

ゆめひりか

ひとほれ

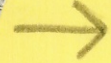
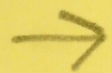
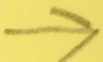
にこま



秋田
こまち

お米の ひみつ

つや
ひめ



3-1 長谷川 歌音

もくじ

さっかけ P1

米そうじ P2~9

世界の米 P10~12

米かてできるまで P13~15

早場米とは何? P16

もみ、げん米、白米のちかいは? P17

自分の家にあるお米 P18~20

東京、魚沼市昼夜の温度はどれくらいちから P21

お米はどのくらい、水をふくむの? P22~25

お米をたいてみよう P26~29

炊飯器のないう時代どうだった? P30~33

お米から出来る食べ物は何? P34~35

日本の米のと長を調べよう P36

コシヒカリについて P37

コシヒカリ以外について P38~39

いろいろな県のお米くらべをしてみた P40~41

米当てをしよう P42~43

神社からもらった見たことのない米 P44~48

夏ごしごはん作りをしてみた P49~50

おとめ感想 P51~53

かんさつ日記

きっかけ

私か調べたきっかけは本で平成の米そう
動ということか書かれている本かありました。
読んでみたら少ない量しかとれない年かあった

ことを知りました。私はいつも食べているお米の
とについて一度も考えたことかありません。

5月に本当ならば田植えの体馬糞をする予定でし
たかコロナウイルスのえいきゅうで中止となりました。
そこでバケツいね作りを自宅ですることになりました。
いねかどんどん成長するにつれてお米はどうやっ
て作られているのか、私の食べているお米の品種は
何か、また米のたき方はどうするのか?。いろいろな
分からないことを言調べたくなったので今回は米の
けんきゅうにしました。

本で
読んだ

平成の米そう動

フィリピンの火山で大きなふんか
が起きました。
そしたら、火山から出た灰が空を
おおって、太陽の光がさえぎられて
天気が悪くなりました。
だから夏も気温が上がらなくて、
日本でも米の育ちが悪くなりました。
それで米が少ない量しかとれなく
なったわけです。

宮ぎ県では、以前「ササニシキ」とよ
ばれるお米がたくさん作られていま
した。しかし、1993年の夏は毎日の
ようにやませかふさあれたため、寒
さでササニシキはぜんめつに近いく
らいのひかひを受けてしまいました。
その後、宮ぎ県では寒さに弱いササ
ニシキを作る農家は大きくへり、か
わって寒さに強く味もよい「ひとめぼれ」
というお米がたくさん作られるよう
になりました。

②

米そう動について親に聞いてみた!

父 タイ米とブレンド米とめんを食べ
ていたそうです。

タイ米は
おいしく
なかった!

↓
産地、品種、年産の異なる
お米がまぎれている米。

母 タイ米を食べていて、パサパサし
ていておいしくなかった。
米の形も日本とはちがくて糸長
い形だった。

二人から聞いて分かったこと

- ① タイ米はパサパサしていておいしくな
い。
- ② 形が糸田長い。
- ③ 日本米のかわりに父はブレンド米、めん
母はタイ米を食べていた。

タイ米と日本米を食べくらべてみよう!

日本米



タイ米



色

白くてこい

白くてうすい

形

上かかっている

糸田長い

大きさ

糸約 8mm

糸約 9mm

味

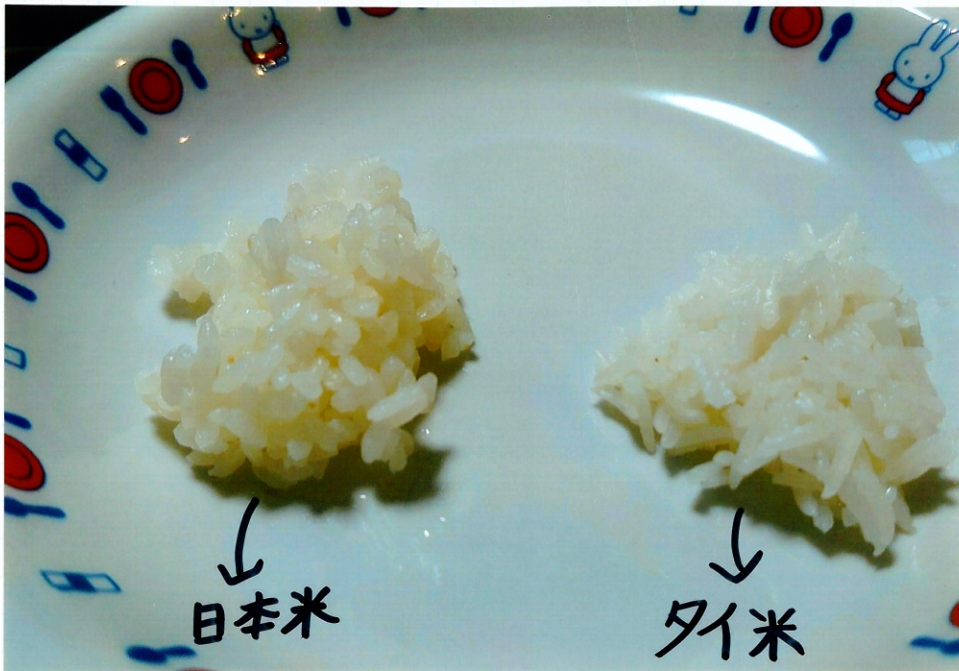
やさしい口味

味が濃い

におい

やさしいにおい

特ゆうなにおい



かんそう

父、母はパサパサしているとおいしくなかったと言っていたタイ米ですが、実際に食べてみると日本米と同じくらいおいしかったです。しかしにおいはすごくかいだこともないようなにおいでした。
弟、妹、私で日本米と食べくらべみるとタイ米もおいしいけれど日本米の方がおいしかったです。
タイ米はすごく口末がこいののでみんな日本米の方がおいしかったです。

なづけて令和の米騒動!?

令和2年3月25日夜

東京都の小池ゆり子知事が新型コロナウイルスについてのきんきゆう記者会見を開きました。「今週になりまして、オーバーシュート感せんばくはつですか、このけんねんがさらに高まっています。今まさに重要な局面でござります」と述べました。平日昼間の自宅でのリモートワークや、夜間の外出じしゅくを呼びかけました。週末については、「お急ぎでない外出はせひともひかえていただくようお願いを申し上げます」と強い口調で要請しました。

3月26日

買い物から帰ってきた母が「卵を買いにいったけど卵もうっていないのよ。スーパーからいろいろなものかなくなっているの」と聞きスーパーに見に行くと。

れいとう食品



かんづめ

さつえい
長谷川 歌音



ない

ぶくろめん

ない

トイレットペーパー



ない

マスク

パン



ない

ない

玉子



ない ↗

米は?!



お米がほとんど
ありません!



にいかた県 コシヒカリ
一つ ありました!

理由を考えてみた

⑧

(考えられること)

お米は保存期間長いためたくさんの人たちがお米を買っていたのだと思います。にいがた県コシヒカリはねだんが高いためのことだと思います。

翌日にはそのお米もなくなっていました。



3月26日 全農パールライスや米おろしの団体、全国米穀販売事業共済協同組合が「国産米の供給は十分」として冷静なこう買行動を呼びかけるメッセージをホームページに出しました。

3月27日

↳

3月30日

お店に見に行ったところ一つもありませんでした。

3月31日

なんと！全てのお米がたなにならんでいました。

4月14日

全てのお米がたなにならんでいました。

世界の米の事情を調べてみよう！

順位	生産量	(4t)
<u>1位</u>	<u>中国</u>	144500
2位	インド	104800
3位	インドネシア	35760
4位	バングラデシュ	34500
5位	ベトナム	28074
⋮	⋮	⋮
⋮	⋮	⋮
<u>10位</u>	<u>日本</u>	7816

世界では年間約4億8000万tもの米が作られています。

世界で生産されている米は、ジャポニカ米とインディカ米の大きく2つに分けられます。日本人が食べている米、ジャポニカ米ですが、世界で多く生産されているのはインディカ米です。生産量の第1位は中国の1億4450万tで、全体の30%を占めています。続くインド、インドネシアの上位3カ国だけで、約60%近くなります。日本の生産量は、年間781万6000t

世界第10位。中国は生産量で第1位
でありながら、ゆ入量も1位となっ
ている。一方ゆ出は、インド、タイ、ベトナム、
パキスタン、アメリカが上位をしめている。

ひとりあたりの1日のお米の消費量
が多い国はどこ？

1人あたりの米の消費量 9

1位	バングラデシュ	473
2位	ラオス	445
3位	カンボジア	436
4位	ベトナム	398
5位	インドネシア	364
⋮	⋮	⋮
⋮	⋮	⋮
50位	日本	119

1位のバングラデシュと50位の日本では
4倍近くもあるのどれぐらいうちからの
か、写真をとりたい!!

