

平成 2 7 年度 米飯調理講習会

日 時 平成 2 7 年 1 2 月 1 8 日 (金)

午前 1 0 時～午後 4 時

場 所 公益財団法人大分県学校給食会

主催：大分県米消費拡大推進協議会

主管：公益財団法人大分県学校給食会

後援：大分県教育委員会、大分県学校栄養士研究会

平成27年度 米飯調理講習会開催要項

- 1 目 的 栄養教諭・学校栄養職員を対象に、栄養バランスのとれた日本型食生活に欠かせない「米」に関する調理実習や講義をとおり、学校給食における調理技術の向上と学校給食献立の充実に資することを目的とする。
- 2 主 催 大分県米消費拡大推進協議会
- 3 主 管 公益財団法人大分県学校給食会
- 4 後 援 大分県教育委員会 大分県学校栄養士研究会
- 5 日 時 平成27年12月18日（金）10：00～16：00
- 6 場 所 公益財団法人大分県学校給食会
大分市大字古国府字内山1334の3
- 7 対 象 栄養教諭・学校栄養職員等
- 8 日 程

10:00		10:20	10:50	12:50	13:50	15:50	16:00
受 付	開 会	主 催 者 説 明	実 質 疑 応 答	試 片 付 食 け	講 義	閉 会	

9 内 容

(1) 主催者説明

内 容 『コメをとりまく情勢と大分のコメについて』

説明者 大分県農林水産部集落営農・水田対策室 集落営農推進班
副主幹 井上 卓也

(2) 実習及び質疑応答

実 習 『正しく理解！酵素玄米、発芽玄米、ライスマイルクの健康効果』

講 師 有限会社「まきの」五ツ星お米マイスター 牧野 基明 氏

(3) 講義

演 題 『知ろう！感じよう！お米の魅力』

講 師 有限会社「まきの」五ツ星お米マイスター 牧野 基明 氏

講師プロフィール

有限会社 まきの 代表 (五ツ星お米マイスター)

牧野 基明 Motoaki Makino



1972 年千葉県船橋市生まれ 43 歳 まきの米店の三代目 10 歳の時より米店 1 店舗を任せられ実践を学び、職歴 33 年。村から町へのパイプ役として全国の生産地と消費地をつなぐ米店を展開。物を動かすのではなく者(人)を動かすと言った発想から産地との交流・農業体験イベントでは多い時で年間 2,000 人以上の参加者を集客、独自のコミュニティをつくり、需要の拡大から供給元への提案、販売力強化など小売店の域を超え、百貨店・量販店・各メーカー・プロスポーツチーム、公共機関等とも連携し新たな取り組みに進んでいる。

五ツ星お米マイスター・お米アドバイザー・ごはんソムリエ・雑穀エキスパート・日本酒利酒師・野菜ソムリエなどの資格を習得し、農林水産省食育推進事業「ごはんパワー教室の講師」として全国の小中学校で年間 30 校近く臨時講師として授業を受け持っており、次の世代の育成にも力を入れる。各市でお米・ご飯の講演や NHK カルチャースクールや旅行会社の企画する各教室で講師なども行っている。

主催者説明

内容

「コメをとりまく情勢と
大分のコメについて」

説明者

大分県農林水産部集落営農水田対策室
集落営農推進班
副主幹 井上 卓也



もくじ

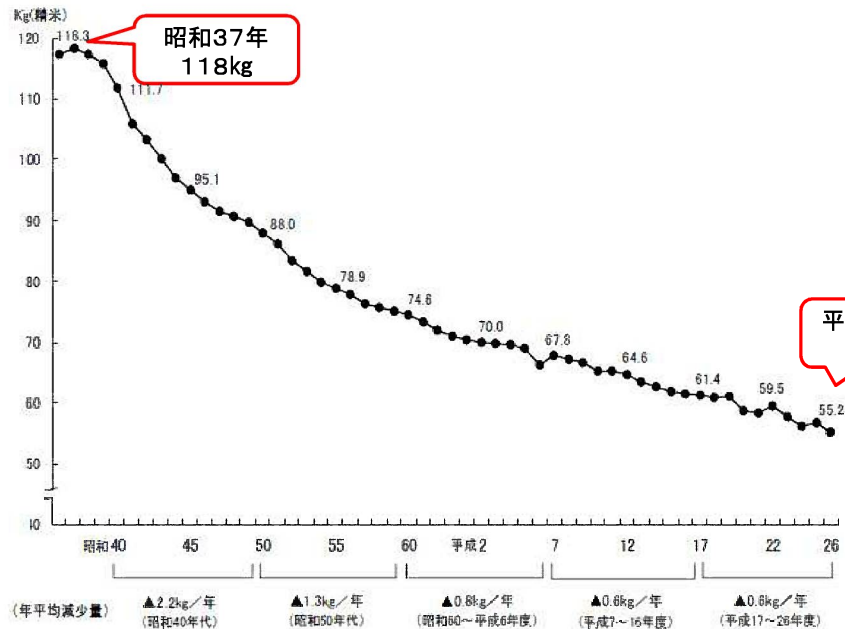
- 1 コメをとりまく情勢
- 2 大分のコメについて
- 3 大分つや姫のご紹介
- 4 新たな取り組み
(世界農業遺産地域米、米粉など)
- 5 お願い



