

## お米の話

## ◆米はいつどこで取れたのか

約六千年前位に中国とインドの境に出来たと言われていて、日本は約二千年位（弥生時代）に北九州市で取れたと言われています。

## ◆米の栄養分

米にはカルシウム・炭水化物・指質・鉄分・食物繊維・ビタミンB 1・タンパク質などの栄養分が含まれています。でも毎日食べていますので体には良いです。

## ◆作況指数

米は毎年天候で美味しさが左右されます。安くて美味しい米の買い方は作況指数100で106以上の場所を探して買われると良いです。インターネットの「作況指数」で検索すると出ます。今年は北海道産が非常に悪いので注意して買ってください。

## ◆米の保存

「10月～3月」は2か月位、「4月～5月」は1か月位、「6月～9月」は2週間で無くなるような買い方が良いです。残りしたら冷蔵庫に入れて置いた方が良いです。

## ◆米の美味しい炊き方

昔は研ぐ、今は洗うと言われています。米の精米機が良くなっていますので、米の「ぬか」の付着が取れているので米を洗うのです。

昔の精米機は悪いので、「ぬか」の付着が多いため米を研いで「ぬか」の付着を取って炊いています。「6月～9月」の水道水の温度は約12度位あるそうです。米は「5度～7度」の温度で浸すと美味しい御飯が炊けます。冷蔵庫の温度が「5度～7度」でペットボトルに水を入れて使うと良いです。

## ◆日本の食品自給率

現在日本の食品の自給率は39%です、海外から69%輸入されています。その39%の中で米は100%の自給率なので、米が海外から輸入が増えると日本の食品の自給率が20%台になってしまうと言われていています。

現在農家の平均年齢は67歳位です。

## ◆なぜ新潟県魚沼産の米が日本一か

稲は暑さ・水・土が美味しさを決めます。

- ①暑さ：魚沼地区は盆地で夏は非常に暑い。
- ②水：盆地なので山々から豊富なミネラルの水が流れて来ます。
- ③土：魚沼地区は雪が毎年「5メートル～10メートル」位積もり、3月になっても融けないので雑草が生えにくく土の栄養分が取られない。

以上魚沼地区は越後三山（八海山・中ノ岳・越後駒ヶ岳）を望む日本有数の豪雪地帯、昼夜の寒暖差の大きい気候で最適な条件が揃っています。