バングラデシュと日本の 1人あたりの米の消費量(旧)がどれだけちがったのかくらべてみた!

さつえい
長谷川 歌音



日本 118g
(うま〜119gははかれなかった。)



バングラデシュ 472g
(うま〜473gははかれなかった。)

二つをならべてみると...



まとめ バングラデシュと日本の二つをくらべると
バングラデシュがすごい多い)ことが分かる。
写真を見るともって食べているような気が
します。

お米ができるまで

3月 種の準備

• 種をえらぶ

よいお米をつくるには、よい種をえらぶことから始まります。

お米の種「種もみ」は、中身がたっぷりつまった重い粒が、丈夫に成長する強い種と言われます。中身のつまった重い粒と、そうでない米粒を見分けるのに、塩水を使います。中身のつまっていない軽い粒は浮いてきてしまうので、しぶんだものだけを選びます。

3月 種を消毒する

塩水選を済ませた種もみはよく洗ってから袋に小分けされます。

種についている様々ないかり病気の病原菌を殺すため、消毒します。

3月 種に水分を吸収させる

水木槽に種もみ袋をしぼり、芽が出るのに必要な水分を2週間位かけて吸収させます。

4月 苗を育てる/土をつくる

種をまきます。

苗を育てます。

田んぼの土を作ります。

5月 田植え

田に水を入れます。

田植え機を使って 田植えをします。

6月 いねを育てる

生育調査をします。

水管理・防除をします。

田に溝を掘ります。

7月 いねを育てる

中干しをして、田のいねが均一に成長するように状態を見ながら肥料をあたえます。

8月 いねを育てる

中や病気から守るため無人ヘリによる薬剤の散布などが行われています。

9月 いね刈り

いねかりをします。

10月 収穫

もみを乾燥させて、玄米にします。

検査・等級検査をします。

豊かな水で早場米作り 早場米とは何?

利根川というとても大きな川の下流にあるため水ごう地帯は水不足になりにくいのが大きなとくちょうです。そのためたくさんの水がひつような米作りにむいています。

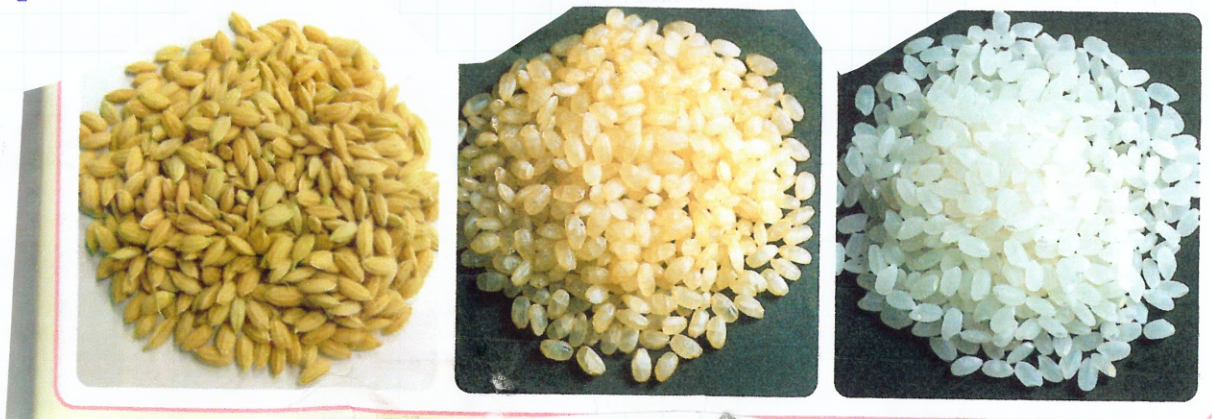
しかし、かんとう地方には9月になると台風がやってくるため、ふつうのいねを作っているとしゅうかくの前に強い風と大雨のせいはいねがたおれて水びたしになってしゅうかく外があります。そこでふつうのいねより早くしゅうかくできるいねが育てられるのです。このようないねを「早場米」といいます。

	早場米	ふつうのいね
7月	実り始める	
8月	しゅうかく	実り始める
9月		台風 いねがたおれる しゅうかくできず
10月		

水ごう地帯

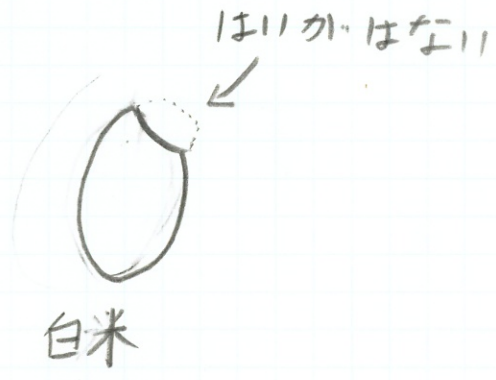
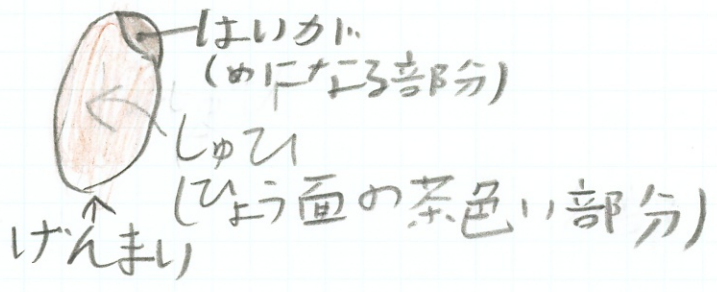


もみ げん米、白米のちがいは？



もみ¹ → げん米² → 白米³

もみのかわをとったのがげん米、げん米からはいかとしゅひをとりのぞいたものが白米です。ごはんにして食べられるのはげん米、白米です。



私が食べているお米は白米です。

自分の家にあるお米を調べよう!

にいかた こしひかり 魚沼産

名しよ	産地	品種	産年
原料玄米	単一原料米 にいかた 魚沼	コシヒ カリ	1年産
内容量	5kg		
精米年月日	20年2月28日		
はんばい者	株式会社 にいかた農高 〒956-0015 にいかた市秋葉区川口 580番地17TEL. 0250-25-316 0FAX, 0250-25 -3162		

魚沼産コシヒカリの味の特ちょう

ふっくらとたきあかりロリふくんだ時に
感じる独とくの甘さ。そして一粒毎に
しっかりとした弾力のある粘りが特ちょう
です。一度冷めてしまっても味の低下が
おさえられているので、お弁当用として
も非常に相性の良いお米です。魚沼産コシ

ヒカリという全国的にも有名な銘柄ですので、ご家庭だけでなく御贈答品としても非常に人気があります。

日本一のブランド米

魚沼産コシヒカリは全国でもわずか2%程しか収穫されず、希少価値が高いため全国的にブランド米として非常に有名です。

コシヒカリ三大名産地

魚沼・岩船・佐渡の地域はコシヒカリ三大名産地と言われ、その中でも魚沼産コシヒカリは日本一の呼び声が高いお米です。

なぜ魚沼産のコシヒカリはおいしいのか？
(にいがた県)

