今が旬！

お米マイスターに聞く ごはんがおいしくなるQ&A

新米の季節がやってきました。取れたてのお米をふっくらと炊き上げたご飯は、それだけでごちそうです。おいしい食べ方をお米マイスターの金子氏に教えてもらいました。

かねこ・まさと（五ツ星お米マイスター）川越で72年の歴史を持つ米屋「金子商店」の専務。日本米穀小売商業組合連合会が認定するお米マイスターの資格を持つ。お米マイスターとは、お米に関する幅広い知識があり、おいしいお米を消費者に伝えることができる人。

Q 銘柄別、味の違いは？

コシヒカリ うまみも、粘りもあるバランスのいいご飯です。ご飯が主役にもなるお米の代表銘柄。昔ながらの素朴なおかずによく合います。

ひとめぼれ ふっくら、粘りのあるご飯。コシヒカリほど主張がなく、名脇役といった存在です。脂っこいお総菜や洋食によく合います。

あきたこまち 粒が大きく、粘りや弾力があるお米だけに、食べがいがあります。育ち盛りのお子さんがいる家庭におすすめです。

ササニシキ さっぱりしていてうまみのあるご飯。特に酢飯にすると絶品です。コシヒカリほど主張しない、名脇役的存在です。

はえぬき 一粒一粒がしっかりした食感で、適度な粘りが特徴。カレー、シチューなどの汁物と合わせても、ねっとりせず、好相性です。

Q 特別栽培米って何？

農林水産省が定めたガイドラインに基づき栽培されたお米です。農薬と化学肥料の低減を目的としています。

特別栽培米の栽培期間は、農薬の使用回数と化学肥料の使用量を、通常その地域が同作期に使う半分以下に抑えなくてはなりません。

購入する際には、「特別栽培米」とシールなどで表示されているので、これを目安にするとよいでしょう。

Q 上手な買い方は？

今の季節なら精米してから約1カ月間がおいしく食べられる期間です。（夏場なら2～3週間、冷蔵庫に入れれば約1カ月間）。お米には、写真のような「精米年月日」が記載されているので、それを目安に購入するとよいでしょう。

お米はまとめ買いせずに、回転のいい店で、少しずつ小まめに買うのが上手な買い方です。

Q 袋のまま保存できる？

買ってきた米袋に入れたままの状態で保存するのは、おすすめできません。米袋には小さな空気穴が付いているので、そのままでは酸化しやすいからです。

米びつなどの密閉容器に移し替えて、湿度、温度が低く、薄暗い、物置などに保管しましょう。

場所がない場合は、冷蔵庫の野菜室が役立ちます。保存袋に小分けにして、野菜室の底に敷き詰めるように置きます。空気に触れる回数が少なく、場所も取らないのでおすすめです。

Q 虫にはタカノツメ？

生きている虫は、タカノツメのカプサイシンを嫌うので、虫よけ効果が期待できます。でも、一番の虫よけ対策は、大量にまとめ買いしないこと。そして、保存をきちんとすることです。米びつの四隅に古い米がたまると、虫がつきやすくなるので、小まめに洗うことも必要です。

絶品！ 塩むすびの作り方

シンプルだからこそ、お米のおいしさが十分味わえる「塩むすび」。作り方の基本は、すばやく、ふっくらと、つぶさないように握ること。ご飯が熱く感じるようでは、ゆっくり握っている証拠です。

塩むすびは、塩加減も重要です。すぐに食べるときは塩を少なめに、弁当にするときは、少しきつめにすると、おいしくいただけます。時間がたつと、塩がなじんで薄味に感じるからです。

食べやすい大きさの目安は1個90gです。

ごはんの炊き方5つの秘密

ご飯の炊き方なんて、もちろん知っている！という人も必見です。いつもの炊飯器で、ご飯がぐっとおいしくなる炊き方のコツをご紹介します。

量る

一 まず、お米を正確に量る。カップ（180cc）に、山盛り入れてから、箸などですり切ると、正確に量ることができる。カップをたたいてすり切りにすると、お米が多く入ってしまうのでNG。

洗う

二 水を入れながら、手早く2～3回、底の方からかき混ぜる。米にヌカのにおいが付かないように、水はすぐに捨てる。

三 「1、2、1、2」のリズムで、手の平で押すようにしてとぐ。水を入れて、濁った水を捨てる。

四 三を2～3回繰り返し、水がうっすらと透きとおるまでとぐ。とぐ時間は、全体で3分以内を目安にする。

水加減

五 水気をよく切った米を、炊飯器に入れて、水（米の容積の1・2倍）を入れる。冷たい水の方が、ふっくらとおいしいご飯に炊き上がる。冷たい水なら1時間半、夏場なら30～40分間、浸水させる。

炊く

六 炊き上がったらすぐにふたを開けて、余分な水蒸気を飛ばすようにかき混ぜる。まず、釜の周囲にしゃもじをぐるりと一周入れてから、中心に向かって、ご飯を返すように大きく混ぜる。

七 木のおひつに移せば、ご飯の水分をおひつが適度に吸収して、よりおいしくなる。

保存する

八 翌日までに食べる場合は、密閉容器に入れて冷蔵庫で保存。炊飯器の保温機能を利用する場合は、5時間までを目安にする。

九 長期間保存する場合は、熱いうちにラップに包んで平たくし、冷凍保存袋に入れて急速冷凍する。

見て！見て！私のキッチンガーデン

イラストレーター 大橋明子

食べるの大好きイラストレーター。
大ざっぱながらもプランターで育てた野菜をフル活用して、
おいしい野菜生活満喫中。
近著に「うきうきキッチンガーデン」（家の光協会）。

ザ・ピーナッツの神秘！

ただいまプランターで「ピーナッツ」栽培に挑戦中！

ずっと以前から、その不思議な生育過程を確認したかった作物なんです。

ピーナッツは、自分から土の中にもぐって、それから土の中で実がなるという、超珍しい植物。

花が咲いた後、がくの付け根から「子房柄（しぼうへい）」という茎状のものが地中にもぐるのだそうです。

それを知った時「ほんとにそんなことが起こるんですか!?」と、目がテンになりました。

きっと、鳥に食べられないようにするため、意を決して土にもぐることに決めたんでしょうか。

5月に種をまき、8月現在は次々にかわいい黄色い花を咲かせています。

収穫は10～11月ころだそう。……ちょっと忍耐がいる作物ですが、なんだかわくわくします～。細～い茎が土の方へ出ているもよう！（写真右）

ピーナッツはトマトとコンパニオンプランツの関係だそうです。

一緒に植えることで、トマトの抵抗力が増し病害虫に強くなったり、マメ科のピーナッツが、根粒菌でトマトに栄養を供給するなどの効果があるらしい。

この夏はイタリアントマト栽培もあったので、場所取り合戦の小さい庭で、まさに一石二鳥！と、トマトの株元に植え付けてみました。

わが家で一番大きいプランター（プラスチック洗濯カゴ＆麻袋）です。

ただ、このコンパニオンプランツについて書かれていた園芸書には、深さ35センチ、幅50センチとあり、実はそれより一回り小さいんです。……う、うまくゆきますように～（祈）。

これがピーナッツの木です

小さな黄色い花が咲きました

この茶色い茎が子房柄です

続きはWEBで
だんだんたんぼ 検索