

め KOME

お米が変わるっ

毎日の食卓の主役お米。古くから、お米はわたしたちの生活とともにあり、日本文化の形成にまで影響を及ぼしてきました。そのお米が昨年の冷夏の影響で、作況指数は全国平均で七十四、郡内地区では五十四と戦後最悪の結果となっていました。このままでは一六〇万トンから一七〇万トンの不足が予想されます。そこで政府は安定してお米を供給するために、その不足分を外国から緊急輸入して補うことを決定しました。

今月は、輸入米について考えてみたいと思います。

日本に稲が到来したのは、縄文時代晩期から弥生時代初期といわれています。しかし、日本人がそのころからお米を食べていたわけではないようです。江戸時代初期で言えばごく一部の人がだけしか毎日お米を食べられませんでした。一般庶民はイモ類や麦、ヒエ、アワ、豆を食べていました。

日本人が毎日お米を食べられるようになったのは、大正時代になってからです。開墾が進んで水田が多くなり、稲作技術が向上し、経済力も高まってお米を育てる人も多くなって来ました。

米の生産は、肥料など農業資材が十分に供給されたこと、新しい栽培技術が普及したことなどで、収穫量は毎年一三〇〇万トンを越える豊作が続きました。しかし、平成五年は冷夏の影響で米の収穫見込み量は、七八〇万トン程度と戦後最悪の「大

るのは当然です。今回の輸入に関しては、食糧庁、厚生省、輸入業者および輸出国が協力して次のような態勢で安全なお米を日本に輸入していきます。

- ① 船積みの前に安全性の確認を行います。合格となったものだけを船積みする。
- ② 船積み前にサンプルを採取し、これを日本に送付して、厚生省・厚生省指定検査機関で安全性の確認を行います。
- ③ 厚生省は、食品衛生法に基づき、到着貨物のサンプルを採取し、分析を行い、これに合格となったものを食糧庁が買い付けます。このような安全な態勢で、安全なお米が日本にやってくるのです。

輸入米は日本型の中・短粒（ジャポニカ）種とインド型の長粒（インディカ）に大別されます。

輸入米のおいしい炊き方

- I キッチンとお米を計ります。
炊飯器についている計量カップでキッチンとお米を計りましょう。
一カップに入るお米の重量は、お米の種類によって違います。
それは、お米に含まれている水分の量やお米のカサの違いによるものです。
一カップ（一八〇cc）のお米の重量は、国内産米では、約一六〇グラム、外国産米のジャポニカ種では、約一五〇〜一五五グラム、インディカ種のお米では、約一四五グラムです。
同じカップで水加減をしますから最初が肝心です。
- II 手早くお米を洗います。
外国産米でも国内産米と同じように洗います。
最初は、たっぷりの水で四〜五回軽く混ぜるようにしながら洗い、水を捨てます。二回目からは、やや手早く、短時間かき混ぜて洗います。この動作を三〜四回繰り返して、その後三回位水を変え、すすぎます。
最後は、水気をきちんと切りましょよう。
洗米は、お米の表面についているヌカなどを洗い流すことが目的です。手早く行うことがコツです。
- III レンドされた場合は、ジャポニカ種の場合より少し多めの水加減になります。
※加水量は、洗米時の吸水を含むものです。
- IV ふっくらごはんのために、お米を水に寝かせます。
ふっくらごはんを炊くコツは、米粒の中心まで充分水を吸わせることです。
水温によって多少異なりますが、国内産米では、夏なら三〇分位、水温の低い冬では一〜二時間位は浸漬します。
外国産米のジャポニカ種では、国内産米と同様な浸漬時間ですが、インディカ種のお米（二〇〜三〇%のブレンドの場合を含む）の場合には、若干、浸漬時間を長くした方がよいでしょう。また、時間がない時は、四〇℃位のぬるま湯を用いると、冬でも、一時間位でも大丈夫です。
この水加減などで、通常の炊飯と同様に炊きます。
- V あわてず、さわがず、じっくり蒸らします。
蒸らしは、自動炊飯器でもごはんをおいしく炊くポイントの一つです。蒸らしの工程が入っていない炊飯器の時は、スイッチが切れて