おいしいお米になるためには、昼夜の温度差が大きいの必要がある。お米は昼間、太陽に照らされることでデンプンを作り出しそのデンプンは、夜間の温度が低いことでしっかりとたくわえられます。魚沼の地形は、山に囲まれた盆地である。昼夜の温度差が大きく、夏場は特に夜間温度が低いのが特徴のため、この気

候風土は米づくりにとって最適のかんきょう。

全国有数のごう雪地帯

気候の地に、おいしいお米が育つのも一つの条件は、豊富な水があること。魚沼はごう雪地帯としても有名で冬場には2~3メートルほどの雪がつもります。この大量の雪が、春にはたっぷりのミネラルをふくんだ雪どけ水となるため、魚沼産コシヒカリの生育に重要なやくわりです。

自然豊かな魚沼

自然が豊かで空気がとても澄んでいる地域です。魚沼産コシヒカリはこのようなかんきょうだからこそ美味しいお米が収穫されるのでしょ。

なぜ魚沼産のコシヒカリは
おいしいのがまの！

- ① 昼夜の温度差が大きいため。
- ② 山に囲まれた盆地。
- ③ 夏場は特に夜間の温度が低い。
- ④ 豊富な水がある。
- ⑤ たっぷりのミネラルをふくんだ雪どけ水。
- ⑥ 自然が豊かで空気がとても澄んでいる地域。

東京、魚沼市昼夜の温度はどれくらいか
ちがうのかしらべてみよう！

魚沼市

	5月	6月	7月	8月	9月	10月
平均低温	9	14.5	19.1	20.1	15.9	9
平均高温	20.2	23.2	27.2	28.7	23.9	16.2
温度差	11.2	8.7	8.1	8.6	8.0	9.2

東京

	5月	6月	7月	8月	9月	10月
平均低温	14.6	18.5	22.3	23.9	19.9	13.9
平均高温	22.6	25.1	28.8	30.7	26.5	21.1
温度差	8.0	6.6	6.5	6.8	6.6	7.2

東京より
温度差が
大きい

今回は5月～10月までの田植え～いねかり
のじきをしらべました。

分かったこと

- ① 魚沼市の方が温度差が高い。
- ② 平均低温、平均高温ともに魚沼市の方が低い。
- ③ 5月～10月までの温度差(魚沼市)は
8.0～11.2℃

この気温で東京よりもおいしいお米
が作れる。

米をたく時は水にひたすことが大切らしい。
水をふくんだ米はたきふえし、くらくらとたき
上がります。最低30分しんせきします。

お米はどのくらい水をふくむのでしょうか？
お米の水のすい方をかんさつしよう！

用意するもの

米カップ1

ボール、ザル

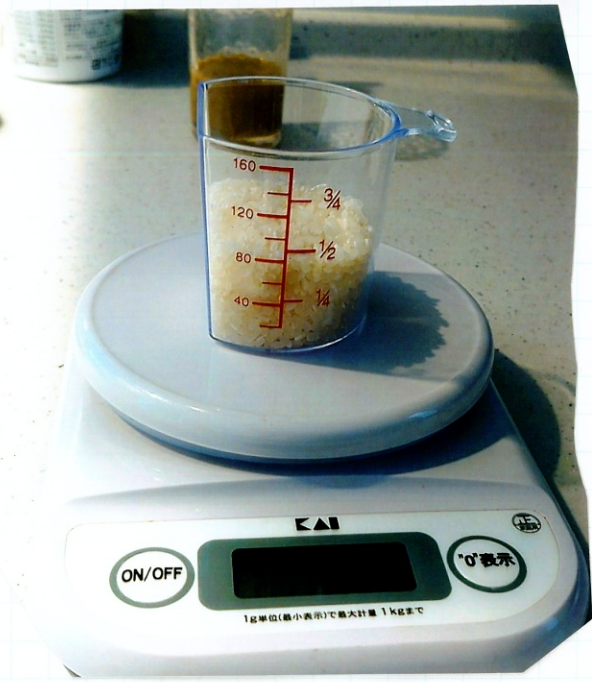
スプーン

「方法」

- ① 米カップに80g入れて重さを計ります。
- ② ボールに米をひたせる分だけ水を入れます。
- ③ 5分後にまた重さを計ります。
- ④ 5分、5分、5分、5分、5分、5分、15分、15分、15分、
15分、30分、30分、45分、45分、45分、45分、60分、60分、
60分、90分、90分、90分、90分で計ります。
- ⑤ 重さが何gふえたかきろくします。

「予想」 米が水をついておぼろげになるとおもいます。
それでふえつづけるとおもいます。

さつえい
長谷川 歌音



水にひたす

さいほの米の重さ



重さを計る

「はっか」

時間(分)	0	5	5	5	5	5	5	15	15	15
重さ(g)	106	124	127	128	136	133	135	133	138	137
合計(分)	0	5	10	15	20	25	30	45	60	75

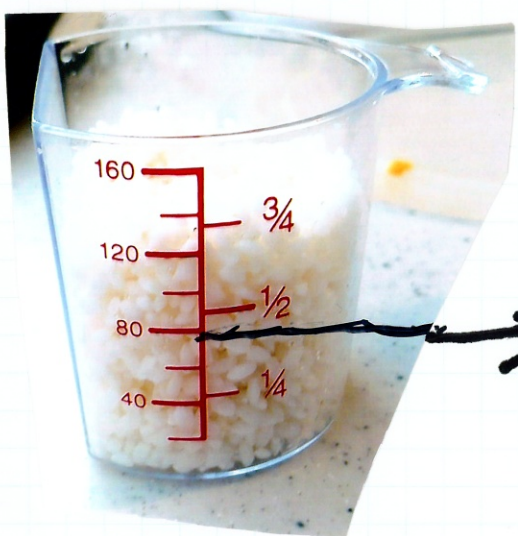
カップの重さ 299g 重さ→カップと米の量の合計

次のページ
つづく

30	30	30	45	45	45	45	60	60	60	60	90	90	90	90
142	137	136	134	135										
105	135	165	210	255	300	345	405	465	525	585	675	765	855	945

• 最初は今書いた図のように914分やる予定でしたが、やりはじめて20分するとおとかわらな数字になえ224分をやめました。予想ではずっとふえつづけると思いましたが20分ぐらいからはかわらなくなりました。

