

米を炊く

日本人と米の粘りある関係

日本人と米の関係のはじまりは、約三千年前にさかのぼります。縄文時代後期、稲作技術とともに「ジャポニカ米」のイネが大陸から伝わりました。栄養価が高く生産性に優れ長期保存が可能な米は、飛鳥時代になると税として納められるようになるほど日本人の生活に深く根付いていきます。

ジャポニカ米は強い粘りがあるのが特徴で、その特徴からおむすびに適した品種といえます。日本人の食生活と米は、切っても切れない関係なのです。

米は炊かねば食べられぬ

収穫した生米をそのまま食べることはできません。米にはエネルギー源となるデンプンが含まれていますが、生米のデンプンは「ベータデンプン」という状態で、腐りにくく体内で消化されにくいという特徴があります。そして、ベータデンプンは熱を加えることで「アルファデンプン」に変化します。アルファデンプンは腐りやすいけれど体内で速やかに消化されるという特徴があります。

つまり、デンプンをアルファ化するために「米を炊く」ことが大切なのです。

非常食の定番になった「アルファ米」

ここまで読んでアルファ米の秘密に気付いた方もいるでしょう。アルファ米とは、アルファ化した米を急速乾燥することで腐りにくく水を加えるだけで消化できる状態にしたものなのです。

はじめちょろちょろなかぱっぱ？

炊飯器や電子レンジ調理のパックご飯が普及した現代では、家庭で火加減を調整しながら米を炊く機会は減っています。しかし火を使って米を炊くコツを覚えておけば、電気が使えない災害時やキャンプでの野外炊事で役立つかもしれません。

「はじめちょろちょろなかぱっぱ
赤子泣いてもフタ取るな」

これは江戸時代から使われている炊飯時の有名なフレーズですが、現代の調理には向いていません。では現代版炊飯のコツは...？

1に吸水 2に強火 3 4がなく 5に蒸らす

1. 浸水時間が短いと芯が残りやすくなるので、しっかり吸水させましょう。夏場は30分以上、冬場は90分以上が目安です。
2. いざ火にかけたら沸騰するまでとにかく強火です。“ちょろちょろ”はNG!
3. 沸騰したら吹きこぼれないよう火を弱め、そのまま15分程度火にかけます。
4. 水分がなくなったら（湯気が出なくなったら）火を止めます。
5. そのままフタを開けずに10分～15分蒸らします。

特に重要なのは「しっかりと吸水させる」「最初は強火」「十分蒸らす」ことなので、1と2と5を覚えておいてください。土鍋やステンレス鍋でも炊くことができるので、ぜひ試してみてくださいね。