1 コメをとりまく情勢

米の1人当たりの年間消費量の推移

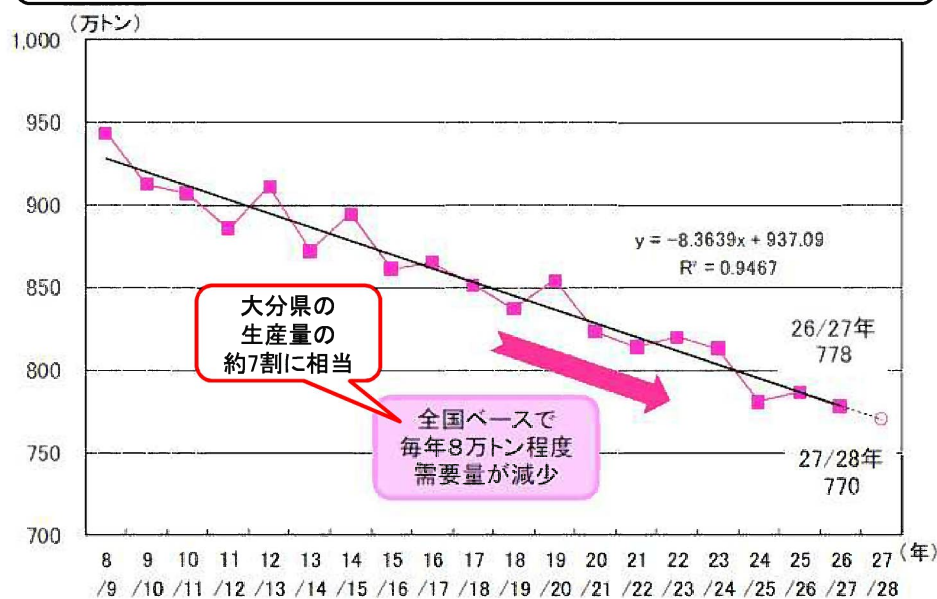
- ・米の1人当たりの年間消費量は、昭和37年度をピークに減少傾向
- ・平成26年は、半分程度の55kgにまで減少



3

米の需要量の推移

- ・米の需要量は、毎年約8万トンずつ減少傾向



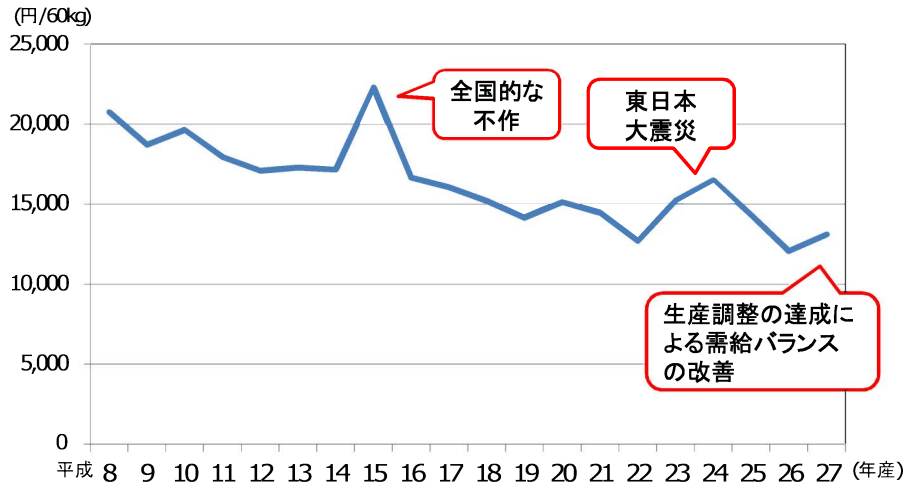
資料: 農林水産省「米穀の需給及び価格の安定に関する基本指針」(H27.7)