さい
長谷川
歌音



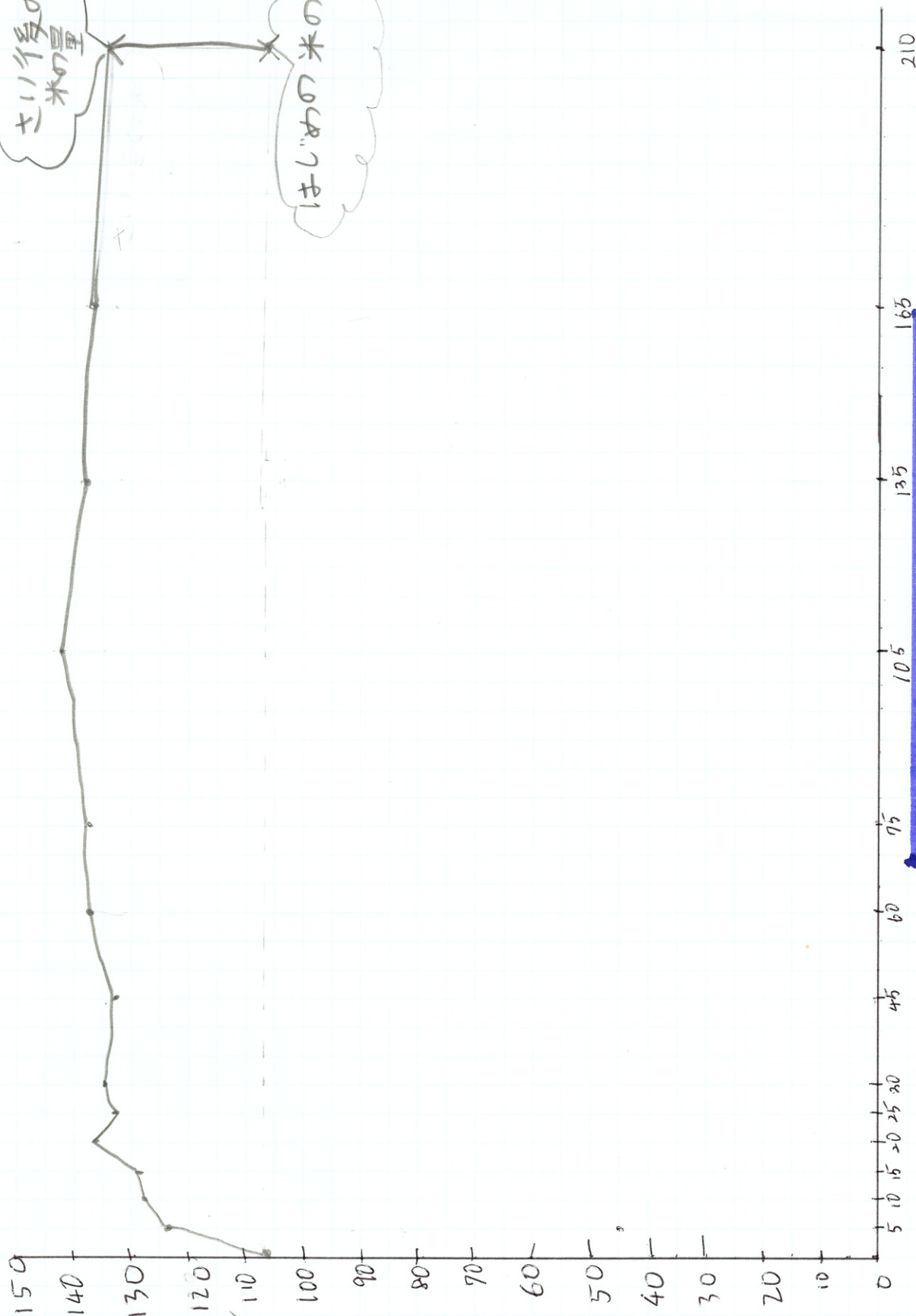
...224分後の米の量
120g

→ 最初の米の量
80g

224分後↑ 米の量は40gふえました。

21

重さ (カップと米量)



時間 (分)

時間ごとのお米の重さ

はじめの米の量

エリ後の米の量

お米をたいしてみよう!

① お米をとぐ

お米には、げんまいを精白したときに出る「ぬか」が付着しています。精白技術がすすんだ現在は昔ほどではなくなりましたが、ぬかを十分に取りのぞくかどうかか、ごはんの味を左右します。お米のとぎ方がおいしさにつながります。
最初はたっぷりの水ですばやくすすぎ
あとは少量の水にひたし、手のひらで
おすようにしてとぎます。

② お米の量を計る

お米も水も、正かくに計ることが大切
です。お米はカップに対し、すりきりで計ります。水は米重量の1.2倍が基準です。

③ お米を水にひたす

水にひたすことが大切です。
水をふくんだ米はたきふえし、ふっくらとたき上げられます。最低30分はせきします。

④ 水を入れてすいはん



⑤ たきあがり ← たきあがってから 10~15分間は 開けないで そのまま蒸らします。

自分でごはんをたく前に母のたき方を
かくにん!

- ① お米の量をはかる。
- ② 水でとぐ。
- ③ すいはんきの中の目もりに水を合わせる。
- ④ すいはんスタート!

気づくこと

- ・ 水にひたすことがなかった。
- ・ たく時の水は計量カップで計らないで すいはんきの目もりで言っていた。

自分でお米をたいてみよう!

- ① お米の量を計る。今回は3合
- ② 水でとぐ
- ③ 水の量を計量カップで計る。
1合=150g 3合=450g
水はお米の量の1.2倍 $450 \times 1.2 = 540.0$ の水を計る
- ④ 水でひたす30分

②



④

米をといでいるようす

30分水で ひとしている
ようす

⑤ すいはんする

⑥ たき糸をわらた後 10~15分 むらす

⑦ ふ ほぐす

⑧ お皿によそう。

失敗点

むらす時間を⑧
長くした (泣)
ちみたま



気づいたこと

といでいる時に最後に白くなった。3回ぐらいといいた後は
じょじょにとろろの水になってきました。

家でくにご食べてもらったかんそう
弟 ほかほかしていい かつもより おいしかった。
妹 さらさらわしていい 温かくて おいしかった。

②⑧

エエ→ちがうお米を食べているようにした。

パパ→「おいしい! すごくおいしい★」「きょう子に合う」

私→「すごくほかほかで食べたしゃんかん口にかわっときておいしかったです。」

炊飯器のない時代どうしていたの？

今の時代は炊飯器があるのでごはんが簡単に炊けますが、昔の時代(炊飯器がない)はどうしていたのか不思議に思いました。

炊飯器の今と昔

昔の人はかまどでごはんを炊いていました。

1950年代

自動で炊ける炊飯器が発売。

しかし、おひつのご飯はすぐに冷めてしまう。

1965年代

電気で保温する「電子ジャー」が誕生した。

1967年代

保温機能と炊飯機能を備えた炊飯器が発売。



かまどで炊いている様子

今はとても便利な時代だと思いました。
昔のようにお米を炊いてみたいです。
かまどは家にはないのでなべでお米を
炊いてみたいと思います。

なべでお米を炊いてみよう!

材料

米 1 合 水 1 カップ



31) さつえい 長谷川 歌織

作り方

- ① お米を洗い水にひたします。
- ② なべに米と分量の水を入れ、フタをして中火にかける。

さつえい
長谷川歌音

せろ。



③ ふっとうさせる

④ ふっとうしたら弱火
にし、10~13分炊く。

⑤ 熱源から
おろして
フタをした
まま10~15分
蒸らす。



さつえい母



さつえい 長谷川歌音

⑥ 空気をふくませるように
やさしく混ぜる。

出来上がり！



さつえい
長谷川 歌音



感想

なべで作ったお米は食べたら
おいしかったですか、かたかった
です。

今はスイッチーフでお米は炊
けますか、なべで作るのは
手間がかかって時間もかかる
ので大変だなと思いました。

さつえい母

お米から出来る食べ物は何かいあるか調べてみよう!

予想

もち米、もち この二つだけ思いつきました。
まだまだありそうな気がします。

結果

日本酒 酢 もち せんべい だんご

ビーフン 米粉パン

私か思っていたよりも
すごくあってびっくり
しました。

フォー かかみもち

酢、日本酒もお米から出来ている!?
主食となる「ごはん」のほか、お米からは、
せんべいやだんごのような おか子や、
調味料である酢や日本酒なども
お米から作られています。

