

BG米 おさらい講座



Q. BG米って何？

A. BG米は とき洗いはなくてもいいお米のことです。普段、お米を買ってきたら お水でお米を洗う(とく)作業を行います。BG米は、その洗う作業を精米工程の中で済ませているのです。

BG精米製法

「肌ヌカ」で「肌ヌカ」を取る精米製法！薬品など一切使わない安全で、安心して食べられるお米です。

健康を
考える！

ヘルシー ダイエットにはごはん食が効果的？！

お米に含まれる糖質は 優先的にエネルギーとして消費されます。お米に水をたっぷり吸わせて炊き上げるごはんは量のわりにエネルギーが高くありません。また、食事の回数が減ると、一日に必要な栄養素がとれないばかりか、1回に食べる量が増えてしまいます。無理せず、効率的にダイエットするには、朝・昼・夜と一日3回、規則正しく食べましょう。食べ過ぎは禁物ですよ。注意！

ごはん茶わん
1杯分を他と
比較!(カロリー)



適度な
運動も大切
ですよ。



今月のおすすめ品

金芽米もBG米です



おかげさまで
売れてます
新精米技術の
均圧精米法

●金芽米は胚芽の一部が残っている
ので栄養価が高く、白米よりうまみ層が
多いから、味わい深いのが特長です。
金の芽がある
金芽米
金の芽がある
金芽米



ごはんですよ！は 食事の意味です！

何気なく耳にしていますが「ごはんですよ」と聞くと、誰でも食事の用意ができたんだ、てわかりますよね。アメリカでは夕食なら「Dinner's ready!」つまり食事の用意ができましたよ。です。フランスでは、「A table」で、「食卓に集まって」と呼びかけます。主食のごはんだけで食事の呼びかけになるのはやはり、炊きたてのごはんが食べられるように、おかずの準備と、ごはんの炊き上がりを考えて、食事の支度をしてきた日本人ならではのかもしれませんね。さあ、食事の準備ができたら食卓に集合！ごはんですよ～！

BG米 名前の由来

B... Bran (ヌカ)
G... Grind (けずる)
ブランのBとグランドのG
2つの頭文字をとってBG米!!



お米の表面についているヌカは、ねばっこくてバターに近いような状態です。このねばっこい同志がくっつくという性質を利用してとる方法がBG精米製法です。この方法を用いることで お米そのものの品質もよく、ビタミンなどの栄養素も保たれているのです。

Q. BG米と通常の精米の違いは？

A. わかりやすい図でお答えします。



BG米をさらにおいしく食べるひと工夫!

おいしく炊くには

お米は正しく計りましょう!

ちょっと多めの水加減!
BGカップでお米を計った場合は目盛り通りか、釜によって調節してください。



浸漬時間は季節で変えて!!
く 水に長くつけすぎてもダメですよ。

ごはんをおいしく炊きあげるにはお米の芯まで水を浸透させなくてはなりません。目安の時間は 冬は1時間くらい、夏は30分くらい、春と秋はその中間くらいがよいでしょう。

炊きあがったら大きく堀りおこすようにほぐしてください。余分な水分が逃げ、ふくらごはん!

保温は短めに!
ごはんの量が少なくなったら、なるべく内釜の中央に! しゅもじを入れたままの保温はNG!

お鍋でごはんを炊いてみませんか?



電気炊飯器でもおいしいごはんを炊けますが、土鍋はもちろん、台所にある家庭用の鍋でも簡単に炊けますよ。但し、お米と水は同じカップで計るのがポイント!



※ お米用の計量カップは容量が180cc = 1合ですが、普段料理に使われているのは200ccです。

1. お米をとき 水気をきる。
2. 鍋に米と1~2割増しの水を入れ浸漬(冬1時間、夏30分、秋と春はその中間)
3. 中火で5分熱し、強火にし沸騰するまで加熱。ねばり気のある泡が出たら弱火で10分炊く。1は上げに5~8秒強火にしてすぐ火を止め、10分むらす。
4. 鍋肌にぬらしたしゃもじをさし入れ大きく堀りおこすように手早く混ぜる。

