

1 グループ

# お米の栄養

お米は、体のエネルギー源となる77%の炭水化物と7%のタンパク質が主な栄養素ですが、このほかにも、ビタミン類、ミネラル、食物せんいなどのいろいろな栄養素が含まれています。中でも、タンパク質は牛肉や牛乳と同じくらい質が良く、体に必要な必須アミノ酸がバランスよく含まれています。私たちは、1日に必要とするタンパク質の23.4%をお米から取っています。

お米に含まれる食物繊維(せんい)は、便秘を防いで大腸をきれいに掃除する役目があります。

また、お肌の健康にかかせないビタミンB1、B2、Eなども含まれているので、健康的なお肌美人になれるというわけです。

### **ごはん食はダイエットに最適！**

「ごはんを食べると太る」と思っている人もいるようですが、これはあやまりです。ごはんのカロリーは他の食品と比較しても決して高くありません。たとえば、ごはん一杯のカロリーは160カロリーと6切れ食パン1枚と同等で、ショートケーキの約半分、インスタントラーメンの約3分の1です。その上、ゆっくりと消化されるため脂肪としてちく積されにくく、太りにくい食べ物といえます。

しかも、ご飯は腹持ちがいいです。

# お米の栄養を調べた感想

お米の栄養を調べて、栄養がこんなにいっぱいあるんだと思いました。  
1日に必要とするタンパク質の23.4%をお米から取っていてすごいな、とおもいました。

また、私達の生活では、お米が大切だということが、わかりました。

だんだんお米を食べたくなってきましたね。次は、お米の美味しい炊き方を紹介します。

[ごはんが美味しくなる炊き方.txt のコピー](#)

## 〈参考〉

<https://www.pref.kagawa.lg.jp/seiryu/kome-mugi/okome/miryoku.html#:~:text=>

2グループ

# お米の料理のURL

<https://www.orangepage.net/recipes/search/335>

[https://www2.nhk.or.jp/school/movie/clip.cgi?das\\_id=D0005310908\\_00000](https://www2.nhk.or.jp/school/movie/clip.cgi?das_id=D0005310908_00000)

## お米の歴史

米=稲は、本来、日本列島には自生していない熱帯性植物です。稲作の起源は、インドのアッサム地方から中国の雲南省にかけての山間との説が有力で、中国の長江(揚子江)中流の遺跡から約6500年前の水田跡や灌漑設備が発見されています。日本に稲作が伝わったのは、縄文時代の終期です。

参

考,,,[https://www.maff.go.jp/chushi/nousei/hiroshima/syokuiku/kyousitu/dokokara.html#:~:text](https://www.maff.go.jp/chushi/nousei/hiroshima/syokuiku/kyousitu/dokokara.html#:~:text=)

# お米の今と昔

<https://www.gohansaisai.com/fun/entry/detail.html?i=716>

参考,,,お米彩々 お米の総合通販サイト

自分が思ったこと

いろいろな料理や歴史があって、お米は昔から、いろいろな人に愛されていたんだなと思いました。

3グループ

## <おこめ入門クイズ>

1 新潟県とお米の生産量日本一を競っている北海道。そんな北海道も米のさいばいを禁止されたことがある？

## 2 北海道で一番多く 取れる品種は？

- 1 ななつぼし
- 2 ほしのゆめ
- 3 ゆめぴりか

3 お米が日本で初めて育てられたのは、何年前？

(お米豆知識) 1

お米が初めて作られたのは、中国

# 4お米の種類は何種類？

## (お米豆知識) 2

有名なのは、  
ゆめぴりか、  
ななつぼし、  
こしひかり  
などがあります

粘り、もっちり食感

《《《

オールマイティー

》》》

軟らか、さっぱり食感

ゆめぴりか  
ミルクQueen  
夢ごこち

コシヒカリ  
ヒノヒカリ  
にこまる  
こしいぶき  
はえぬき  
森のくまさん  
キヌヒカリ

あきたこまち  
さがびより  
元気つくし  
ふっくりんこ

つや姫  
ひとめぼれ  
夢しずく

ななつぼし  
まっしぐら  
ササニシキ  
ほしのゆめ  
ふさおとめ  
キララ397  
つがるロマン



5 米の生産額3位は何県？

答えは、次のページ！

# 全部のページの答え！

1の答え 正解は「ある」

2の答え 正解は 1のななつぼし

3の答え 正解は 約3000年前

4の答え 正解は 56種類

5の答え 正解は 秋田県

4グループ

# ごはんが美味しくなる炊き方

参考(<https://www.sirogohan.com/recipe/suihan-taku/#>)

