

にしっこ 西っ子のみなさんへ 28

6月29日

24日、3年生が田植え体験を行いましたので、今回は、日本の主食であるコメについて、書いてみたいと思います。

コメは、亜熱帯の植物です。品種改良を繰り返し、今では日本中、北海道（亜寒帯）でもつくられるようになりました。（北海道でのコメ作りの歴史はまだ150年くらいです。）

ブランド米として「コシヒカリ」や「あきたこまち」などがよく知られていますが、岐阜県にも「ハツシモ」というブランド米があります。初霜が降りる頃に収穫することからこの名がつけられました。他県ではほとんどつくられていないため「幻のコメ」と言われたこともあります。大粒で歯ごたえがあり、お寿司のシャリにも適したコメです。

主食のコメですが、日本人による消費量はどんどん減っています。最近では糖質オフダイエットでコメを食べない人もいると聞きます。コメは炭水化物を主成分にした、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維を含むバランス食品です。砂糖や果糖、ショ糖など口に入れると甘く感じる糖はとらない方がよいですが、炭水化物（多糖類）は適量をとらないと、体に不具合がでます。特に成長盛りの皆さんはしっかり栄養をとらないと体をつくることができません。バランス食品のコメをしっかり食べてください。合わせて具たくさんのみそ汁も食べるようにしましょう。

コメは大きく円型のジャポニカ米と長型のインディカ米に分かれます。もちろん、日本で作っているコメはジャポニカ米で、粘り気があるもちりした食感があります。インディカ米は少しパラパラパサした感じで、ピラフやカレーに適したお米です。日本以外で作られているコメは、ほとんどがインディカ米です。（日本向けにアメリカで作っているコメは、もちろんジャポニカ米です。）



スーパーで売られているコメは重さ（kg）で袋に入れられていますが、炊飯器などは今でも「〇合炊き」のように表示されており、昔の日本独自の単位が使われています。時代劇などでは「米俵〇俵」とか、「石高〇万石」などというセリフが出てきますが・・・

1俵は60kg（明治末に統一）。また、1合=180mL=150gとなります。

昔の日本人は、1食で1合のコメを食べました。1石はひと1人が1年で食べるコメの量を表していると思ってください。（1石=10斗=100升=1000合=150kg=2俵半）そして、昔の日本で使われた1反という田んぼの面積は、1石のコメが収穫できる面積ということになります。

校長より