さらに お米の 加工食品に どんな食べ物か
あるか 調べてみよう

予想 考えられなし

調べてみた 結果

〈お米の形を残して使う〉

加工米飯

発芽玄米

即席かゆ

ホシカ子

玄米茶

お米アイスクリーム

<お米をいって使う>
やき米 ひなあられ

<お米を蒸し・たいてからつり
使う>

もち おかき あられ

<お米を粉やくだいてつり
使う>

かしわもち 白玉粉

きりたんぽ

<米ぬかを使う>

ぬかどご

ぬかづけ

食用米油

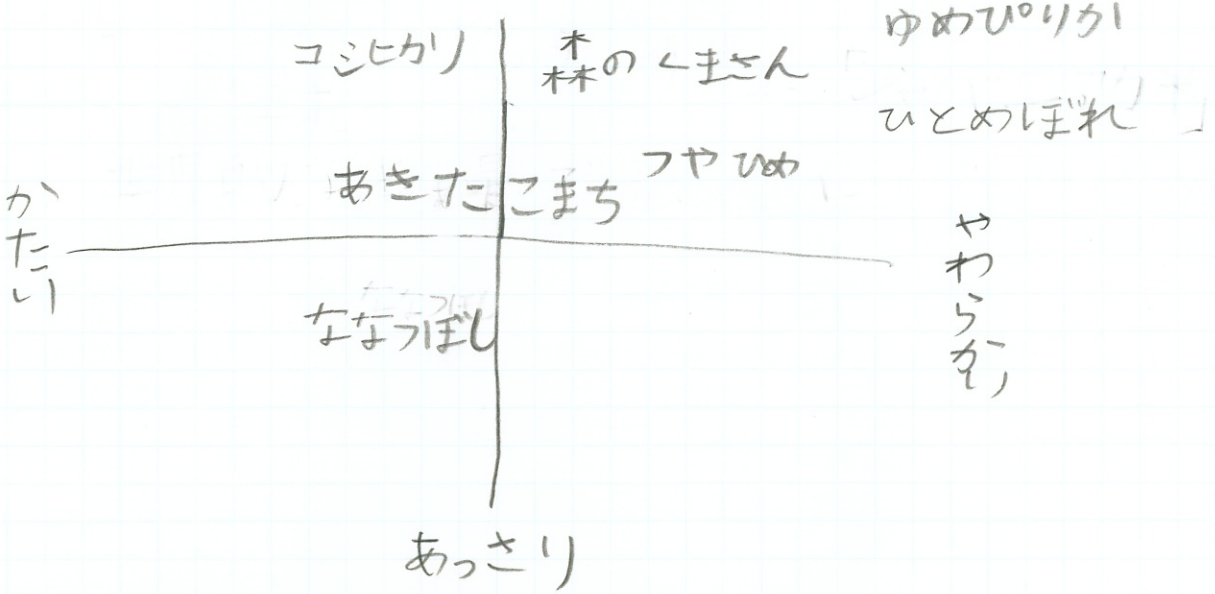
まとめ

お米から いろいろな食べ物が
作れることが分かった。

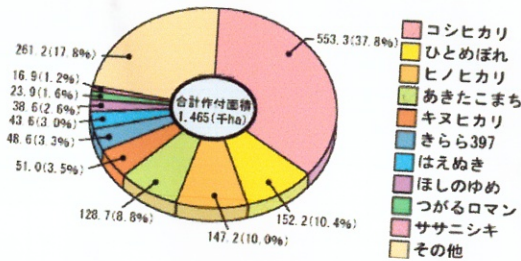
予想したとき 私はいつも考えられなかったが
結果では こんなにたくさんのお米の加工食
品があることが分かった。

日本の米のとく長を調べてみよう!

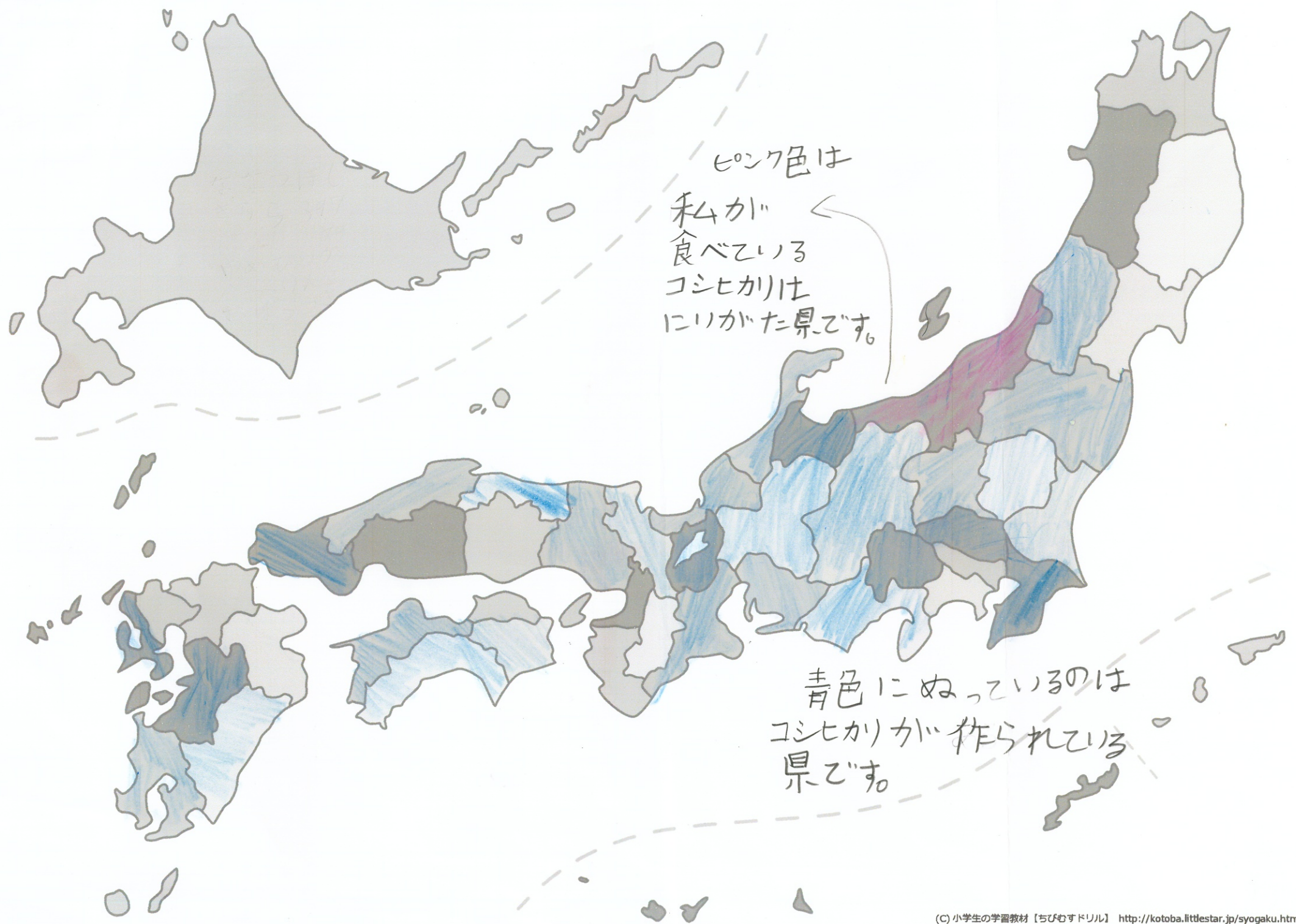
あまみ (強い)