4

米の価格の推移

- ・消費の減少などにより、米の価格は低下傾向



トピックス

1,500円/5kgのお米でごはんを炊いた場合、茶碗1杯当たりの値段は約23円。

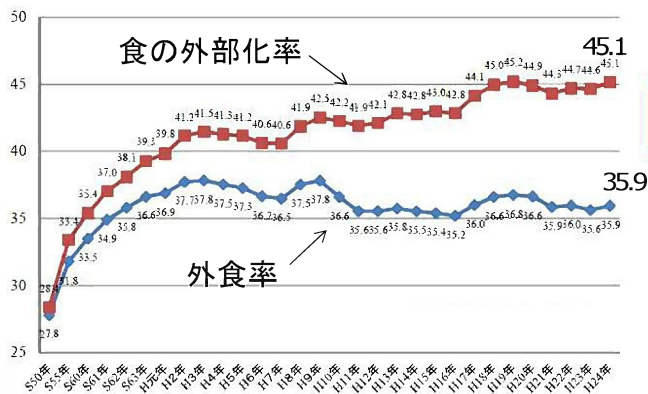


5

米の消費動向

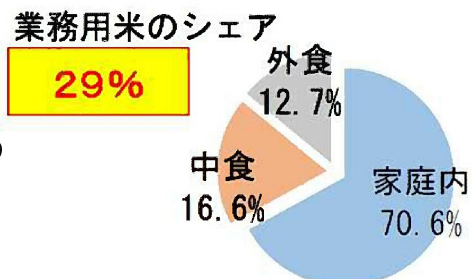
- ・食の外部化が進んでおり、主食用米需要の1/3は業務用

○食料消費支出に占める外部化率の推移



資料：(財)食の安全・安心財団による推計
 外食率：食料消費支出に占める外食の割合
 食の外部化率：外食率に惣菜・調理食品の支出割合を加えたもの

○主食用米の消費内訳等(平成26年度)



資料：(公社)米国安定供給確保支援機構調べ

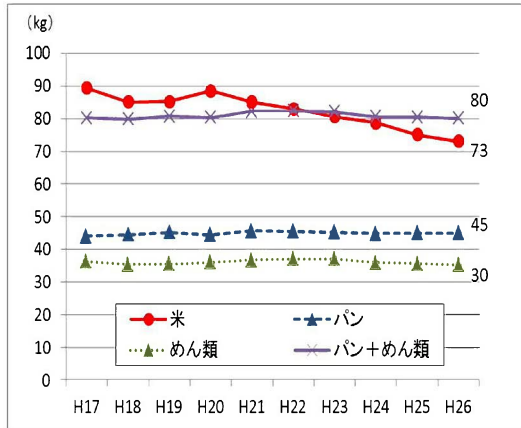


6

米・パン・めん類の消費動向

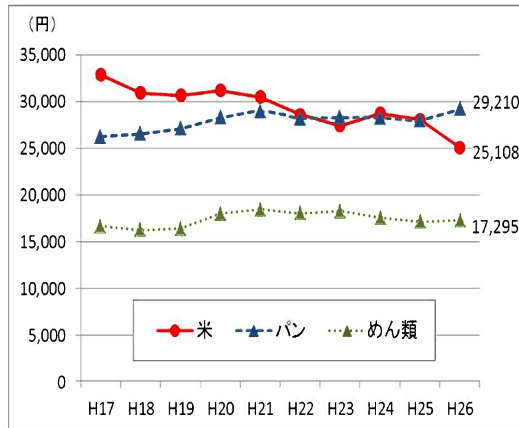
- ・平成23年に、初めて一世帯あたりのパンとめん類の購入数量の合計が、米の購入数量を上回った
- ・同年に、パンの年間支出金額が米の支出金額を初めて上回った

