

# お米と漬け物



管理栄養士marcyと農業カメラマンlesslerが  
お米と漬け物について楽しく学んでいくプロジェクト。

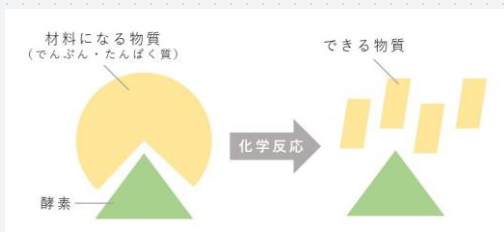
## 新米。おいしさのベテラン。

「新米」は、その年に獲れたお米を指すことば。収穫後1年経ったもの（市場では一度梅雨を越したものは「古米」、2年経ったものは「古古米」と呼ばれる。

（3年目を指す言葉がないのは、その前に食べるからかな？）

新米は、おいしい。では、なぜおいしいのか。これは、「なぜ古米になるとおいしさが落ちてしまうのか」から考えられる。要因は、大きく3つある。

### 1. 酵素の働きが低下する



★ここでの酵素は、お米の内部で行われる化学反応を促進する物質、という理解。

米を水に浸けたり、炊いたりするときには酵素が働き、でんぷんやたんぱく質が分解される。すると、甘味やうま味が出てくる。お米が古くなって酵素の働きが低下すると、この反応がわるくなる。

（精米後、常温で1か月経過すると、酵素の活性が急激に低下する）

### 2. 細胞壁が硬くなる



収穫直後のお米は、水分量が多い。古くなると、水分が減って細胞壁の成分（セルロース）が結合して、組織が硬くなる。すると、水に浸けても柔らかくなくなりにくい。（吸水性がわるく、糊化しにくくなる）そのため、新米を炊くときは、水分量を1割減らし、古米は1割増やす。

### 3. 古米臭が出てくる



お米に含まれる脂質が、酵素によって分解されると、様々な化学反応が進む。その結果、ヘキサナールやペンタナールといったアルデヒド（アルデヒド基をもった有機化合物）が作られ、これが臭いのもととなる。

（油が酸化してわるくなるのと同じ反応）古米臭が出た場合は、家庭用精米機などで、再精米して臭いをなくす方法がある。

## 新米。おいしさのベテラン。

では、なぜこのような反応が起こるのだろうか。これを考えると「米はイネの種子である」という部分に戻ってくる。例えば玄米。玄米は、もみ殻を外しただけなので、種としては、芽を出し生長するチカラをもっている。

（呼吸しながら眠っている状態）

つまり僕たちが「保存している」と思っているときも、お米の内部では、様々な変化が起こっていて、その変化が味に影響する。

★玄米の呼吸量は、温度が上昇すると増える。温かい場所ではお米の劣化が促進されるので、冷暗所で保存するのがグッド。

- ・貯蔵温度を10°C下げると、  
脂質分解の反応スピードが1/2になる
- ・密閉容器に入れて、冷蔵後で保管する
- ・夏は買う量を少量ずつにするのも方法

そんなわけで、イネの種子であるお米も、やっぱり「獲れたて」がおいしい。一般的に「新米」という熟語は、“新人”や“未熟な者”という意味で使われるけど、お米における新米は、「おいしさのベテラン」と言ってもいいんじゃないでしょうか。

★新米を食べるときは、

味（甘味・うま味）、香り（臭いのなさ）  
食感（柔らかさ）に注目！

