



お米の種類

げんまるくんの豆知識
2025年5月号

私たちが一般的に食べているごはんは、白米（精白米）と呼ばれるお米です。

田んぼから刈り取り収穫された稲は、^{もみ}籾が脱穀によって稲穂から分離され、さらに^{もみがら}籾すりによって籾殻が取り除かれることによって玄米になります。この状態では、お米は糠^{ぬか}によって覆われ、さらに^{はいが}胚芽が付いていて、精白米とは少し違う見目です。

糠や胚芽の付いたままの玄米や、玄米を浸水しわずかに発芽させた発芽玄米、糠だけを取り除き胚芽を残した胚芽米、糠や胚芽を一部残した^ぶ分づき米なども近年多く販売されています。精白米に比べて栄養価の高い玄米や発芽玄米、胚芽米や分づき米ですが、糠や胚芽の付いた状態だと食味や食感、さらに消化がよくないといわれることから、糠と胚芽を取り除く精米が行われ、一般的な精白米——白米になります。

浸水時間がほとんどいらず（近年の炊飯器では不要の機種も多くあります）、芯も残りにくい白米を炊いたごはんは、食感

がよく、美味しく、消化にも優しい食事として広く知られています。そして味が優しく、主食として副食料理にもよく合うことで「おいしいごはんがあれば、おかずはいらない」といわれるほどです。



一方で、玄米や発芽玄米、分づき米は、表面を覆う硬い糠層と食物繊維が水分の吸収を妨げ、そのまま炊飯すると硬く芯が残るため、美味しくいただくには炊飯前に2～6時間もの浸水時間が必要だといわれています。現代では美味しく炊飯する技術・手法も多くありますが、それでもまだ手が掛かることがこれらの健康食の大きなハードルとなっています。

バックナンバーはこちらから
<https://hhgenmai.net/column/>



株式会社ディエイアイコーポレーション
info@dai-shop.jp <https://dai-shop.jp/>