# 1

## 米を研いで準備する

米を正確に量って、やさしく研ぎます。時間はかけずにできるだけ手早く！まずは炊く前にできる美味しいご飯のための作業をしっかりとやるのが大切です。

# 2

## 炊飯器の内釜に米を入れる

研ぎ水の色がわかりやすいようにボウルで米を研いだのち、炊飯器の内釜に米を移します。そして炊く分量の目盛りまで水を加えるのですが、おいしく炊きたい場合は『炊くときに加える水にもこだわる』とよいです。

※「米を炊く」という作業は、加えた水をすべて火を加えながら米に吸わせてやるもの。材料は米と水だけだからこそ、料理を作るときに調味料にこだわるように、米だけでなく水にも少し気を使ってあげると、より美味しいごはんが炊けるようになります※

浄水器やミネラルウォーターの水でももちろん、水道水のカルキを抜くために一度沸騰させて冷ました水などでも、ちょっとした違いがごはんを美味しくします！

# 3

## 炊飯器にセットして米を炊く

炊飯器に移してご飯を炊くときに注意したいのが、内釜のまわりについていた水です。内釜で米を研いだ場合などは特に、熱のかかる外側が水でベタベタの場合もあります。これは炊飯器が壊れる・炊きむらができる原因にもなるので、軽くふき取ってから炊飯器にセットし、スイッチを入れましょう！

# 4

## 炊飯器で米が炊けたら

炊き上がりの音が鳴ったら、早速ふたを開けてみましょう。気をつけて見てみると、ふたの表面には流れ落ちるほどの水滴がびっしり。この水滴が炊けたごはんに落ちることがあります。そうなるとその部分だけ水っぽい炊きあがりになるので、『炊き上がったら蓋や釜の上についた水滴をふき取る』とよりよいです。そうすることで炊飯器で炊くご飯もより美味しくなります！

# 5

## 炊けたごはんをほぐす

水滴をふき取ったら、しゃもじを使ってご飯をほぐします。これは絶対に必要な作業です。ほぐすことで『**ごはんの余分な水分が飛び**』『**釜の中の炊きむらがなくなり、均一な炊き上がり**にしてくれる』のです。

全くほぐさないと、釜にくっついた部分が硬く固まり、水滴が落ちたりすれば、そこだけ柔らかくなるということに。釜の中をしゃもじで十字に区切り、その4箇所を底から上下を入れ替えるなどして、ごはんを潰さないようにほぐします。

# 6

## ごはんをこんもり形づくって保温

最近の炊飯器は「低温保温」の機能がついているものなど、長い時間保温しても味が変わりにくいものもあります。しかし炊けたご飯は、炊きあがってから2～3時間も保温するとやはりご飯が少し硬くなり、風味も落ちてしまいます。

できるだけ熱を余分にかけないことも大切なので、保温中は少しでも釜に触れる部分を少なくすることも大切。ですので、保温する場合は『釜の中でこんもりと盛ってから保温する』とよいです。

# 感想

お米の栄養とかお米が美味しくなる炊き方などがわかって、家でもコレを試してみたいと思います。

5グループ

# お米ができるまでの流れ

<種もみ>

お米のたねのことを種もみと言います,,,

この続きは、

[https://www.city.gifu.lg.jp/\\_res/projects/default\\_project/page\\_001/006/798/h30-okomegadekirumade\\_s.pdf](https://www.city.gifu.lg.jp/_res/projects/default_project/page_001/006/798/h30-okomegadekirumade_s.pdf)



# 自分たちの感想

「9月28日」に、稲刈りにいって農業の大変さがわかり、稲が取れやすかったです。楽しかったことや自分たちのがんばりで美味しいお米ができました。早く作ったお米を食べたいです。