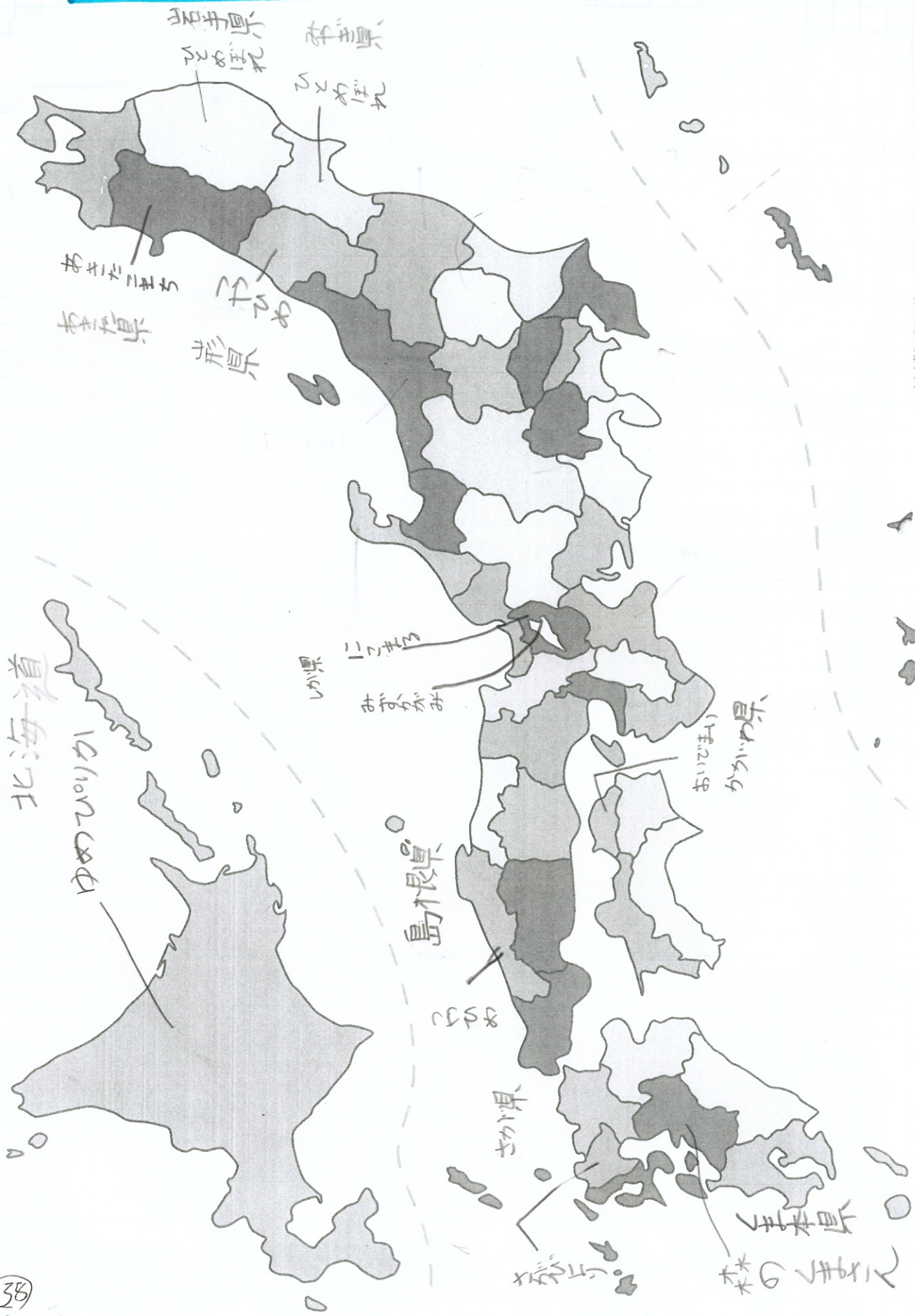
どの品種が日本でどのくらい作られているの?



コシヒカリはどの県にあるか調べてみた!



コシヒカリ以外を調べてみた！



まとめ

① コシヒカリにもいろいろな県で作られていることが分かった。自分はいしかた県産だけれども 20県以上の県でもコシヒカリが作られていることが分かった。

② コシヒカリではない品種がたくさんあり。たとえば山形県のつやひめ、北海道のゆめぴりかなどある。

③ いしかた県だけではなくいろいろな県で米がさっぱりされている。
次は食べくらべをしてみたい。

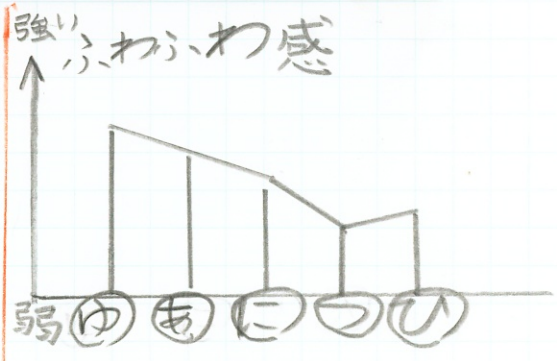
いろいろな県の食べくらべをしてみた

さつえい
長洲
音

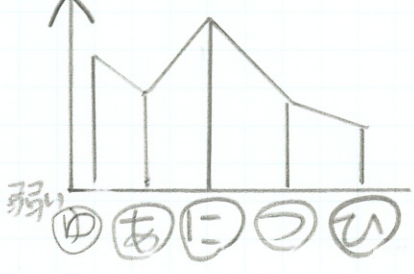


調べた産地と品種

北海道	ゆめひりか
秋田	あきたこまち
滋賀	にこまち
山形	つや姫
宮城	ひとめづり



もちもち感 (ねばりけ)



おいしい



④ ゆめひりか ⑤ あきたこまち ⑥ にこまち ⑦ つや姫 ⑧ ひとめづり

たきあかったそれぞれのお米の大きさ

ゆめぴりか 8mm

秋田こまち 6mm

にこまる 6mm~1cm

つや姫 6mm

ひとめぼれ 8mm

まとめ

北海道のゆめぴりか、秋田の秋田こまち、滋賀のにこまるはふわふわ感、もちもち感、おいしさがすごく伝わってきました。

にこまるはやき魚に合いそうでした。

調べた米の米当てをしよう!

おま

さつえい 長谷川 歌音

①冷たいお米をかいとうする。



②米を入れるカップに名前を書く。

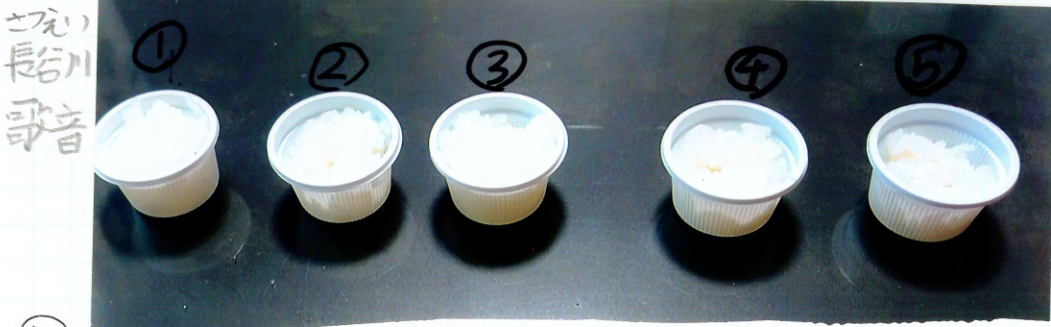
③カップのうらに名前を書いて米を入れる。

さつえい

④米を当てる。

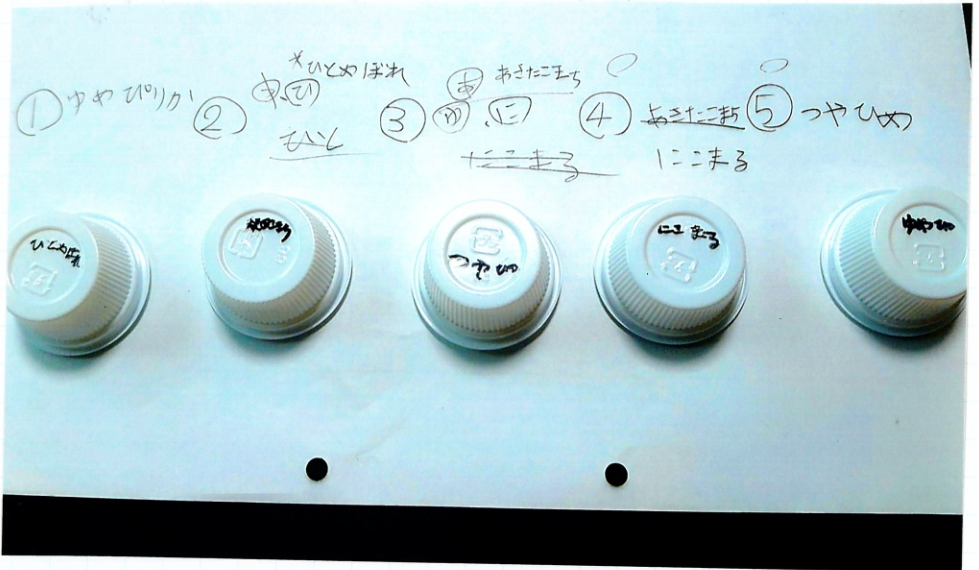


予想
しん



番号	1	2	3	4	5
品種	ゆめぴりか	ひとめぼれ	秋田こまち	にこまる	つやひめ
理由	ふわふわしていた。	少しかたかった。つやひめとまじった。	消去法。	もちもち感かきこえた。あった。秋田こまちとまじった。	あまり区別がつかなかった。

