

栄養科だより

秋色の候

木の葉が色づき始め、夏のなごりの日中の暑さの厳しさも落ちつき、夜は涼しさを感じられる様になってきました。

いよいよ秋本番を迎え芸術、スポーツ、食欲の秋の言葉があるように、様々なイベントや味覚を楽しめる季節がやってきました。



今月の行事食

塩昆布ご飯

生姜バター焼き

友禅和え

生麴のすまし汁

豆乳カボチャプリン

2019年

10月1日

—第332号—

編集

至誠堂総合病院

日本人の食卓には欠かせないお米

今年はこの新米を食べましたか

山形県の代表的なお米といえば、山形のブランド米「つや姫」、品質にバラつきが少ない安定して全国トップクラスの美味しさを誇る「はえぬき」、粒立ちがしっかり美味しい新食感ニューフェイスの「雪若丸」があります。みなさんは購入する際どんな基準で選んでいますか？

お米の食味ランキングと等級があることはご存知ですか。どちらも美味しいお米の目安ではあるのですがその違いをご紹介します。

食味ランキングとは

一般社団法人日本穀物検定協会が炊飯した白飯を試食して評価する食味官能試験に基づき、昭和四六年度産米から全国規模の産地品種について行っているものです。

具体的には、専門の食味評価エキスパートが、複数産地のコシヒカリのブランド米を基準米とし、これと試験対象の産地品種を比較してこの結果を毎年食味ランキングとして発表しています。官能試験とは、お米の外観、味、香り、粘り、硬さに総合評価を加えた6項目で評価しランク付けしています。

ランク	評価
特A	基準米より特に良好な食味
A	基準米よりも良好な食味
A'	規準米と概ね同等な食味
B	基準米にやや劣る食味
B'	基準米より劣る食味

秋野菜と水餃子甘酢あん

【四人分】

- ・水餃子
- ・豚ロース 100g
- ・サツマイモ 1本
- ・レンコン 100g
- ・マイタケ・しめじ 1pc ずつ
- ・インゲン 8本
- ・赤ピーマン 1個
- ☆ 水・酢 100ml ずつ
- ☆ ガラスープ 大1
- ☆ 片栗粉 大1
- ☆ 砂糖 大3
- ☆ ごま油 適量

- ① 豚肉に塩コショウ、片栗粉まぶしておく。
- ② さつまいもとレンコンを5mmの半月に切り水にさらす。その他の野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油をひき、①②に火が通るまで炒め皿に取り出す。（餃子は下ゆでし、れんこん、さつまいもは500W 3分加熱すると火が通りやすい。）
- ④ ☆を全て合わせとろみがつくまで加熱する。
- ⑤ ③と水餃子を④に入れからませ、最後にごま油を入れ完成。

等級とは

生産されたお米に対して登録検査機関が品質や成分等の検査を行うことです。一定量の玄米の中にきちんと整った形の米粒の割合や、虫食いの有無、透明感などを重視して検査します。この等級検査の結果における等級が高ければ高いほど、食味ランクも高くなる傾向があります。

ちなみに、昨年度の山形県産お米評価はつや姫と雪若丸が「特A」はえぬきは3年ぶりの「特A」獲得ならず「A」に留まり、3銘柄特Aにはなりませんでした。令和元年度産の新米はどのような評価が出るでしょうか。

等級	1 等米	2 等米	3 等米	規格外
整粒	70%以上	60%以上	45%以上	他等級の品 位に属さな い被害粒等 の異物 50% 以下
水分	15%			
被害粒等 の異物	15%以下	20%以下	30%以下	
穀物以外 の異物	0.2%以下	0.4%以下	0.6%以下	