶ モダン体操で若がり!

「モダン体操」は、軽快な音楽に乗って楽しく動ける、新しい健康体操です。特に左右対称の動きやユニークな動きを覚えることで、体のバランスが良くなって脳の活性化に良く、若がる気がします。

最初はとまどうこともありましたが、見ても動いても楽しくてストレスが発散でき、最近足腰が引き締まってきたようです。

また、健康と痩身のためのスリムパワー呼吸も覚えられます。現在、北勢福祉センターで行っていますので、お気軽に一度お越しください。



提供者 北勢町阿下喜 伊藤さんから(問い合わせは、西山 059-396-5450まで)

みなさんからの身近なできごとをお知らせください

読者のみなさんから投稿をお待ちしています。
また、いなべ市内で撮影された写真についても併せて募集していますので、どんどんお寄せください。



いなべ市情報誌「Link」

発行と編集

Vol.30

平成18年5月1日発行

いなべ市役所 企画部 広報情報課

〒511-0293

三重県いなべ市員弁町笠田新田111番地

☎0594-74-5819 FAX0594-74-5822

<http://www.city.inabe.mie.jp>



生活情報「まいぬる」
QRコード



モバイルサイト
QRコード▶