

にしっこ 西っ子みなさんへ 116 10月25日

22日・23日の2日間、5年生6年生が、模擬避難所体験活動を行いました。22日の夕食は、家から持参したお米をポリ袋で炊く実習を行い、23日の朝は、緊急時の非常食として別館の2階に保管されている「アルファ化米」に、お湯を入れご飯に戻したものをいただきました。今回は、この「アルファ化米とは何ぞや!」ということについて書いてみたいと思います。



みなさんもお存じのとおり、お米には私たちの生きるためのエネルギー源となるデンプンが多く含まれています。そのお米のデンプンには実は2種類の形があるのです。生のお米は水分が少なく腐りにくいのですが食べても消化されにくい「ベータ（ β ）デンプン」の状態で、炊飯したご飯は水分を多く含み腐りやすくなりますが、体内に入ると速やかに消化される「アルファ（ α ）デンプン」の状態です。

通常、炊飯したご飯を放置するとデンプンは、また生のお米の構造（ベータデンプン）に戻ろうとしますが、炊飯直後に熱風で急速に乾燥させると、デンプンはアルファデンプンの状態を保つことができるので、こうして乾燥させた米をアルファ化米と呼ぶようになりました。

この乾燥させたアルファ化米は、炊飯したご飯と同じデンプン構造をしているため、おいしさもそのまま保たれます。

- 乾燥処理されたアルファ化米の性質をまとめてみると
- ・放置してもアルファ化したままで生デンプン（ベータデンプン）に戻らない
 - ・乾燥させてあるので腐りにくく長期保存が可能
 - ・お湯・水を加えることで炊き立てのように美味しく食べられる

したがって、非常食にうってつけということになります。

炊き立てのご飯を冷凍しておくと、電子レンジでチンするだけで、また炊き立てのご飯として食べることができるのも、同じ原理です。

余談ですが、ゆで卵の卵白を冷蔵庫の中に入れておくと、どんどん縮んで小さく硬くガラスのようになります。それを水の中に入れておくと、また元のように戻ります。お試しあれ！