

おいしいお米



ぼくは、毎日ごはんをたくさん食べています。
お米から、大好きなおせんべいや和菓子もつくられて
います。みそや酢など、いろいろな調味料の
材料にもなっています。
社会科の授業で、静岡市にある登呂遺跡の事を学習
しました。日本下とても古くから稲作をしていて、
大切な食料だったことがわかりました。
もっとたくさんお米の事を知りたいと思ったので
調べてみました。

目次

1. おいしいお米
2. 米づくりの一年(1)
3. 米づくりの一年(2)
4. 新品種の開発(1)
5. 新品種の開発(2)
6. 行事で食べられる米(1)
7. 行事で食べられる米(2)
8. 日本のお米料理(1)
9. 日本のお米料理(2)
10. 世界のお米料理(1)
11. 世界のお米料理(2)
12. おいしいお米



米づくりの一年(1)

日本では、ほとんどの地域で、春に苗をつくり、夏のはじめに苗を田んぼに植え、秋に収穫します。
一年間の作業の流れを調べました。



〔春〕 3月下旬～5月上旬

①種もみぎ

育苗箱に
まいて苗を
育てます。

②田んぼを

耕して、水
を引き入れ

ます。水と土を混ぜて平らにする代かきをします。



〔初夏〕 5月中旬

③育てた苗を田んぼに植える
「田植え」をします。今では
田植え機が活やくしています。



米づくりの一年(2)

(夏) 5月中旬～9月中旬

- ④ 田植えから収穫までは
 田んぼの水量の調節がも
 とも大切な仕事です。
 他にも、雑草をとりのやい
 たり、病気の予防をしまお
 収かくが近くなると、お米を
 ぬらう鳥や動物からも、
 お米を守ります。



イネの花

(秋) 9月下旬～10月上旬

- ⑤ 収かくの時期が
 近づくと、イネのほは
 モミの重さでたれ下
 かります。イネが黄金
 色にかわったら、田ん
 ぼの水をぬいて、収か
 くします。モミは、
 脱こく、乾そうさせます。



新品種の開発(1)



日本列島は、北海道から沖縄県まで
3500kmほどのきよりがあり、南北
に細長いです。そのため気候や土地等
お米づくりの条件は、地域ごとにバラ
バラです。

それでも日本全国でお米づくりがで
きるのには、それぞれの地域にあった品種の
お米をつくる事ができるからです。

(交雑育種法)

日本では明治時代に「交雑育種法」の研究
がはじまりました。別の品種どうしをかけ
あわせる交配」でできたイネから、すべたものを
選ぶ「選抜」を何年
もくり返して、新しい
品種をたん生させて
います。「コシヒカリ」
から、いろいろな品種が
改良されました。



新品種の開発 (2)

〔熱帯アジアでの品種開発〕

雨が多量な熱帯
アジアは、稲作に適した
地域です。

お米を主食としている熱
帯アジアの国々には、米の
生産量は大切です。



フィリピン稲作研究所

貧しさと食料不足をなくし、将来にわたって米づく
りを進めるために、1960年にフィリピン政府と

フォード財団、ロックフェラー
財団によって、

「国際稲研究所
(IRRI)」が

つくられました。アジア
では最も大きな国際農
業研究所です。「IRRI」
の開発などを行いました。



行事で食べられる米(1)

日本では、お米は昔から主食であると同時に、神様の力が宿るものでもありました。そのため、ごはんやお米料理はさまざまな行事の中で、えんぎのいい食べ物として欠かせないものとされてきました。

〔お正月〕

お正月はもともと、豊作や人栄をたもたらす「年神」という神様をむかえる行事です。年神に「鏡もち」をお供えます。お雑煮にもちを入れて食べます。



〔ひな祭り〕



ひな祭りは、女の子のすこやかな成長を祈る行事です。「ひなあられ」や「ひしもち」をお供えます。

〔端午の節句〕



男の子のすこやかな成長を祈る行事です。「柏もち」や

「ちまき」などを食べます。

行事で食べられる米(2)

