

栄養だより

平成22年 1月 NO.176

あけましておめでとうございます。皆様ご容態はいかがでしょう
今年には身近な食品の加工についてお知らせしていきたいと思ひます。

炊飯について～お米からご飯になるまで～

炊飯器の中で固いお米はどうなつてご飯になっているのでしょうか？



米の炊き方

1・米の計量

2・素早く洗う
…米の表面に付いたヌカを落とすことが目的

3・適量の水を入れる
…ご飯の固さが決まる

4・給水時間をとる
…ふっくらしたご飯に仕上げるため

5・蒸らす
…ご飯粒の水分を均一にする

6・出来上がりを混ぜる
…余分な水分を逃がす

炊飯とは…

消化しにくい白米に、水と火を加えて、米澱粉を糊化させ、消化しやすいご飯にする操作の事です。

給水で水を吸ったお米は熱せられることで次第に膨張します。そのまま加熱を続けると表面が溶け出して糊のように粘りけが出てきます。これを糊化と呼びます。固いお米がふっくらもちもちとしたご飯に変わるのはこの現象によるものなのです。

ご飯の水加減は糊化に必要な量よりも多い量で炊くとやわらかくなります。糊化に必要な水分量(一般的に米重量の1.5倍、米体積の1.2倍)がご飯を炊く時のポイントとなります。