



こめ し 米について知ろう！

①

こめ にほんじん しゅしよく
『米』は日本人の主食

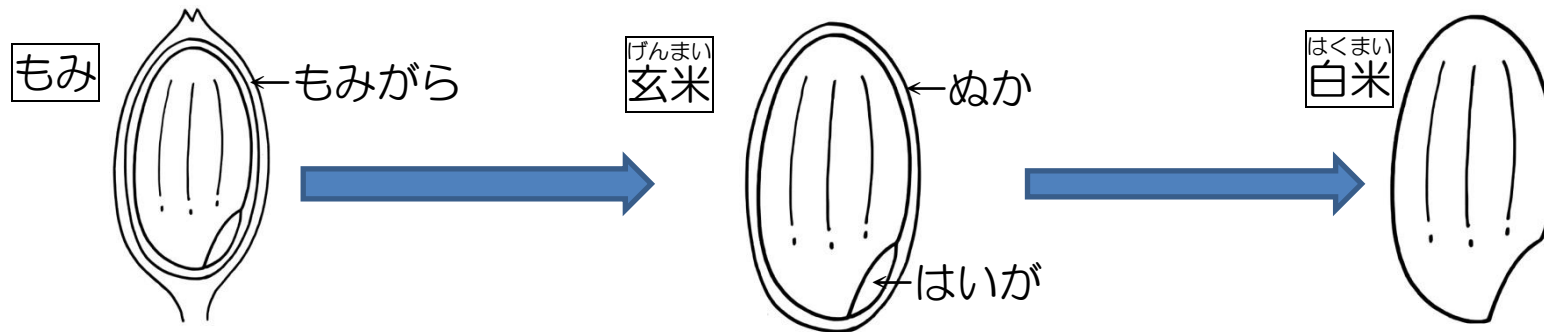


こめ にほんじん しゅしよく ふる さいばい
米は、日本人の主食として古くから栽培されてきました。

いね しゅし こめ
稲の種子のことを米といいます。

いね ひと ほ づぶ さいばい ひく おんど ほぞん
稲の一つの穂からは、80～100粒ほどの「もみ」がとれ、低い温度で保存して
おくさ くらない ほぞん た もの
おくと腐らない、保存のできる食べ物です。

か と いね と のそ げんまい
刈り取った稲の「もみ」から、もみがらを取り除いたものを「玄米」、そこから
はいが とめかをとって せいはいく はくまい
はいがとめかをとって精白したものを「白米」といいます。



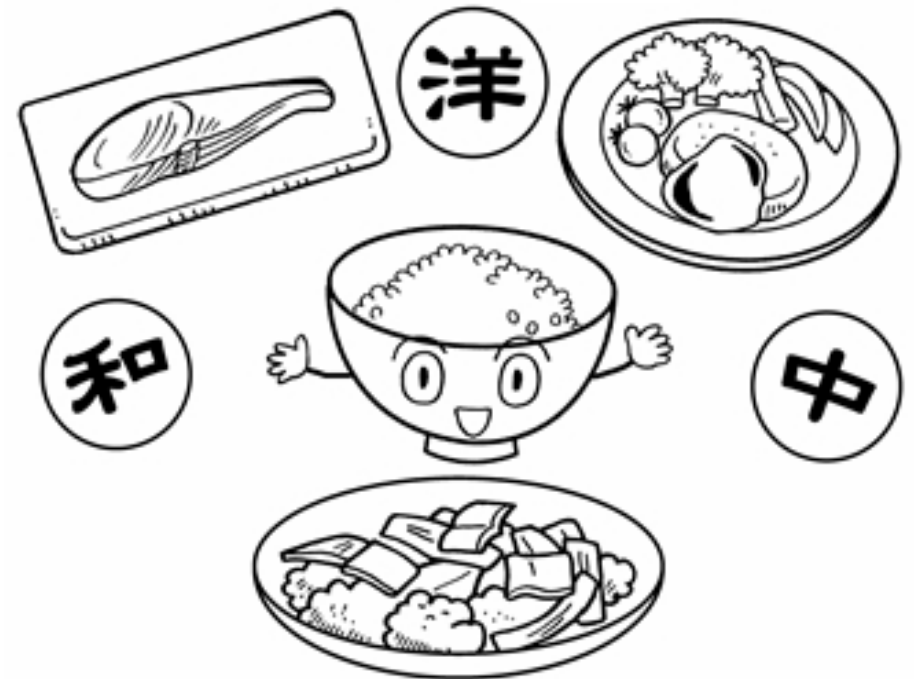
わたし
私たちは、
はくまい た
白米を炊いた
ごはんを
た
食べています。

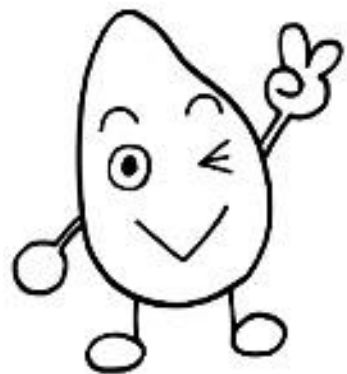


いろいろなおかずにあう『ごはん』

ごはんは味が^{あじ}淡白^{たんぱく}なため、^{わふう}和風・^{ようふう}洋風・^{ちゅうか}中華のどのようなおかずとも相性^{あいしょう}がよいです。

また、ごはんはおかずと^{いっしょ}一緒に
^{くち}口^{なか}の中で^{こんしょく}混食されることで、
^{しょくかん}食感^{あじ}や味の幅^{はば}も^{ひろ}広がり、^{あじ}味わい
^{ふか}深くなります。





こめ しょうひん ちょうみりょう かこう
米は、いろいろな食品や調味料に加工されています。

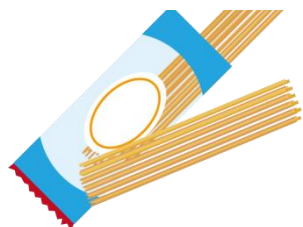
つぎ なか こめ つく
次の中で、米から作られているものが4つあります。

どれかわかるかな？

ビーフン



スパゲティ



はるさめ
春雨



きな粉

せんべい



しらたまこ
白玉粉



みそ



酢



ビーフン

うるち米^{まい かこう}を加工しためんです。
日本^{にほん}や中国^{ちゅうごく}、台湾^{たいわん}、ベトナム^たなどで食べられています。



酢



蒸^むした米^{こめ}を発酵^{はっこう}させて作り
ます。サラダやお寿司^{つく}など
に使^{つか}われ、腐^{くさ}りにくくする
効果^{こうか}もあります。

わかったかな？



せんべい

うるち米^{まい}を使^{つか}って作^{つく}る
お菓子^{かし}で、焼^やいたあと、し
ょうゆ^{しょう}や塩^{しお}、さとうなどで
味^{あじ}つけをします。

しらたまこ 白玉粉

もち米^{こめ}を加工^{かこう}して粉^{こな}に
したものです。和菓子^{わがし}など
に使^{つか}われます。

