

世界でお米をたくさん食べているのはどこの国？

世界の米の生産量について

順位	国名	生産量(万トン) (2004 年)
1	中国(China)	18,052
2	インド(India)	12,800
3	インドネシア(Indonesia)	5,409
4	バングラデシュ(Bangladesh)	3,755
5	ベトナム(Viet Nam)	3,589
6	タイ(Thailand)	2,386
7	ミャンマー(Myanmar)	2,370
8	フィリピン(Philippines)	1,450
9	ブラジル(Brazil)	1,328
10	日本(Japan)	1,091

参考文献 : ソース FAO Statistics



余ったごはんの保存方法

皆さんはジャーに残ったごはんをどのように保存されていますか？お米は長時間、熱を加えるとでんぷん化しやすくなり、周辺にのりのような膜ができ、さらには黄ばみがでたり、ジャー独特の臭いが付いたりしてしまいます。ジャーでの保温は5時間が限界。保温時間が6時間を越えると、もう一度ごはんを炊くのと同じ電気代がかかり、経済的にも無駄になります

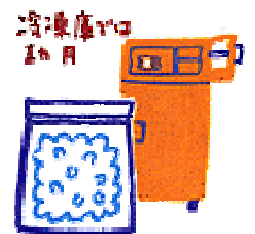
■ 冷蔵庫で保存する。

まず、冷蔵庫で保存する場合は2日間の限度。ジャーから出して冷ましたごはんを密封容器に入れるか、ラップにくるむかします。食べるときに水やお酒を少量加えて電子レンジであたためれば、ふっくらと仕上がります。



■ 小分けにして冷凍保存。

最も良い保存方法と言われているのが、冷凍庫に保存するというものです。ごはんがあつあつのうちに小分けにしてラップやフリーザーバックで包み、なるべく薄くのばしておきます。解凍時の時間が短縮されるうえ、熱が均一にまわるのでおいしく仕上がります。もちろんできるだけ早めに食べる方が風味は損なわれませんが、3週間くらいは持ちます。またお茶碗1杯分くらいの小分けにしておくと、食べるときに必要な分だけを解凍できるのでとても便利です。



■ 酢で和えればさらに日持ちします

この他、酢であえたごはんならさらに日持ちがするので、おすしに利用したり、レンジで酢をとばしておむすびにするなど、使い道はさまざまです。時間がたちすぎたときは、雑炊やチャーハンにして食べましょう。



全国で作られているお米

日本では今たくさんの種類のお米が作られていて、250から300種類もあります。

名前

取れた量（t）

①コシヒカリ

3,094,000 t

いまや人気・生産量ともに日本一であるコシヒカリ。

コシヒカリは、南は九州から北は秋田県・宮城県まで広くつくられています。

日本全国の1/3以上がコシヒカリです

②ひとめぼれ

842,700 t

北は青森県から南は沖縄県まで栽培されているお米。それが「ひとめぼれ」です。ひとめぼれは粘りが強く、食味面でもコシヒカリと同等レベルに位置するお米です。

③ヒノヒカリ

805,300 t

ヒノヒカリの特徴は、コシヒカリを父に持つ、食味の良さといわれています。

粒の大きさは、さほど大きくありませんが、粒の厚みがあり、全体的に丸みをもった粒です。

お米はどこから来たの？



お米(稲)作りは、モミガラなどの痕跡から、今から1万年ぐらい前、**中国の長江の中・下流域で始まったと考えられています**。今から7000年ぐらい前の中国の遺跡からは、お米(モミ)やお米作りの道具がたくさん見つかっていて、このころまでにはお米作りが成立していたことがわかっています。また、長江の中・下流域で作られていたお米は、今の日本のお米と同じ「ジャポニカ種」ではないかと考えられています。

長江の中・下流域で始められたお米作りは、今から3000年ぐらい前に日本に伝えられました。お米が伝えられた経路については、複数あったと考えられています。また、お米を日本に伝えたのは、農具の共通性などにより、当時の朝鮮半島に住んでいた人と考えられています。ただし、最近の説では、中国南部に住む人たちによって直接伝えられたとも考えられています。

参考文献・・・米ネット:お米ものしりネット

お米の保存方法

お米は1ヵ月ぐらいで食べきる量をそのつど買い、**日光の当たらない低温で温度変化の少ない場所**に保管することをおすすめします。買った量にもよりますが、保存容器やペットボトルに密封したり、厚手のビニールに包み、冷蔵庫の野菜室で保管するのもひとつの方法です。

お米の保存場所としては、台所が多いかと思いますが、今の家屋は気密性が良く、火や水を使う台所は温度や湿度が高くなりがちで、カビのはえやすい環境にある場合が多いようです。

ですから、多少めんどくさくても、家の中に、条件に合うような場所を見つけて保存するのが良いでしょう。



日本昔話

(おむすび編)

さるかに合戦



おむすびころりん



飯降山



タヌキとキツネ

