

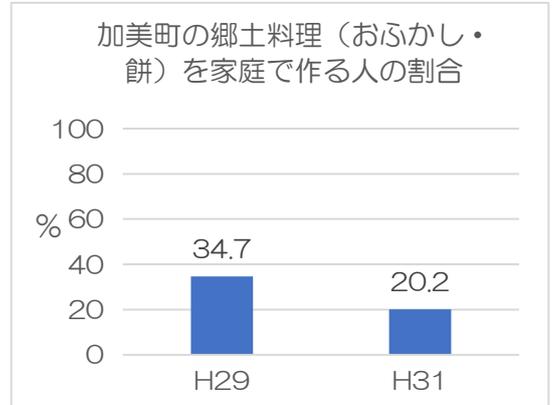


## 新米の季節！お米を味わおう！

### 【加美町の郷土料理のおふかし・餅】

水田が広がる米どころ加美町の郷土料理の一つに、“おふかし※・餅”があります。ハレの日（特別な日）の食事や普段の食事として昔から食べられています。加美町の平成31年度食習慣アンケート調査では、加美町の郷土料理（おふかし・餅）を家庭で作る人の割合は年々減少しているものの、平成31年度は2割の家庭でおふかしや餅を作っています。

※おふかし…一般的には「おこわ」と呼ばれています。

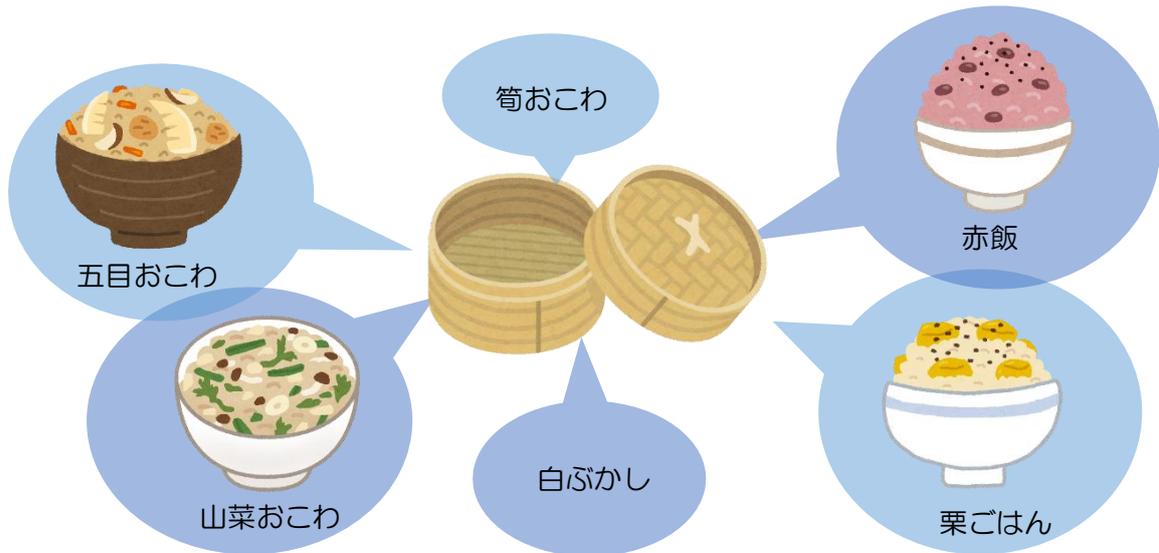


平成31年度食習慣アンケート調査より

### 【おふかし・餅の種類】

おふかし（おこわ）…もち米を蒸して（ふかして）作ります。

（例）



餅…蒸したもち米をついて作ります。

（例）



