平成３０年９月

和歌山暮らしの情報アンテナ　第 30号

平成30年度 総会記念セミナー
「ナイスなライスのお話　お米の可能性を追求して～」

発行元：NPO 法人　消費者サポートネット和歌山

5 月 26 日 14 時より和歌山ビッグ愛 8 階会議室にて NPO 法人消費者サポートネット和歌山の総会記念セミナーを開催しました。東洋ライス株式会社お客様相談室の石原多恵子氏を講師にお迎えし、「ナイスなライスのお話　～お米の可能性を追求して～」というテーマで、お米の豆知識や、経済的で環境にもよい無洗米について、精米、保存、炊飯の 3 つのポイントからお話いただきました。

無洗米は環境への配慮から、お米のとぎ汁を流さないために洗わずに炊けるお米として開発されました。無洗米は精白米から肌ヌカを取り除いたものです。米のとぎ汁が白っぽく、粘り気があるのは肌ヌカによるもので、とぎ汁に含まれるリンやチッソは下水処理場では完全に取り除けず、環境汚染につながります。当日は、肌ヌカ、無洗米、精白米のサンプルをご用意いただきました。実際に触ってみると、無洗米は精白米に比べてサラサラしています。無洗米はおいしく、栄養価も変わらず、安心・安全であることを学びました。

また、取り除いた肌ヌカは「米の精」と呼んで肥料として有効活用されているそうです。　無駄がなく、ナイス！

お米は湿度が低い冷暗所に保存し、精米後は、夏なら 3 週間、冬なら 2 ヶ月程度で食べきるのがおいしく食べる目安です。密閉容器に入れて冷暗所に保存し、1 ヶ月ぐらいで食べきれる量をこまめに購入するのがおススメだそうです。

無洗米の炊飯方法は、①お米をカップで計る、②水を入れる、③さっと混ぜて吸水、の 3 ステップ。エコ＆時短！肌ヌカを取り除いている分、お米が多めに入るので水加減は多めにしましょう。無洗米専用カップを利用する場合は普段と同じ水加減で大丈夫。無洗米専用カップは下の部分が少しへこんでいて、お米が少な目に入る工夫がされています。なるほど。お話の間にちょっとした実験。同じお米を入れた 2 つのお皿を用意。1 つには水のみを入れて、もう 1 つには塩・砂糖入りの水を入れて吸水具合を確認すると、塩・砂糖入りの方は水だけのものより吸水しにくいことがわかりました。炊き込みご飯の時は、お米と水を先に入れて吸水させてから調味料を入れるとよいそうです。

無洗米は、保存食として便利なパック入りタイプもあり、こちらも常温で冷暗所に保存しましょう。パック入りご飯の外装フィルムには、包丁やカッターで開封して中の容器にキズをつけないよう「カッターで切らないで」というマークが入っていて、縦に開封できるように作られています。密封保存が大切ですから。さりげない気配りもお客様の声から生まれました。

質疑応答では、食の細くなった中高年向けに量が少な目のパック入りご飯がほしいとか、無洗米用のコイン精米機はないのかという生活に即した要望や、東洋ライスさんでのゼロエミッション（リサイクルにより廃棄物をゼロにしようとする活動）の取り組みについてという地球規模の質問も出ました。知っているようで知らなかったお米のお話、いろいろ勉強になりました。