○一世帯当たりの年間購入数量の推移



資料：総務省「家計調査」

○一世帯当たりの年間支出金額の推移



国などの動き

○平成30年をめぐりに、行政による米の生産調整が廃止される見通し

○OTPPにより、アメリカとオーストラリアから、協定発効当初5万6千t、13年目以降7万8400tの輸入枠が設定



2 大分のコメについて

大分県産米の位置づけ

○良食味米産地との評価がある

九州内品質トップ、中山間地域が多く、山香、奥豊後、
玖珠、安心院など、良食味地域が多い

○生産量は全国中位

生産量(H26): 11万2千t 全国27位

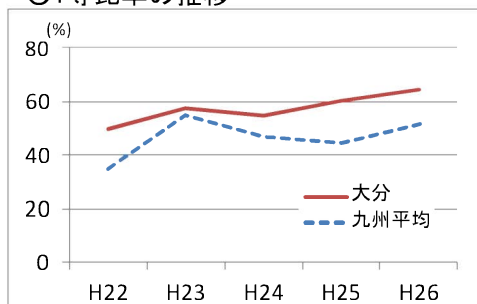
産出額(H25): 265億円 全国25位

* 生産量の約半分は県外に出荷

* 米の産出額は、県全体の2割を占める



○1等比率の推移



9

水稻の作付け状況

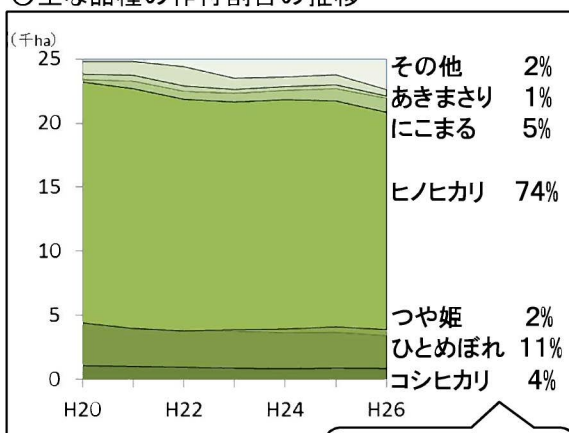
- ・標高0m~900mまで、多様な条件で様々な品種を作付け
- ・水稻の約7割がヒノヒカリに集中

○主な品種の標高別収穫期

標高 m	8月			9月			10月		
	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
700									
600									
500									
400									
300									
200									
100									
0									

品種分布図: ヒノヒカリ (黄色) は約400m~700mで収穫。つや姫 (ピンク) は約200m~500mで収穫。ひとめぼれ (紫) は約100m~400mで収穫。早期品種 (緑) は0m~100mで収穫。にこまる (青) とあきまさり (オレンジ) は0m~100mで収穫。

○主な品種の作付割合の推移



つや姫、にこまる、
あきまさりへの転換を
進めています



10

【参 考】

○全国の水稻の品種別作付割合の上位20品種

* 番号の○印は、大分県で多く作られている品種

順位	品種名	作付割合	順位	品種名	作付割合
①	コシヒカリ	36.1	11	ゆめぴりか	1.3
②	ひとめぼれ	9.6	12	きぬむすめ	1.1
③	ヒノヒカリ	9.2	13	つがるロマン	1.0
4	あきたこまち	7.1	14	きらら397	1.0
5	ななつぼし	3.2	15	夢つくし	0.9
6	はえぬき	2.8	16	あいちのかおり	0.9
7	キヌヒカリ	2.5	⑪	つや姫	0.8
8	まっしぐら	2.0	18	彩のかがやき	0.7
9	あさひの夢	1.6	19	ハツシモ	0.6
10	こしいぶき	1.4	20	ハナエチゼン	0.6



主な品種の特徴

ヒノヒカリ



生産量が最も多い品種で、香りがよく、さっぱりとした味わいで評価は上々。山手から平坦地域まで、幅広く栽培されている。

ひとめぼれ



粒の張りと光沢が優れ、味・香り・粘りとも高く評価されている。標高300m以上の地域を中心に栽培されている。

にこまる



温暖化に対応し、ヒノヒカリとほぼ同じ収穫期の品種として導入された。粒が大きく、ヒノヒカリと同等の食味と評価されている。平坦地域で栽培されている。

つや姫



ヒノヒカリより早く収穫できる、温暖化に対応した品種。炊き上がりの白さと艶、豊かな香りと甘みを持ったお米。標高100m以上の地域で栽培されている。



3 大分つや姫のご紹介

つや姫の特徴

- ① 「ツヤ」があり、炊飯時の白さ・光沢が優れている
- ② 適度な粘りがあって、しかもごはんの粒がしっかりしている
- ③ コシヒカリと同等以上の良食味米



冷めてもおいしいので、おにぎりやお弁当にも最適です



13

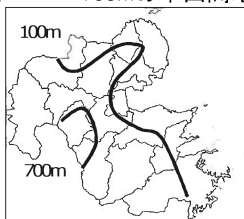
生産のこだわり

「大分つや姫」は、「認定生産者」のみが作れるプレミアムなお米です

主な認定要件

- ・栽培に適した「推進地域」内での栽培
- ・栽培マニュアルに基づいた生産をおこなうこと
- ・化学肥料、化学合成農薬の使用量を慣行基準の1/2に減らした栽培（特別栽培米基準）
- ・栽培研修会への参加（栽培技術のレベルアップ）

