



名前

イネ

遊ぶ

新米を炊こう！

収穫したお米でごはんを炊いてみよう。

1 お米を量る：お米を量る単位は1合＝180ccだよ。
すりきりで、正確に量ろう。

2 研ぎ方：お米には、ぬかがついている。炊く前にお米を洗うことを「お米を研ぐ」と言うけれども、これは、ぬかを取るように「研ぐ」ことからきているんだ。水を入れたら、素早く研いで、素早く水を流すよ。

3 水を量る・時間を計る：研ぎ終わったお米は、しっかり水の分量を量って、必要な時間を置いてから、火にかけるよ。

4 炊方：「はじめチョロチョロ 中パツパ、赤子泣いてもふた取るな」という歌があるよ。これは、お米の炊き方、火の加減や時間を歌にしたものなんだ。



ココがポイント

玄米と白米の栄養のちがい

玄米は、「ぬか」がついたままのお米だ。玄米には、ビタミン類など、白米にはない栄養がふくまれているよ。右の図を見てみよう。

炊き方には、白米とちがうコツがいる。どんなちがいがあるか調べて、炊いて、食べ比べてみよう。

玄米と白米の栄養比較

栄養成分	玄米	白米
水分 (g)	15.50	15.50
たんぱく質 (g)	6.80	6.10
脂質 (g)	2.70	0.90
炭水化物 (g)	73.80	77.10
ビタミン E (mg)	1.30	0.20
ビタミン B ₁ (mg)	0.41	0.08
ビタミン B ₂ (mg)	0.04	0.02
ナトリウム (mg)	1.00	1.00
カリウム (mg)	230.00	88.00
カルシウム (mg)	9.00	5.00
鉄 (mg)	2.10	0.80

※ 100g 当たりに含まれる栄養成分の量です。