

「焼き米について」

広島県三次市立三和小学校6年生

①はじめに

「焼き米」という食料をご存じですか？あまり馴染みがないかもしれませんが、実は古来から愛されてきた食べ物です。

現在は食べる機会も少なくなっていますが、その保存性の高さから非常食として再度注目を集めていると言われています。

熱湯をかけて5～10分。焼き米は、三次市三和町で古くから食べられてきた「インスタント食品」。おかゆのようにすすって食べるのが一般的ですが、おはぎに使ったり、甘酒の材料にしたり…その用途は無限大です！

②焼き米の魅力的な特徴

保存料や添加物が使われていない

焼き米は、作ってから実際に食べるまで長く保存することができる点が魅力とされています。そのため、非常食として使うことも多くあります。ただ、製造の工程で保存料や添加物は一切使われていません。昔から行われている方法を使うことによって、その栄養素を保ったまま保存食として長持ちさせることができるので、より健康的な食材をとれるのは魅力と言えます。

さまざまな食べ方ができる

焼き米は、そのまま食べることもできますが、実はさまざまな調理方法もあります。そのため、普段は非常食として保存しておき、ある程度期間が経ったら自分好みにアレンジして食べるのもいいですね。栄養価も高いので、おやつやダイエット中の食事としても最適です。

いつでも手軽に食べられるから非常食に最適

焼き米は、そのまま食べることも可能となっています。そのため、万が一災害などがあってライフラインが止まっている時でも、すぐに栄養補給が可能となっている点が魅力です。栄養価も高いので、万が一何かあった時のために自宅に置いておくといいです。

③焼き米の作り方

もち米を、まだ穂の青い段階で刈り取り、もみのまま炒ります。それを精米すると、黄金色の焼き米が出来上がります。ですが、刈るタイミングや炒り方、炒るための機械などで工夫が必要で、そこでおいしいかどうかが決まってくるそうです。手順を細かく紹介します。

粳を水に浸す

焼き米は、粳の状態から作ります。そのままだと硬くて食べることができないので、数日間たっぷりの水に浸すことが重要です。気候によって水に浸す日数は変わるため、芽が出る直前に引き上げることが重要です。

一番炒りを行う

水気を切ったら、釜に入れて少しずつ炒っていきます。徐々にパチパチといったはじける音が鳴り始めた際に、手でもんで粳殻がとれれば完了です。

二番炒りを行う

精米が終わったら、もう一度粳を釜に入れて炒ります。時間をかけて炒って、全体がきつね色になれば釜から取り出します。

押し機で押しつぶす

二番炒りを行ってまだ熱が残っているうちに、米を平らにしていきます。その時には、専用の押し機が使われます。炒りすぎると、米が粉になってしまうため、適度なタイミングで押し機に入れて平らにすることが重要となります。

④最後に

焼き米とは、日本に古くからあり、未熟米の青いお米や種粳を利用した食べ物で、「おやつ」や「保存食」として食べられ長い間親しまれていました。現在では生産する農家さんがほとんどいない状況で伝統的製法を守る農家も少なく、日本人でも、知らない人も多いと言われています。

体調不良で外出できない時や食欲のないときに栄養補給のための備蓄品としても最高の商品となります。日常のおやつや御飯の代わりに、災害時の非常食や、登山時の携行食などとしても活用できます。

インスタント食品のような感覚でお米を炊くことなく、お手軽な現代一食としてもってこいです。そのまま食べると食べ応えがあり、香ばしく、スープなどに入れるとお米の栄養をそのままとれます。さらに、少量でも満腹感があるため、ダイエットにもおすすめです。

いろいろなアレンジもできるので、ぜひチャレンジしてみてください！