

米

凶作の水準となりました。主食用の米が不足するという非常事態に、政府は外国産米の緊急輸入をすることになりました。しかし、輸入米はまずいとか安全性が心配とか多くの消費者の皆さんが不安をもっているのも事実です。

その中で、何といっても一番気になるのは安全性の問題です。外国からお米がどのようなチエック態勢で日本にはいつてくるのか、気にかか

インド型のお米は、長い粒で細く、炊いたときのご飯は粘りが少なく、これに対して、日本型のお米は、米が短くて太く、炊くと粘りがあるのが特徴です。

タイプが少し違ふ外国産米でも、水加減や浸漬時間など、ちよつとした工夫で、日本のごはんと同じように、あるいは日本のごはんに近い味が味わえるそうです。その一例をご紹介します。

◆ 外国産米の特徴 ◆

【アメリカ産米】

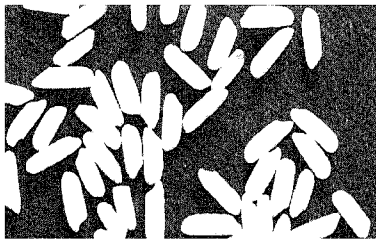
アメリカから輸入されるお米は、主にカリフォルニア州（一部南部の州）で生産される中粒（ジャポニカ）種で、一般には、日本のお米に比べて粒がやや長いものの、粘りや硬さ等の食味は日本のお米に近いものといわれています。

【豪州産米】

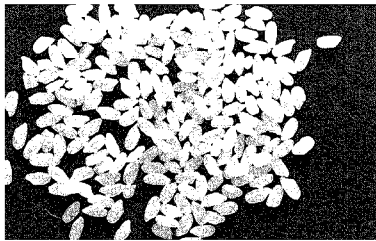
オーストラリアから輸入されるお米は、南東部のニューサウスウェルズ州で生産される中粒（ジャポニカ）種で、4～6月頃に収穫されます。これは、アメリカのカリフォルニア州から導入したお米を改良したもので、日本のお米に比べて粒がやや長いものの、粘りや硬さ等の食味は日本のお米に近いものといわれています。

【中国産米】

中国から輸入されるお米は、主として3つの地域で作られています。



タイ国産米
素人でもひと目でちがいがわかる。日本のお米と比べるとずいぶん長い。



アメリカ産米
見た目では日本のお米との違いはわからない。

小站米は、河北省、天津市を中心にして作られているお米、東北米は、遼寧、吉林、黒龍江の各省と内蒙古東部にいたる地域で作られているお米ですが、このほか江蘇省南部地域一帯（上海周辺）で生産させているお米があります。

いずれも、粒の形は日本のお米によく似ており、食味も日本のお米に近いといわれています。

【タイ国産米】

タイから輸入されているお米は、主にタイの中央平原から南部にかけて生産されている長粒（インディカ）種で、日本のお米や今回輸入されているその他の国のお米に比べ細長い形をしており、粘りが少ないのが特徴です。

洗米をゆっくりするとせつかくのごはんがヌカ臭くなります。

III おいしさの決め手—水加減
おいしいごはんを炊くためには、水加減が大切です。

国内産米を炊く時の水加減は、重量比では、お米一に対し、一・四〇～一・四五を目安にしていますが、色々試してみた結果では、外国産米では、お米一に対して一・五〇～一・五五（ジャポニカ種）～一・六〇（インディカ種）が目安です。ですから、外国産米の水加減は、国内産米より少し多い水加減になります。

これをわかりやすく容量比に直すと、次の表のようになります。この表を目安に、硬め、軟らかめなど、各家庭の好みに合わせて水を多め、少めにするとういでしょう。

国内産米	米カップ	水カップ	容量比
ジャポニカ種	一	一・二二	二〇%増
インディカ種	一	一・二五	二五%増
インディカ種	一	一・二五強	三〇%増

例えば、三カップのお米を炊く時は、ジャポニカ種の場合は、三七五カップの水を、インディカ種の場合は、四カップの水を、加えて炊きます。

- ・水加減は、洗う前のお米を計った同じカップで計りましょう。
- ・一カップは一八〇ccとしてください。
- ・インディカ種が二〇～三〇%増

も、そのまま、一〇～一五分程おいてください。ここで、最終的にごはん粒の水分が均一になるようにするためです。

VI しゃもじでほぐして最後の仕上げ
蒸らしが終わっても炊き上がったままにしておくと、蒸れ固まってまぶくなってしまいます。

底の方からごはんをつぶさないように大きく掘りおこすように混ぜて、余分な水分を逃がします。

ひとくちメモ

- 残りごはんの保存法とおいしい食べ方
・外国産米のジャポニカ種のごはんは、国内産米のごはんと同様な保存方法で大丈夫です。インディカ種二〇～三〇%を含んだごはんも同様です。
- 炊き立てのごはんを人肌まで冷まして1食分ずつラップに包み、冷凍保存します。なお、インディカ種だけで炊き上げたごはんについては、同様の保存をしても粘りが少なくなりますので、白飯で食べるよりも、その特長を生かした調理で使うことがよいでしょう。