

夏場の保存

お米は上手に保存しましょう

お米は鮮度が落ちると酸化して油っぽくなったり、米粒が粉を吹いたようになります。お米の中に手を入れてみて、少しぬめりを感じたり、あるいは粉のようなものが手についたら、お米の味が落ちている証拠です。

お米の酸化を防ぐ方法

- 密閉容器に保存するのが一番。プラスチック製の小さな米びつなども便利です。

お米はとってもデリケート
お米は生鮮食材です!!

米びつはきれいに洗って乾燥!!

- 新しくお米を米びつに入れる場合は必ず洗って水気のないように乾燥させてから入れる。

- 残っている古いお米と新しいお米は一緒にしないように注意しましょう。

お米は保存に注意して、なるべく早目に食べきることをおすすめします。冷蔵庫に入れるときは密閉容器に入れてください。

(※におい移りや、乾燥を防ぐためです)

冷凍したごはんをレンジでチン!

- 電子レンジのタイプにもよりますが、だいたいの目安は一膳あたり3分!

- ラップをしたままレンジに2分かけた後、レンジ対応の茶わんにごはんを移して、そのときごはんをほぐし、ラップをかけてさらに1分かけるとふくらごはんになりますよ。

- レンジを使わない場合は蒸して熱を加えると炊きたての状態に近くなり、おいしくいただけます。

お米を量るとき
濡れた手で量らない

- お米に水気が付くと劣化を招く原因になりますので要注意!!

お米の虫

お米につく虫はコクゾウムシです。

虫がいたら大きな紙を広げお米を全部出します。

しばらくすると虫は逃げていなくなります。

お米の鮮度を保つための保存場所

- ◆ 密封して冷蔵庫での保存がベスト!!

- ◆ 近くにおいの強いもの、香辛料、調味料(特に使いかけの油など)を置かない。

- ◆ ガス台や流し台の下など湿気の多い場所や、水ぬれの危険な場所には置かないこと。

- ◆ 米袋のままの使用は好ましくありません。(輪ゴムで止めてもダメです)



米びつに唐辛子……唐辛子はお茶用パックに入れて米びつの中へ。虫よけに効果あり!! (3~4本)

炊飯器での長時間の保温

せっかくおいしく炊けたごはんでも炊飯器で長時間保温したり、常温で放置したりすると味が落ちるだけでなく、変色して、においが付きます。原因は、ごはんが空気に触れて変質し、水分が抜けてパサパサになってしまうため、ごはんが余りそうなときは炊きたての熱いうちにラップに1膳ずつ分けて、冷凍室で保存!!

お米物語

れんげ畑が美しい
牧園町 宿窪田 坂元地区

れんげ畑で
お花見をしました

長崎秀秋さんを訪ねて~



「このあたりは字が赤田というんです。田んぼの土が赤い粘土質なんです。それでその名が付いたんですかね。」と、奥様がおっしゃいました。

お米づくり40年以上。その他にも畜産(牛)を営まれ、また、10月~4月まで椎茸栽培も手掛けていらっしゃるとのこと。一年中お忙しい長崎さんご夫妻は、お米づくりに関しても、おいしいお米を作るために色々な工夫をされていました。

田んぼの水路の入り口に木炭を備えています!

「田んぼの水が更によくなるかなと思って始めたのですが、いいことがありました。他の田んぼに比べると、ノリ(水草)が少ないようです。田んぼの中にも木炭の破片を入れていますよ。牛の堆肥を利用して有機肥料による循環型農業をしています。」

風光明媚!

空気がおいしい!

Q.「田植えはいつ頃の予定ですか?」
A.「今年はたぶん6月15日~20日頃だと思えます。その頃が適しているそうだから。」(長崎さん談)

自然を相手

田植えから秋の収穫まで天災もなく無事に終わるといいですね。最近では耕地整備が進み、だいぶ良くなりました。7、8年に1回は水害があるとのことでした。やはり、自然を相手の農業は随分ご苦労が多いようです。

美しい自然を生かして
将来は何か……

「まだ具体的な話ではないんですが、周辺のきれいな景色を多くの人たちに見て欲しいですね。山あいの小川が流れている所とか、特に都会の人たちに来てもらいたいです。民宿みたいな、何か…今はまだ、夢物語ですけど(笑)」

都会で暮らす娘さんのお友だちのふるさと体験

「大阪にいる娘が、お友だちに故郷の話をする時、行ってみたい!!とよく言われるらしいんですよ。私たちも、ぜひ、お友だちにも来ていただいて、この自然の中でのくらしを体験してほしいと思っています。」(奥様談)