結果



さつえい
長谷川
歌音

- ① ひとめぼれ ×
- ② 秋田こまち ×
- ③ つやひめ ×
- ④ にこまる ○
- ⑤ ゆめぴりか ×

感想

私はつやひめが少し自しんはありましたか、大まちかいてした。ゆめぴりかはふわふわ感かたくさんありますか、つやひめはその逆です。だからまちがえたのは、命とらした米なので、ふわふわ感かなくなっただけなのかもしれない。

神社からもらった見たことのない米

さつえい
長谷川
歌音



神社からもらったのは雑穀米という米で夏越ごはん用でした。
「夏越ごはん」夏越のはらえに夏越ごはんを食べ、一年の後半を元気過ごすため。

夏越ごはんのルーツとは？

米は昔から日本人にとって最も重要な穀物で神饌や初穂などの供物としてみられるように、宮中や全国各地の神社などで行われる豊穰祈願や新嘗の行事に欠かせないものです。

夏越ごはんは、雑穀ごはんの上に「茅の輪」をイメージした丸い食材をのせた行事食です。

その昔、そみんしゅういかいすさのおのみこを「あわ飯」でもてなした伝承に由来しています。

夏野菜で茅の輪を表す



茅の輪(池袋水川神社)



茅の輪の形

雑穀米とは何?

白米と雑穀を混ぜて炊き上げた米です。

雑穀米の種類

雑穀の種類

もちあわ もちもち食感とクセのない口味。
ビタミン、ミネラル豊富

黒米

アントシアニン、たんぱく質
ビタミンたっぷり

黒豆
(大豆)

漢方界でもスターのポリフェノール
たっぷり大豆

アマランサス

カルシウムが白米の約30倍 鉄分
約5倍 食物せんい約8倍

発芽玄米

脳にいいとされるGABAが
白米の約10倍

キヌア

高たんぱく低カロリー。近年スーパー
フードとして引っ張りだこ

高きび

プチプチとした食感。
ポリフェノールや食物せんい

小豆

お赤飯の立て役者。植物性
たんぱく質の宝庫

黒ごま

牛乳の約11倍のカルシウムを
ふくむ。香ばしい風味が人気

白ごま

小須アミノ酸をバランスよく
ふくむ小さな巨人

もちきび

もちもちした食感。ビタミン、ミネラル
食物せんい亜鉛たっぷり

大麦 精白済みの大麦。歯ごたえたっぷり
食べごたえもたっぷり

赤米 ビタミンB群をはじめとした
栄養素がたっぷり

ひえ マグネシウムは白米の約3倍
ほかにも ビタミンB6など

はと麦 最近コスメでも頭角を現す美容食。
必須アミノ酸が豊富

とうもろこし マグネシウムは白米の約3倍
ほかにも ビタミンB6など

夏越ごはん用雑穀米の中にどんな雑穀が入っているか調べて青線でご引いじ

押麦 白麦 もち米 緑麦 米粒麦の
5種類かなかったので引きつづき調べて
みた。

押麦 食物せんいも豊富にふくんでいる

白麦 押麦加工したもの

④ 米粒麦 押麦と効果は同じ。米粒状にしたもの

もち米 アミロペクチンは熱を冷めにくくし、
食べる時胃を温めてくれる。

緑米 クロロフィル → 葉緑素
「貧血予防整腸作用がある」

15種類の雑穀が入っていた。

夏ごしごごはん作りを試みた!

今回はお父さんが休みだったのではじめて一緒にフッキングをしました。夏野菜カレーを作りました。

材料

とりむね肉、カレー粉
プレーヨーグルト、有塩バター
おろしニンニク、玉ねぎ
 garam masala、ターメリック
 カットトマト缶、生クリーム
 塩、砂糖

トマト、ナス、オクラ、かぼちゃ
パプリカ

夏野菜

作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. とりむね肉は一口大に切り、カレー粉とプレーヨーグルトと一緒に袋に入れ揉み込む。冷蔵庫に1時間置く。
3. なべにバターを溶かし、おろしニンニクを中火で玉ねぎが透き通るまで炒めます。
4. 3.にカレー粉、garam masala、ターメリックを加え弱火で1分程炒める。
5. カットトマト缶を加えたら中火にしてよく混ぜる。さらしたら弱火にし、5分程煮込む。
6. 2を加え、よく混ぜ中火にかける。さらしてから弱火で5分程煮込む。
7. 生クリーム、塩、砂糖を加えて中火にし、さらしたら火を止める。
8. 夏野菜を切っておけをしていく。
9. 最後にごはんを皿の真ん中に丸くおせ、まわりにカレーのルーを



ママの笑顔



かけ、具ものせて
完成です。

さつえい母



茅の輪をイメージした夏越ごはん 「夏野菜カレー」

感想

茅の輪をイメージして雑穀米の
まわりにカレーをかけて、ごはんの
上におくらをのせました。
みんな食べたので一年の後半を
元気にすごせるというです。

さつえい母



まとめ

- ①平成の米騒動では夏も気温が上からなくて日本でも米の育ちが悪くなり米が少ない量しかとれなくなった。
- ②タイ米と日本米をくらべたら形や味が全然ちがう。
- ③米は 3月→種の準備、消毒、水分を吸収させる。
4月→苗を育てる、土をつくる。
5月→田植え。6月→いねを育てる。7月→いねを育てる。
8月→いねを育てる。9月→いね刈り。10月→刈りかき。
- ④早稲米は、つうのいねより早く刈りかきできる。
- ⑤もみ→げん米→白米で私たちが食べる米は白米。
- ⑥米に水をひたすと米が水を吸収するため米の重さが重くなる。ある時間をすぎると米の重さは変わらなくなる。
- ⑦魚沼産のコシヒカリがおいしいのは山に囲まれた盆地で昼夜の温度差が大きく夏場は特に夜間温度が低いため。
- ⑧東京と魚沼市の温度差が、ちがうため東京よりもおいしい米が作れる。
- ⑨米をたぐには米も水も正かきに言うこととくにひたすことが大切。
- ⑩炊飯器のない時代はかまどで火炊いでいる。
- ⑪コシヒカリの作られている県は、このかた県以外もたくさんある。

⑫コシヒカリ以外にもいろいろな米が作られている。

⑬北海道(ゆめひかり) 秋田のおきたこまち 滋賀の にこまる
山形のつや姫 宮城のひとめぼれ

⑭夏越ごはん用雑穀米は一年の後半を元気に過ごす
ため。

⑮夏越ごはんに用雑穀米の中には黒米、黒豆、アコランサス
発芽玄米、高きひい、小豆、もちきひい、赤米、ひえ、はと麦

⑯夏越ごはんに「ごはんの上に厚の輪」をイメージした新しい食材を
のせた行事食。

感想

今回の自由石研究で、初めて米の作り方や米のたき方などを学びました。米にはいろいろな種類があり、食べた食感がそれぞれ異なっています。また、日本と世界をくらべた時、1日に食べる量や夕と日本の米の形、状がちがうことが分かりました。

バケツいね作りではいねほかたムさん出ている状態でまだいねかりかできません。これからかかんぼろて育てて最終的にはいねかりをして自分でたいて食べたいです。本当なら世界の米の料理を調べて作ってみたかったが、コロナウイルスのえりきょうで、学校の夏休みが少なくなったので時間が足りなく作れずさへねんでした。

参考文献

①	お米の品種と産地 どうしていろいろあるの? 出版社:理論社
②	お米の大研究 イネの生態から文化とのかかわりまで (楽しい調べ学習シリーズ) 丸山 清明 (監修)
③	すがたをかえる食べものずかん:大豆・米・麦・とうもろこし・いも・牛乳・魚 石井 克枝 (監修)
④	全国米どころマップ http://rice.eraberubook.jp/
⑤	ル・クルーゼ (白米の炊き方) https://www.lecreuset.co.jp/recipe/column-detail/hakumai/
⑥	世界各都市の気候データ (新潟県、東京都) https://ja.climate-data.org/
⑦	日本全国雑穀協会 https://www.zakkoku.jp/milletdefinition
⑧	JAグループ (バケツ稲) https://life.ja-group.jp/education/bucket/
⑨	バターチキンカレー https://www.kurashiru.com/recipes/d3f2002f-7cd0-4890-964b-703d17422bce
⑩	世界で一番お米を食べている国は…日本は50位 (リセマム) https://resemom.jp/article/2015/04/10/23996.html
⑪	米蔵人 (お米食べ比べ10点セット) 有限会社谷米穀店

(公共施設)

豊島区立巣鴨図書館

豊島区巣鴨 3 - 8 - 2

天祖神社

東京都豊島区南大塚 3 丁目 4 9 - 1

かんさつ記録

令和2年 5月4日～

バケツのね作りをしてみよう!