【推進地域】
（標高100m～700mの中山間地域）



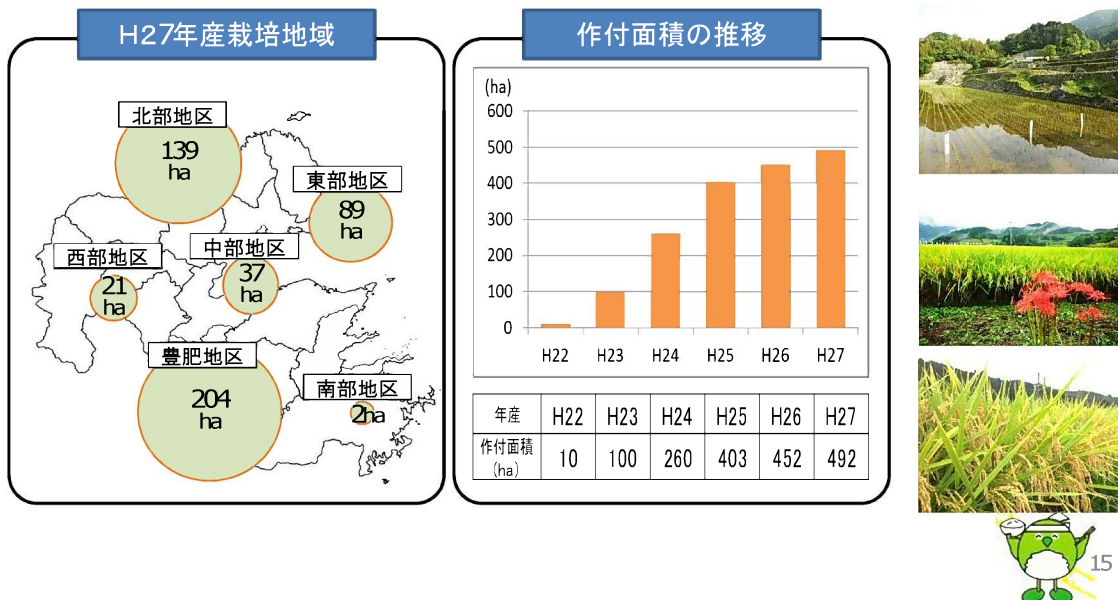
【栽培研修会】
（県内各地で開催）



14

大分つや姫 生産動向

- ・主に竹田市や安心院町などの中山間地域で生産
- ・作付面積は毎年増加



4 新たな取り組み

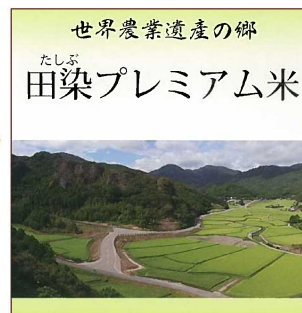
世界から認められた「世界農業遺産」
を活用した商品づくり

平成25年
認定

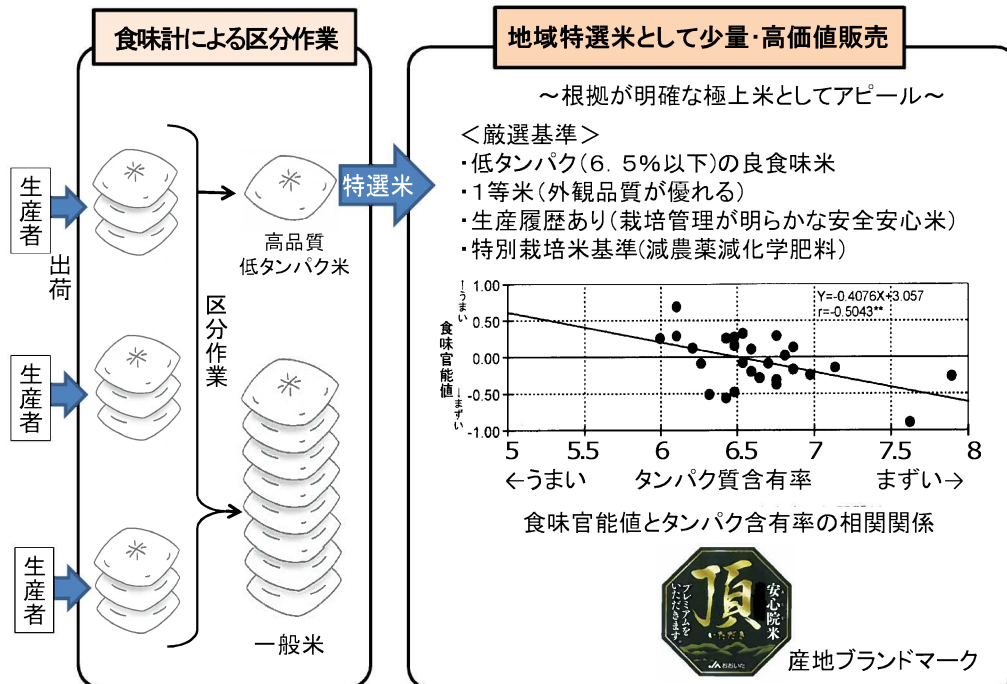
～クヌギ林とため池がつなぐ国東半島・宇佐の農林水産循環～



国東半島宇佐地域
世界農業遺産認定
地域ブランド米



大分米の最上級商品の創出 ～食味計を活用した「良食味低タンパク米」の区分出荷～



17

米粉のご案内

- ・ もっちり、しっとりとした食感
- ・ 油を吸いにくいので、さっぱりヘルシー サクサク感も長持ち
油の吸収率: 米粉21% 小麦粉38%
- ・ 優れたアミノ酸バランス
アミノ酸スコア: 米65 小麦41
- ・ 消化が遅いので、腹持ちが良い