## 【うるち米（普段食べる“ごはん”）ともち米】

### ①成分の違い

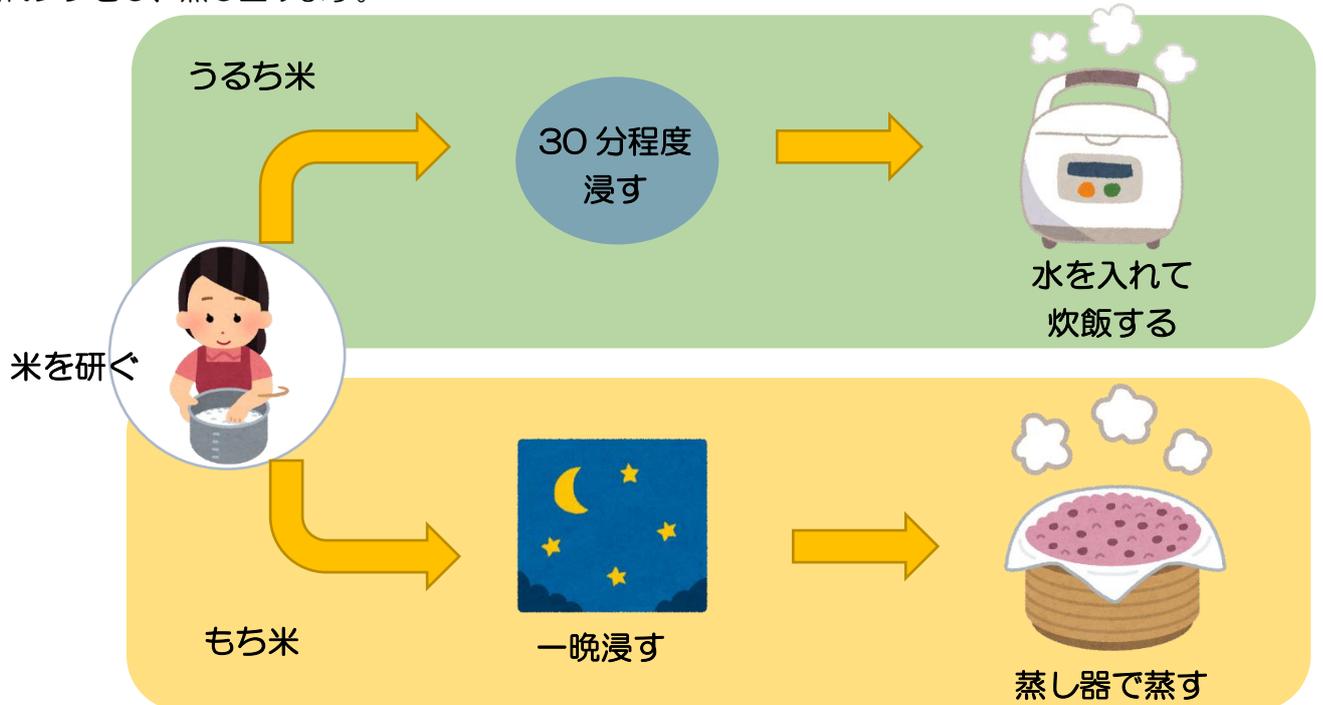
米には、主にエネルギー源となる炭水化物が豊富に含まれています。うるち米ともち米の栄養成分はほとんど同じですが、もち米はでんぷん質のアミロペクチンという粘り成分が強いため、熱を加えると強い粘りがでるのが特徴です。この粘りは消化吸収に時間がかかるため、もち米の方が腹持ちがよいと感じます。



### ②調理の仕方の違い

うるち米は30分程度水に浸した後、鍋や炊飯器で炊飯します。

もち米は、一晩水に浸し、蒸し器で湯を沸かし、沸騰したら固く絞った蒸し布巾を敷いて、米を入れフタをし、蒸し上げます。



## 【お米の活用】

加美町では、米をひいて粉にし、おやつに団子を作ったり、食事に団子汁を食べたり手軽に調理できるようにしていました。また、もちをついて乾燥させたものを保存しておき、油で揚げてせんべいやあられにして食べたりもしています。

米農家さんが苦労して作ったお米を余すことなく、感謝して、これからもいただきます。