



“お米の力”を發揮する

米は数千年の時を経て、日本の風土にもっとも適する穀物として定着してきた。米の豊凶は生死に直結、一粒でも多く収穫するために流された農民の汗と涙、そこから浸み出た「辛抱強く努力する」ことが、日本人の精神の基底をなしていると思う。

そんな重要な米も「米余り」と食の欧米化・多様化が進み、国民一人当たりの消費量はこの50年間で半減、これからも少子高齢化による人口減に伴い、主食用の需要量は減り続けるであろう。

一方、わが国では高カロリー食や脂質の過剰摂取により、PFC(タンパク・脂肪・炭水化物)バランスに歪が生じ、生活習慣病などの急増を招いている。一部では糖質制限ダイエットが宣伝され、米食がターゲットにすらなっている。過度の制限は健康を損ねる。

古くは、玄米や分搗き米(ぬか層を少し削った米)を主食に一汁一、二菜、香の物、それに少々のタンパク質で生命を支えてきた。この慎ましやかな食事ですべてが可能であったのであろうか。それを紐解く鍵が米ぬかにある。米ぬかはタンパク質や脂質、ミネラルやビタミン類などをバランスよく豊富に含んでいる。ところが今日、ふつうに口にする白米は美味しさを求めてぬかを削り取ったものであり、主に活動のエネルギー源としては重要な役割をはたしているが、栄養成分や健康成分などは玄米に及ばない。さりとて白米の味を知った現代人が今さら玄米や分搗き米に戻るのには容易ではなからう。

米の品質をいかに保持し食卓に届けるか、また米がもともと備えている“お米の力”をもう一度見直し、調整加工技術によって新たな「米を創る」挑戦が今こそ必要と考える。ぬか由来の健康機能を取り込んだ米、すなわち美味しさと健康機能を両立させた米の開発である。この場合、健康機能成分を単離・濃縮する医薬品ではなく全成分あるいは一部をそのまま活用する食品志向を離れてはならないであろう。・・・



お米の力 佐々木泰弘 著 より

真空パックでお届けしている米は、9.5分搗きです。多少ぬか分が残る(栄養分が残る)よう精米しています。できれば8分搗きにしたいと考えています。なにも真っ白にする必要はありません。比べてもそんなには変わらないようです。今は、精米機が優れているので。

—— 美味しくて、健康的で —— 有機肥培がぬか層を変えます——