〔重陽の節句〕



9月9日で、五節句の一つです。「菊酒」を飲んだり、「栗ごはん」を食べたりして、無病息災や長寿を願います。



〔お月見〕



旧暦の8月15日の満月の夜に、月をながめて楽しむ行事です。豊作を神様に感謝するために、お米でつくった団子を供えたり、食べたりします。

〔お祝い〕



日本では、赤い色にはまよけの効果があるとされ、昔からお祝い事があるときには赤米で炊いた



ごはんを食べていました。今では、もち米に小豆やササゲを入れて炊いた「お赤飯」が食べられています。



〔秋田「芋とうまつり」〕

芋とうをもち上げ肩などにのせて、豊作や無病息災を祈るお祭りです。



日本のお米料理(1)

〔お米料理の歴史〕



今から2000年以上前、稲作がはじまったばかりの弥生時代には、お米は山菜などといふに煮込んで食べていました。
 ← 静岡市・登呂遺跡の消印 (弥生時代後期)

〔おすし〕

おすしは、現在記録に残っているもっとも古いお米料理の一つです。奈良時代の本には、貝のおすしなどが朝廷へのけん上品としてのっています。このころのおすしは魚を米や塩につけた「なれずし」とよばれる保存食でした。江戸時代になると「にぎりずし」が登場し、広まっていきました。現在でも「なれずし」は郷土料理として各地に残っています。



おすしは海外でも食べられています。



↑
 岡山の郷土料理

日本のお米料理(2)

〔おにぎり〕

今から1200年ほど前の平安時代、「おにぎり」は人々に
ざり固めた「も食(とんいぎ)」とよばれる料理が登場
しました。当時も食はおもに貴族の食べもので、
ごはんをにぎることから「おにぎり」ともよばれました。
戦いの時にもち運びに便利な食事として広まりました。



〔どんぶりもの〕

今から約700年前の室町時代に登場した「芳飯
(ほうはん)」とよばれるお米料理が、「どんぶりもの
のもと」になったと考えられています。芳飯は細かく
切った野菜などをごはんの上にのせ、すまし汁をかけ
た料理です。江戸時代になると「うなどん」、明治時代
以降になると「天どん」や「親子どん」など、さまざま
などんぶりものが登場
しました。



世界のお米料理(1)

お米をつかった料理は、日本だけでなく、世界中で食べられています。

国によってお米の料理方法はさまざまです。

世界のお米料理を調べてみました。

(インド)

郷土料理



ベビーアッパム
← (米粉100%)



ビリヤニ
(肉や野菜の
たきこみご飯)

祝祭料理



ポンガル
← (おかゆ)

一般的な料理



ポハ・ジャレビ
(ライスフレックと
フレッツェル)

(台湾)



← かにおこわ



← 角煮風
そぼろごはん

世界のお米料理(2)



〔スウェーデン〕
クリスマスの
ミルクがゆ



〔マレーシア〕
ナシレマ
(ココナツミルク
ご飯と佃煮)

〔シンガポール〕もち米とマンゴーのココナツソースがけ



♡チャーハン

〔ペルー〕チャーハン



す ぎ い ぞ お 米



お米が古くからつくられていて、育てやすいように、おいしくなるようにと品種改良がくり返されてきたことがわかりました。

主食としてのお米だけでなく、米の加工品も加えれば毎日の食事に米があると思います。

お米は、日本人の毎日の暮らしに欠かせない大切な食べ物だと思いました。

参考文献

- ・大研究 お米の図鑑 国土社
〔監修〕東京農工大学・木村隆
- ・お米なんでも図鑑 ホクパラ社
〔監修〕石谷考佑
- ・お米の大研究 PHP研究所
〔監修〕丸山清明



＊お米の粉→
をっかって
います。