18

大分県産米粉のご案内

ライスアルバ(株)では、大分県産米を使った米粉を販売しています。

連絡先: 097-588-5055(大分市大字野津原537-1)

※コープおおいたの各店で購入できます

特 徴

- ・摩擦熱の発生がほとんどない「気流粉碎方式」なので、澱粉の損傷が少ない。
- ・粒子が極めて細かいので、加工適性が高い。
- ・玄米粉やグルテンを添加しているミックス粉、米粉麺などの商品をラインナップ。
- ・学校給食でも使われている、安全安心な米粉です。



19

米粉を使った料理のご提案

写 真	料理名・特 徴
	とりの唐揚げ 米粉は、揚げものの衣にも使えます。 サクサク食感に仕上がリ、冷めてもおいしさキープ。 しかも、吸油率が低いからヘルシー！
	米粉のクラムチャウダー 米粉でさっぱりとした仕上がりに。 ダマにならないので、手軽にとろみがつきます。
	寒ブリの照り焼き 米粉を使うことで、タレが絡みやすく味がのります。 冷めても固くなりにくいのでお弁当にぴったり！！

詳しくは→<http://syokuryo.jp/komeko/>



20

米粉を使った料理のご提案

写 真	料理名・特 徴
	米粉でとろりハヤシライス 米粉でトロミがつくので、ルーを使わなくても簡単。 ルーを使わないので、油控えめでヘルシーです。
	玄米粉をつかったもちもち水餃子 玄米粉で作ると小麦粉とはまた違った美味しさ。 もちもちして、口のなかで皮が溶ける感じ。 お子さんやお年寄りも食べやすい。
	米粉を使ってなめらか麻婆豆腐 米粉を使うことでとろみがやさしく、 舌触りがよいのごしになります。

詳しくは→<http://syokuryo.jp/komeko/>



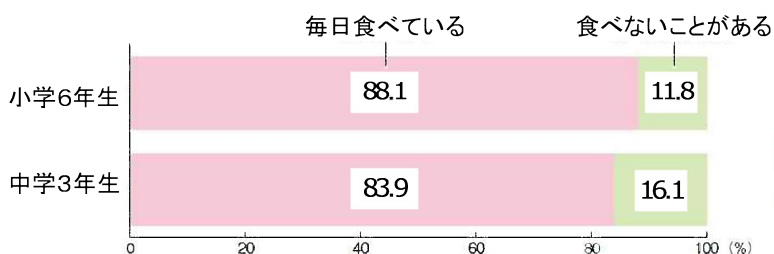
21

5 お願い

県産米・米粉の消費拡大に
ご協力をお願いします

- ・給食だよりなどを通じて、朝食の重要性を伝えてください
- ・郷土料理などを通じて、米を中心とした大分の食文化への関心を促してください（豊かな食文化に誇りを感じてほしい）

○朝ごはんを食べないことがある小・中学生の割合



集中できない
疲れやすい
イライラする



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成26年度）



22

実習及び質疑応答

実習

「正しく理解！酵素玄米、発芽玄米、
ライスマイルクの健康効果」

講師

有限会社まきの

五ツ星お米マイスター 牧野 基明

おいしいお米の炊き方

お米の笑顔に会える米店 お米のまの 五ッ星お米マイスター 牧野 基明

『一手間、二手間かけることで更に美味しいお米、ご飯にめぐり逢えます。』

洗 米 編

お米は水に触れるとものすごい速度で吸水します。

その際お米にお水以外の余分な物を一緒に吸わせない ※洗米の重要ポイントの①

普段、お米を量りそこに水を入れる事が日常的ですが逆の方法で行う事をおすすめいたします。

まず、多めに水を張りましょう、そこに量ったお米を一気に入れます。

その後、素早く上澄みの水だけを捨ててから洗米を行います。

今のお米は研ぐのではなく洗いましょう ※洗米の重要ポイントの②

力加減に注意をし、手早く、洗う、すすぐ、洗う、すすぐと2〜3回程度で大丈夫です。

最近の洗濯機のような感じで、洗いしすぎると美味しさも洗われ流れてしまいます。

- ① まずはボールにお水をためて、
その中に量ったお米を入れる。
(先にお水がポイント)



- ② お米を水に入れ沈んだら直ぐに半
分のお水を捨てる。もったいないが
ここがポイントです。無洗米の方
には特におすすめします。



- ③ 3分以内で②を3回繰り返す。
(素早く洗う、ここでもゴシゴシと力
を入れない。力を入れるとお米が
われて粒かかってしまいべちゃっと
した炊きあがりになる)



