



今号のテーマは「お米博士になろう！」です。だんだんと涼しくなり、季節はすっかり秋になりました。田んぼの稲は、大粒のお米をたくさん実らせ、重そうに穂を垂れています。今年も「新米」（とれたてのお米のことだよ）がお店に並ぶ時期がやってきました。お米について研究して、君もお米博士になっちゃおう！

お米をけずっちゃうの？

米農家さんが大切に育てたお米をけずっちゃうってどういうことだろう？

まずは、稲刈りが終わったすぐあとのお米の粒を観察してみよう。



【いね】

かくだい
拡大！



【もみ】

稲刈りが終わったすぐあとのお米は、茶色い色をした、硬い殻をかぶっているよ。この殻をかぶった状態のお米を「もみ」と呼ぶよ。

「もみ」はとても硬いから、このままでは食べることができないんだ。

「もみ」の殻をけずると、薄茶色の「玄米」になる。このままでも食べることができるけれど、さらにけずって、薄茶色の部分（ぬか）を取り除くと、みんながいつも食べている「白米」になるよ。



【もみ】



けずる



【玄米】



けずる



【白米】

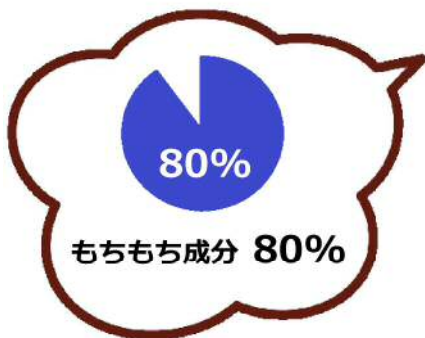
ごはんになるお米 おもちになるお米

私たちが毎日食べているお米には、実は2種類あるって知ってる？

お米が持っている『もちもち成分（アミロペクチンと言うよ）』の量によって、いつも食べているごはんになるお米「うるち米」と、おもちの原料になる「もち米」に分かれるんだ。

いつも食べているごはんになるよ

うるち米くん



もっちりもちもちおもちの原料

もち米さん



へんし〜ん!



うるち米は、ごはんやおにぎりのほかにも、せんべいや日本酒に変身するよ。もちもち成分が多いもち米は、お正月に食べるおもちや、お祝いのおきに食べる赤飯、料理に使う「みりん」という調味料に変身するんだ。



にいがたけん 新潟県のお米データ

わたし す にいがたけん
私たちが住んでいる「新潟県」は、とってもたくさん
こめ つく へん ちか
お米を作っている『米どころ』なんだ。みんなの家の近く
にも、おお た ひろ
大きな田んぼが広がっているんじゃないかな。
にいがたけん こめ み
新潟県のお米データを見てみよう！

【 田んぼの大きさ（作付面積）ランキング 】 ※平成 25 年 出展：にいがたの農林水産業（新潟県）



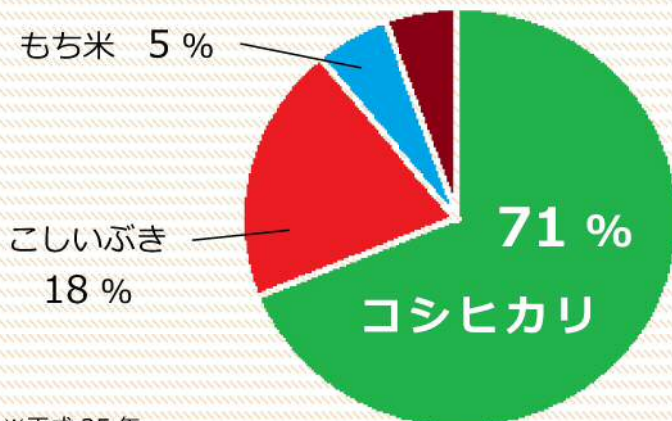
【 お米がとれる量（収穫量）ランキング 】 ※平成 25 年 出展：にいがたの農林水産業（新潟県）



た おお さくつけめんせき にいがたけん ぜんこく ぼん こめ りょう
田んぼの大きさ（作付面積）は、新潟県が全国で1番だ。お米がとれる量
しゅうかくりょう にいがたけん ぼん こめ
（収穫量）も新潟県が1番なのがわかるね。さすが米どころ！すごいぞ！

にいがたけん つく こめ
新潟県で作っているお米は、71%が
「コシヒカリ」という種類のお米なん
だ。2番目に多く作られているのは「こ
しいぶき」というお米だよ。

おうちのひとかものい こめ
うちの人と買い物に行ったら、お米
うりば
売場をチェックしてみよう！



※平成 25 年
出展：にいがたの農林水産業（新潟県）

みんな大好き「まいかちゃん」もお米です！

はじめまして！
わたし、まいかちゃん。
わたしもお米なの！



新潟市食育・花育推進キャラクター
まいかちゃん

まいかちゃんを知っているかな？まいかちゃんは、新潟市の食育・花育推進キャラクターなんだ。

新潟のおいしい「お米」と、新潟市の花「チューリップ」を組み合わせた姿をしているよ。



つくってみよう

『けんさ焼き』



材料（4人分）

- ・ごはん … 茶わん2はい分
- ・甘みそ … みそ大さじ2と砂糖大さじ1を混ぜる

作り方

- (1) ごはんは平たい丸い形ににぎる。
- (2) オーブントースターで両面を焼く。
- (3) 焼いたごはんの片面に甘みそをぬり、みそに焦げ目がつくまでもう一度焼く。



まいかちゃんも
まってるよ！



みんなからのおたよりをまってるよ！

〒950-0933 新潟市中央区清五郎 401 番地
新潟市食育・花育センター
食育係 こども食育新聞担当

新聞の感想や、「つくってみよう！」レシピを作ったときの写真、こんな記事をのせてほしい！など、どんどん送ってね！