



からだのごちそう

No. 161
令和2年4月号



今回のテーマ「お米」



稲作は日本の気候条件に適していることから、お米は古くから日本人の主食として親しまれてきました。今回は、様々な食材と相性が良く、普段何気なく食べているお米について取り上げてみましょう。

お米の種類

白米

玄米を試製して、ぬかと胚芽を取り除き、食べやすくしたものです。



玄米

粳(もみ)すりでもみがらを取り除いたお米です。栄養価に優れ、白米に比べて**食物繊維が豊富**に含まれます。



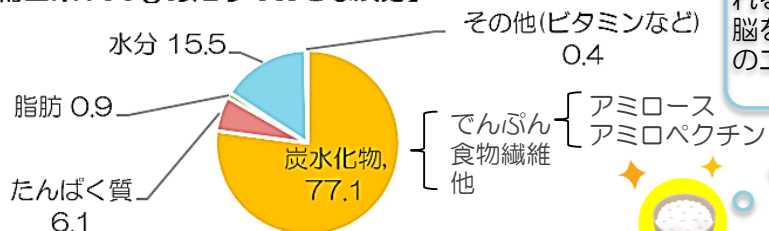
もち米

含まれるでんぷんの種類によってうるち米(一般的なお米)と区別されます。白米と比べて給水量が大きく、**粘りが強い**ため、お餅や赤飯、おこわなどに使われます。



お米の栄養素

【精白米100gあたりのおもな成分】



でんぷんから作られるブドウ糖は、脳を働かせる唯一のエネルギー源!



お米の保管方法

カビに注意



濡らしてしまうとカビなどが生じやすくなります。濡れた手などを直接容器の中に入れないようにしましょう。また、湿気のない場所で保存しましょう。

密封容器で冷蔵庫保存



清潔なプラスチックなどの密封容器に移しかえて冷蔵庫などで保存することをおすすめします。

ニオイに注意



お米はニオイが付きやすいので、ニオイの強い洗剤・灯油・化粧品・魚などと一緒に保管しないようにしましょう。

虫に注意

高温になると虫が発生することがあります。保存容器はこまめに洗い、直射日光を避けて、涼しい場所で保存しましょう。

かやくご飯



【材料】

米	75g(0.5合)
水	100g
ごぼう	20g
にんじん	10g
しらたき	30g
油揚げ	5g
★塩	0.5g
★醤油	1g
★酒	5g
さやいんげん	5g

【作り方】

- ① 米は洗って水を切り、分量の水を加えて、30分~1時間置く
- ② ごぼうはささがき、にんじんは細切り。
- ③ しらたきは湯通しして水気を切り、3cmの長さに切る
- ④ 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊に切る
- ⑤ 米に★と具材を加えて混ぜ、普通に炊く
- ⑥ さやいんげんは筋を取って茹で、斜めに細切りする
- ⑦ 炊き上がったら⑥を加えて混ぜる



かやくご飯

「かやく」とは本来、漢方の用語で、主薬の薬効を増すために入れる補助薬のこと。そこから意味が転じて、料理で薬味的に使われることから「加薬」となりました。炊き込みご飯、五目ご飯ともいいます。

カレーチャーハン

【材料】

米	75g(0.5合)
豚もも肉(薄切り)	20g
長ねぎ	20g
にんじん	15g
ピーマン	10g
サラダ油	10g
カレー粉	1.5g
塩	1g

【作り方】

- ① 米を炊く
- ② 豚もも肉は1cm角くらいに切る
- ③ 長ねぎは粗いみじん切りにする
- ④ 人参とピーマンは小さめの角切りにする
- ⑤ フライパンに油を熱し、②と③を入れて炒める
- ⑥ 肉の色が変わったら④を入れて炒める
- ⑦ 全体に火が通ったらカレー粉と塩を入れて混ぜ、ご飯を加えて炒める



ご飯の保存方法

ご飯を保存するときは、必ずラップや密閉容器を使用しましょう。冷凍庫で保存する場合は、ご飯が温かいうちにラップで包んだり、容器に入れ、薄くなるように平らに入れましょう。3週間を目安に食べきるようにしましょう。



参考:新食品・栄養科学シリーズ 調理学

- ◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎栄養相談を実施しております。(予約制)
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)
株式会社ライアンス コスモ薬局グループ 担当栄養士:松下