ポイント① お水をフィルター代わりに使い、余分な物をお米に吸わせない！ それだけで味は変わります。
ポイント② お米を研ぐのではなく洗う感じで力加減に注意し洗い過ぎない！ それだけで食感が変わります。

水 加 減 編

家庭でのお米の保管場所でお米に含む水分量がまちまちになります。

ですので、炊飯器の目盛りどおりの水加減が必ずしも最適とはいえません！

お米とお水の黄金比率を伝授。 ※水加減は重要ポイント③

洗ったお米の水が滴ない適度に水を切り、そのお米の量を計量カップではかりましょう。

水を吸って増えたお米が目安になります。そのお米の量と同じ量のお水で炊きます。



ポイント③ 洗米後のお米をカップではかり、同じ体積のお水で一度炊きます。そのご飯の炊き上がり
具合がどうかで、次回から炊く水の量をカップの分量で調節しましょう、自分好みの硬さを探せます。

炊 飯 編

炊く水の温度、水温に気を配ることで、毎日、美味しいご飯を炊くことができます。

冷たい水で炊くほどふっくらご飯に、表面にツヤがでます。 ※水温は重要ポイント④

冷蔵庫の中は毎日一定の低温ですので冷蔵庫で冷やした
水を使うことをおすすめします。

スイッチ、火を入れるまで30分は水に浸けておく、
浸水時間を取りましょう。



ポイント④ 水温が低いほど沸騰点の100℃までゆっくりと炊くことができます。ゆっくりと炊くことで
そのお米が持つ美味しさを十分に出して上げましょう。更に氷を使うともっと力が発揮されます。

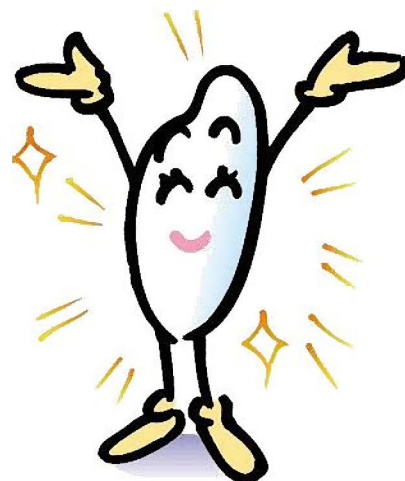
保管場所 お米は直射日光、高温、多湿、匂いに敏感です。そんな場所は玄米・白米とも避けて下さい。 冷蔵庫周辺がもっとも禁止

ライスマルクの作り方

ライスマルクとは、白米や玄米を主原料として作る飲み物です。
お米から作られるため色も白っぽく牛乳や豆乳のような見た目です。
脂質が少ないことから、飲み口もさらっとしているのが特徴。

用意するもの

- おこめ（白 米・玄 米） 40g
 - 生の状態 ……【ベータ(β)デンプン】
 - （炊飯）加熱すると ……【アルファ(α)デンプン＝糊化】 になります。
- 水 200ml(お好みで水の量は変更)
- 塩 少々（お好み）
 - そのままでなく、
 - はちみつ
 - シナモン
 - ココア
 - 抹茶いろいろな物をお楽しみ下さい



①材料を全てミキサーに入れて滑らかになるまで回すと出来上がりです。

そのままでも十分に美味しいですが、はちみつ等を入れるとまた違った味わいになります。

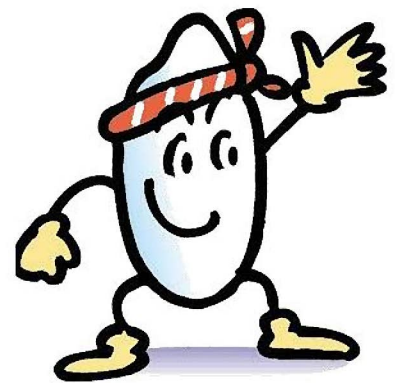
ココナッツ油、ひまわり油、紅花油、オリーブ油など加えると少量でコクが出ます。

簡単な玄米の炊き方

この炊き方は江戸時代から伝えられてきた玄米の炊き方です。
短時間にふっくらと柔らかく白米のように炊きあげることができます。
普通の鍋で炊けますし、長時間水に浸す必要もありません。
炊き方は非常に簡単です。

用意するもの

- ・ 玄 米 4合 (1合=150g)
- ・ 水 適量 600ml位 (お好みで水の量は変更)
- ・ 塩 少々 (お好み)
- ・ 鍋・土鍋 (炊飯用鍋がベスト)