用意するもの

土 (黒土 赤玉土、かぬま土)
ポリバケツ(10~15リットルのもの)
種もみ・肥料セット

「方法」

①芽出し

シャーレなどの浅い容器に種もみが
ひたるくらいの水を入れます。

水にひたした種もみは室内のあたたかい
場所におきます。種もみに酸素がじゅうぶ
んに行きわたるよう、水は毎日とりかえます。
白い芽が1mmくらい見えたら種まきが
できます。

②種まき

水とよく混ぜてどろになった土を入れた
バケツに、表面に水がたまらないくらい
の水を入れます。少しはなして種もみ
をまき、深さ6~7mmほど指で押しこみ、
土をかぶせます。土がかわいたら、土の表面
が湿るくらいに水をまきます。

③ 苗の移しかえ

葉が3~4枚にふえたら根ごとやさしく苗をぬき、くきが太く育ちのよい苗を4~5本にまとめ、バケツの中心に2~3cmの深さに植えます。そこに水を1cmの深さに張って、根付いたら5cmの深さに水を張りほおす。

④ 中ぼし

いねのくき数が20本、草たけが40~50cmでいどになったら1~2日ほど水をぬき、雨が入らないのき下などに移動させます。土とバケツの間にすき間かできていたらバケツに水を2cm入れ、なくなったらまた2cm入れます。

⑤ いねかり

いねかりの目安はほか出てから40~45日ごろ頃の約90%が黄金色になったころです。その10日くらい前に水をぬきかわかしてから、いねをかります。かりとったらほを下にして根元をしばり、風通しがよい場所ので10日ほどほしほおす(お米になる)

芽出し	1日目	5月4日 (くもり)		
	色	うす茶色	大きさ	5mm
	もみは5mmおりました。 1つの種もみに1つずつ白い芽 がでていました。			

芽出し	2日目	5月5日 (晴れ)		
	色	うす茶色	大きさ	6mm
	もみはきのうより1mm 大きさをかのびていました。			

	3日目	5月6日 (くもり)		
	色	うす茶色	大きさ	7mm
	種もみについてある白い芽 が5mmにのびていました。 大きさを7mmになっりました。			

種まき	4日目	5月7日 (晴れ)		
	色	うす茶色	大きさ	8mm
	すごく芽かのびたので 種まきをしました。			

種まきをやってみよう!

さつえい 長谷川 部者



「用意するもの」

- ポリバケツ (10~15リットル)
- 土 (黒土、赤玉土 (中粒) かぬま土 (小粒))
- 種もみ肥料セット

芽かひてきたので、種まきをします。

①

さつえい母

近所の人に土のませ方を教わりました!



黒土

かぬま土

赤玉土

黒土を6割、赤玉土を3割、かぬま土を1割入れました。

②

さつまいも



3種類の土をまぜて水を入れてかきまぜている様子。
水を土の下まで送るのが大変でした。

③ ②でできた土に種まきを植えました。
少しかんかくを開けて植えました。5月7日

芽のかんさつ

5/7 たねまき

5/11 芽が出た 形 さら草みたい。

5/12 芽が1cm 5mm 色 うすみどり。

5/13 芽が2cm 3mm 色 うすみどり。

5/17 芽が7cm 8mm 形 糸田長い。

5/20 芽か 12cm

さつえい
長谷川
歌音



葉の数 1~2枚 色 きみどりっぽい

高さ 12cm 気が付いたこと 高さが12cmで13日間

なので $12\text{cm} = 120\text{mm}$

$$120 \div 13 = 9 \dots 3$$

1日に9mmと少しずつ
のびていることが分
りました。

人間が9mmのびている
とせか3285cmになっ
ていることが分りました。

葉の手ざわりはつる
つるしてました。

苗の移しかえ

6月5日 (金曜日)



さつえい
長谷川
歌音

葉が3~4枚になったので いよいよ 苗の移しかえ。



さつえい
長谷川
歌音

くさか、大きく育ちのよいなえを 4~5本
ぬきました。



さつえい
♀

元気な苗を 4~5本まとめて
植えました。



さつえい
長谷川
歌音

出来たのかこんな感じですよ。上手に出来ました。
注意点がありません。水を1cmの深さに張らな
てはならない。根付いたら5cmの深さに水を張る。

いねの分けつ

7/26

さつえい母

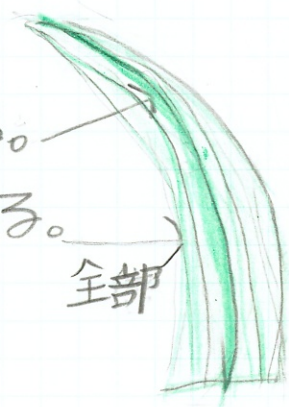


場所 屋上

① 葉の先の方がかかっている葉があった。
② 色は緑、黄緑

手ざわり ざらざらしている。

見ための①真ん中に太い線がある。
②同じ方向に線が入っている。



中ぼし

7月24日(金曜日)

さつえい
母



いねのくき数か、20本、草丈か、40~50cm 半程度
になったので水を抜きました。



さつえい
母

中ぼしをすると土はミネラルを取り込み、根は水を
求めてのびるのでじょうがい草が育つ。

いなほのかんさつ

8月4日(火曜日)

さつえい

長谷川
歌音



色 はだ色 茶色

見ため 系泉が真ん中やはじこに入っていていなほは葉から出ていて、いなほの上に白い糸細長いものが出ているいなほもあった。

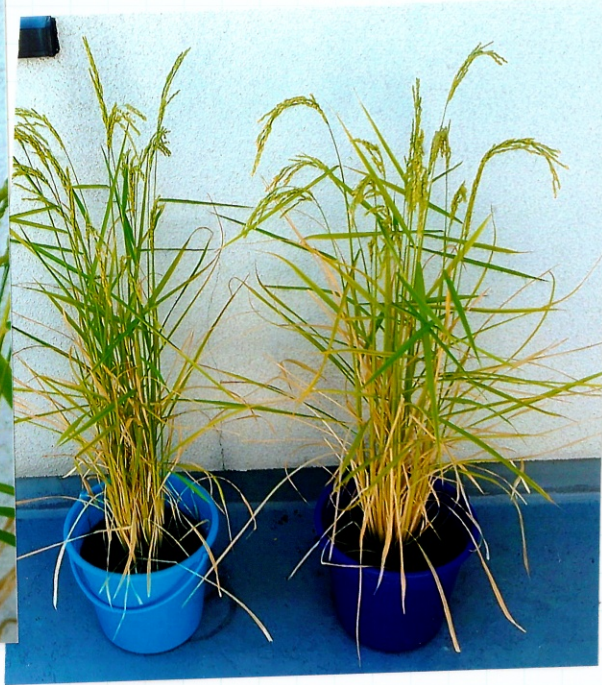
形 いなほの形は長丸。

さわった感じ いなほはつるつるしていた。



なえのかんさつ 8月21日

さつね



場所 おく上

色 うすい茶色、黄糸緑

形 いなほの形が長い丸。

さわら感 ざらざらしていた。

見た感じ いなほから長い白いものが出ている。
黄糸緑色のいなほからだんだんと茶色に
なりかけているいなほもあった。
まっすぐだったいなほが まかってきた。

