

精米技術でニーズに合った商品づくり ~分搗米と無洗米~

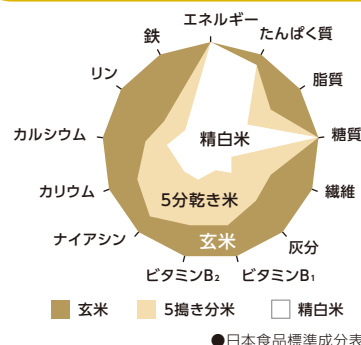
玄米から9%の米糠こめぬかを除去したものが精米ですが、実はその9%部分に多くの栄養が詰まっています。そのため近年は、栄養価が高い玄米食をされる方も増えていますが、玄米はボソボソした食感や特有の香りがあり、消化もしづらいため、玄米と精米の中間にあたる**分搗米**や**胚芽精米**が注目されています。

分搗米は、栄養を残しながらも、食べやすくするために米糠を9%除去せず、そのうちの3割、5割、7割などで止め、胚芽や糠の一部を残します。詳しくは下図をご覧ください。また、胚芽米とは、米糠のうちの栄養価が高い胚芽だけを残した精米で特別な精米機で加工されます。

逆に、米糠をしっかり取り切り、洗わずに炊ける米にしたものが**無洗米**です。無洗米の製造には3つの方式があります。水を使わずに、米糠をきれいに削り取る**乾式無洗米**。米を一度洗って、乾かす**湿式無洗米**。もう一つが、**粘着性のある物質(米糠など)で糠を取る**方式です。無洗米は洗う手間が省けるため人気が高まっています。

このように精米技術と機械を駆使して、“栄養価が高い”“食べやすい”“炊飯しやすい”といった消費者のニーズに合ったお米の商品化がなされています。

★ひと目でわかる栄養価の比較



玄米	3分搗き米	5分搗き米	7分搗き米	精白米
ぬか層や胚芽はそのまま。ビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養が豊富だが、炊きにくく硬めの食感。玄米特有の香りがあり、消化はよくない。	ぬか層を約3割削り取る。ほぼ玄米に近い栄養だが玄米よりはやわらかい。	ぬか層を約5割削り取る。胚芽はほぼ残る。玄米の半分の栄養が残り、玄米特有の香りが減り、米の甘みを感じることも出来る。	ぬか層を約7割削り取る。胚芽はやや削れてしまう。栄養素も残り、炊き上がりは薄い茶色、精白米に近い食感で、味わいがある。	胚芽とぬか層をほぼ取り除く。分づき米より栄養価は低いが、ご飯に艶があって、甘みや粘りを感じる。消化吸収しやすい。

おススメの精米購入サイクル ~新鮮な精米を美味いうちに~

ご家庭で精米を購入する際に気にしたいのが“精米された時期”です。お米には、賞味期限がありません。古米、古古米、古古古米といわれた政府備蓄米も、案外、美味しく食べられたように保管環境が良ければ、米は相当の年数、賞味できます。但し、これは保管に適した低温倉庫にて玄米保管された場合であって、精米にすると話は変わります。

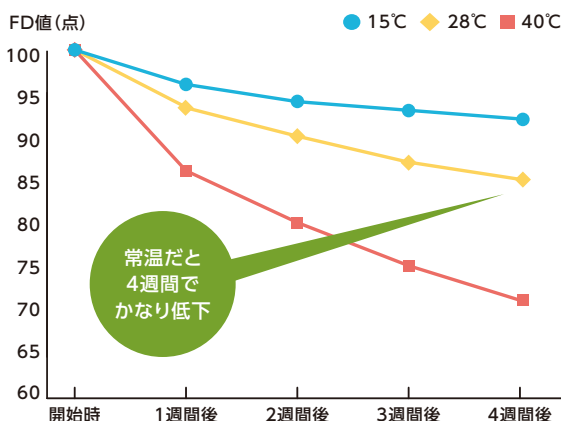
お米は精米後もわずかに呼吸をしているため品質は劣化し続けます。右のグラフの通り、精米後から品質低下し始め、4週間経過すると品質がかなり落ちることがわかります。

なので、**美味しく食べ続けるためには精米してから4週間以内で食べきり、購入することがオススメです。そのためには、購入時には精米表示欄の「精米時期」を必ず参考**にしてください。

最近では、玄米をその場で精米し販売するお店も増えていきます。これだと、精米したての新鮮なお米を食べられて魅力です。但し、精米仕立ての米は熱を持つため、数日ほど置いた方が米の食味が安定するともいわれます。

また、ご家庭で精米を備蓄や長期保管したい場合には、品質劣化と虫害対策として真空包装されたものがベターです。1年位は大丈夫ですから、ご家庭で回転備蓄するという方には、おススメです。

★精米後の品質低下の経過



・FD (Fresh Degree) 値とは、米の新鮮度を数値化するための指標。
 ・サタケのFD値測定装置(シンセンサ)で測定し、新鮮度を点数化
 ・保管温度ごとにグラフで示しました

出典/㈱サタケ技術本部技術研究室