- ① 玄米を洗米します。
- ② ①の水を切りカップで①の量を計ります。
- ③ ②の計量分と同じ量(体積)分のお水を入れて火にかけます。
※浸水しなくて大丈夫です。
- ④ はじめから強火で平気です、沸騰し、噴きこぼれて来るようでしたら弱火に
- ⑤ 水分が減り。香ばしいにおいがしてきます。(10分～15分)
※焦げてないか気になる場合はフタを開けて途中で確認しても大丈夫です。
- ⑥ ⑤の状態になりましたらそこに冷水を入れて下さい。

※水の分量は米の0.8～1.2倍程度。

柔らか目の場合は多めに、硬目の場合は少なめに水を入れたらよくかき混ぜて
フタを閉めてもう一度、炊きます(10分～15分)

- ⑦ 弱火で(1～2分)火を止めます。フタをしたまましばらく蒸らして下さい。

※蒸らす時間は5分程度で大丈夫です。

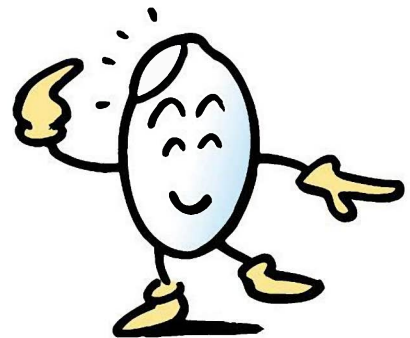
塩を入れることで玄米に含まれるカリウムが塩のナトリウムで中和されて苦味がなくなり
まろやかに

発芽玄米の作り方

玄米をわずかに発芽させたのが発芽玄米です。発芽の際に眠っていた酵素が活性化し、出芽のために必要な栄養を玄米の内部に増やしていきます。そのため、玄米よりも栄養価が高いのです。さらに硬い糠もやわらかくなるため、白米と同様に手軽に炊飯できます。

用意するもの

- ・ 玄 米
- ・ 大きめの容器・・・玄米を浸けるために使用
- ・ 水・ぬるま湯・・・30℃程度がよい



- ① 先ず、玄米を軽くさっと洗います。
- ② 大きめの容器に玄米全体が浸かるように水(ぬるま湯を注ぎます 30℃～35℃程)
この際の水は多めの方が良いです。(酸素を多く含みますので発芽しやすい)
- ③ 玄米の状態、室温によりますが 夏場:半日から1日 冬場1日～2日程で
発芽します。玄米が発芽を始めると独特の臭いを放つようになります。
水をこまめに換える事をお進め

※あまり高温のお湯になりますと玄米が腐敗し臭くなり玄米が死んでしまいます。

6 時間～8 時間後、8割程発芽した状態になりましたら出来上がりです。

発芽してなくても水を切り蓋のできる容器に移したり濡れた布巾を上からかけて玄米が乾燥しない状態で安置してください、発芽の時間は遅くなりますが容器に
いれて冷蔵庫でもOKです。※目一杯吸水しますと飽和状態になり発芽にかわりません。

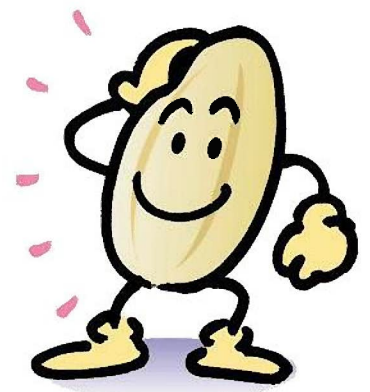
発芽しすぎはせっかく増やした養分が芽に取られてしまうので、発芽部は0.5～1mm 位に

酵素玄米の作り方

新しいスタイルの「おいしい玄米食」、「寝かせ玄米」「酵素玄米」などと呼ばれる。小豆、塩を合わせて玄米を炊き、何日か炊飯器で熟成させた玄米ご飯でもちもちとして甘みがあり香ばしくおいしいと続ける方が増えています。

用意するもの

- ・ 玄 米 4合 (1合=150g)
- ・ 小 豆 50g (1合に対して10g位ずつ増やす)
- ・ 水 適量 600ml位 (お好みで水の量は変更)
- ・ 塩 少々 (お好み)



- ① 玄米と小豆を洗米し浸水する (6時間位浸水した方が良い)
- ② 浸水後、①の水を切りカップで①の量を計ります。
※玄米は水を吸い、素の玄米より量 (体積)は増えております。
- ③ ②の計量分と同じ量 (体積)分のお水と塩を入れ混ぜ合わせます。
- ④ 炊飯します。
- ⑤ 炊き上がり炊飯器の保温機能を使い3日間寝かします。毎日1回はかき混ぜて下さい。

・ 塩を入れることで玄米に含まれるカリウムが塩のナトリウムで中和されて苦味がなくなりまろやかに

炊飯機の保温機能は70度くらいなので一般細菌はほとんど繁殖しにくいですが

3～4日がおすすです。