

栄養科だより

2024年
10月1日
—第392号—
編集
至誠堂総合病院
栄養科

秋麗の候



秋季の爽やかな季節になり、夜になると虫の音に深まる秋を感じる頃となりました。

今年の夏は温暖化の影響を受けて、スーパーからお米が無くなるという今まででは考えられないことがありました。十月は実りの季節となり新米が出回り始め、徐々に普段の生活に戻っていくことを願うばかりです。また、秋は旬の食材がたくさんあります。栄養科でも季節の食材を使用した食事を予定しています。是非楽しみにして下さい。

みなさんは「ブレンド米」を食べたことがありますか？



ブレンド米というと安いけどあまり美味しくないと聞いたイメージを持つ方も多いと思いますが、最近では味にこだわって作られたものも多く見られるようになりました。

ブレンド米とは

お米の品質の安定や食味の向上を目的に、銘柄、産地、産年が異なる複数のお米がブレンドされたものを指します。正式には「複数原料米」と言っており、ブレンド米の袋の表示には複数原料米であること、産地、使用割合を表示することが義務付けられています。

複数の銘柄を混ぜたものが一般的ですが、同じ銘柄のお米で産地や産年が異なるブレンド米も存在します。ひと昔前のブレンド米とは違って、最近ではお米の美味しさを引き立たせるためにあえて複数のお米をブレンドしたものや、お米のことを知り尽くした「お米マイスター」によってブレンドされたものなどがあり、コストパフォーマンスだけでなく食味にもこだわったブレンド米も多く販売されています。

ブレンド米によく使用される銘柄

あきたこまち 甘味や粘りが抑えめで和食と相性が良い、あっさりとした米
ひとめぼれ 味や香りのバランスが良い。やわらかめの食感と適度な粘りがあり冷めても美味しさが持続する
ヒノヒカリ 単体で食べるとあっさりしていてどんな料理にも合わせやすいお米
ミルクキーン コシヒカリよりも粘りが強く、冷めてもおいしさとやわらかさが持続するのでお弁当やおにぎりにぴったりなお米

ブレンド米の種類

新米と古米を合わせた同銘柄のブレンド米
同じ銘柄をブレンドすることで、そのお米の味や食感などの特徴をそのまま味わうことができます。古米を少し混ぜることで価格も抑えられます。

他銘柄のブレンド米

単一の銘柄100%のお米では、購入する時期によって味にばらつきが出てしまうことも。複数の銘柄をブレンドすることで、年間を通してお米の味を安定させることができます。

料理や用途に応じたブレンド米

例えば、肉料理にはもっちり感と甘味の強いコシヒカリやミルクキーンをブレンドしたもの、カレーライスにはやややさつりめのあきたこまちやササニシキをブレンドしたものなどがあります。

お米をブレンドするメリット

単一のお米よりも価格をおさえることができる

お米は品種や産地によって値段がさまざまです。高い物もあれば手頃に購入できるものもあります。それらのお米をバランスよくブレンドすることが、ブレンド米を安く提供できる理由のひとつです。

食味の向上

特徴の違いのあるお米を複数ブレンドすることで、価格の安さだけでなく食味を追求することがあります。

実際には単一銘柄のままよりもおいしいお米を提供することを目的にしていることがほとんどです。

品質を安定させることができる

ブレンド米は、その年のお米の生育や収穫量を考慮してブレンドを行うことで品質を安定させることができます。そのため、大手の飲食チェーンなどでは一年を通して安定した味のご飯を提供できるブレンド米を使用しているケースが多いです。

ブレンド米を選ぶときに確認したいポイント

原料の割合
お米表示のルールは、原料の割合が50%以上を占める銘柄がある場合は「〇〇ブレンド」と表示できます。好みの銘柄が米袋に大きく表示されているものをご購入する

精米の時期
お米の鮮度やおいしさは収穫時期にも関係しますが、精米の時期も重要な目安です。購入する際は、精米時期の項目も確認しましょう

米の状態を確認する

ブレンド米のはシタラと呼ばれる白くなったお米や割れたお米を使用することもあります。少しぐらい混ざっていても味に大きな影響は出ませんが、こういったお米の割合が高いと炊き上がりの味や食感が悪くなることもあります。米袋にある窓の部分をよく見て確認してみましょう。

これらのポイントを目安にして、自分にぴったりのブレンド米を見つけてみてはいかがでしょうか。

SMART AGRIFOODより引用

サツマイモと牛肉の炒め煮

〈材料 2人分〉

- ・サツマイモ 300g
 - ・牛こま切れ肉 300g
 - ・仕上げの小ネギ小口切り 適量
- 〈調味料〉
- ・料理酒 大さじ2
 - ・みりん 大さじ2
 - ・醤油 大さじ2
 - ・砂糖 小さじ2
 - ・オイスターソース 小さじ2
 - ・ごま油 大さじ1



〈作り方〉

- ① サツマイモは皮付きのまま縦半分に切り5mm幅の半月切りにする。
- ② 中火で加熱したフライパンにごま油を入れ①を炒めます。
- ③ 焼き色がついてきたら、牛肉を入れ炒めます。
- ④ 牛小間切れ肉に火が通ったら調味料を入れ、中火のまま5分ほど煮たら火を止めます。
- ⑤ ④を皿に盛り付け、小ネギを散らしたら完成です。