

らっかせい

【落花生】

千葉県は落花生全国生産量の7割を生産しています。産地に住む利点を活かし、質の良い生落花生を購入して自分好みの一品を作ってみてはいかがでしょうか。

用途●煎り豆、味噌ピーナツ、煮豆など。

おもな成分●たんぱく質をはじめ、脂肪、ビタミンB₁、B₂、Eなどが含まれています。

美味しい落花生の選び方

◎必ずしもさやがきれいな落花生が美味しいとは限らない
さやがきれいなものは、収穫時期が早すぎる場合があります。落花生の品質は、さやの色の濃淡等の外見では一概に判断できません。良くできた落花生は、カルシウムを充分吸収し、さやも固くなっています。落花生は品種により味が異なり、「千葉半立」は味が良く、特に美味しい品種とされています。

◎実は、しわが無く、渋皮の色が、濃くはつきりしているもの
赤い渋皮にたっぷり栄養分(ビタミンC、E)があります。実の大きさは「ナカテユタカ」の方が「千葉半立」より一回り大きくなっています。両品種とも実が丸く大きくなりすぎたものは、収穫遅れの場合が多く、適期収穫したものより風味が落ちます。特に「ナカテユタカ」は収穫が遅れると品質低下の大きい品種です。

上手な保存方法

落花生は多くの脂肪を含んでいます。保存方法が悪いと、この脂肪が酸化してしまい風味が落ちます。夾付きを購入した場合はすぐにむき実にして、容器に密閉して冷蔵庫に入れて保存します。



渋皮の裏の色で見分ける。「千葉半立」(写真左)は茶色、「ナカテユタカ」(写真右)は白色



コラム

落花生の品種

落花生には代表的な品種として「ナカテユタカ」と「千葉半立」があります。「ナカテユタカ」は歯触りが良く、さつぱりした味で煮豆などに適します。「千葉半立」は脂肪が多く、コクのある甘みを持っています。煎り豆、味噌ピーナツなどに適します。その他、ゆで豆用品種として「郷の香」があります。

紅色の皮に包まれた高栄養価作物

さつまいも

【甘藷】

香取地域(北総台地)を中心に栽培されるさつまいもは、東京都青果市場のシェアの60%以上を占めています。



紅色がきれい
張りつつやがある

ずんぐりしたためのもの

端がいたんでいない

用途●ふかしてホクホクを食べる。色鮮やかな甘煮もおいしい。
おもな成分●ビタミンB₁やC、カロテン、食物繊維が豊富。さつまいものビタミンCは、調理の熱によっても失われにくい特徴があります。

美味しいさつまいもの選び方

- ◎ずんぐり、ふっくらしたためのもの
- ◎やや固く、しまっているもの
- ◎両端が痛んでいないもの
- ◎表面の紅色がきれいで、張りつつやがあるもの
- ◎傷や黒い斑点のないもの

上手な保存方法

さつまいもは寒さに弱いので、冷蔵庫は厳禁です。新聞にくるんで常温で保存しましょう。

コラム

さつまいもの上手な調理法

さつまいもをくずさず、色よく煮るには、まず皮を厚くむくことが大事です。さつまいもを輪切りにした切り口を見ると、皮から2mm位のところにすじがあります。そこまではむくようにしましょう。きんとんなどにする時は、切ったさつまいもを水につけ、水を数回取りかえて充分にアク抜きをすると、色よく鮮やかに仕上がります。

さつまいもと青木昆陽

江戸時代(元文年間)、八代將軍吉宗の命により、飢饉を救うためのさつまいもの試験栽培が、青木昆陽によって現在の千葉市幕張で行われました。数年をかけた栽培は成功し、その後全国に広がり、飢饉に苦しむ農民たちを救ったといわれています。昆陽の偉業をたたえ、昆陽神社(別名「芋神さま」)が、幕張に設立されています。

米

【こめ】

千葉県は、収穫量が全国第8位で、「コシヒカリ」「ふさおとめ」「ちば28号」など、おいしい・良質なお米を早く提供する早稲米地帯です。



美味しいお米の選び方

銘柄だけで判断しないで、袋の中をよく観察し、次のようなおしいお米を選びましょう。

- ◎米粒に艶があり、透明感があるもの
- ◎米粒が砕けていないもの
- ◎米粒が砕けていないもの
- ◎籾や小石、その他の不純物が混入していないもの

◎米粒が揃っているもの
不揃いの場合、他品種の混入などの可能性があります。

◎精米したてのもの
精米して1ヶ月を過ぎると味が落ち始めます。精米したてのお米を購入し、1度にたくさん買い過ぎないようにしましょう。

上手な保存方法

風通しの良い冷暗所で保管します。高温で乾燥しやすい場所ではお米の水分低下やひび割れがでやすくなります。また、湿度の高い所ではカビや虫の発生原因になります。

お米は匂いを吸収するので、香りの強い食品の近くには保存しないようにしましょう。

用途 ● 白いご飯、炊き込みご飯、どんぶり物、混ぜご飯、炒めご飯、おすしなど、日本の主食です。

おもな成分 ● でんぷん（炭水化物）を主成分として、その他にタンパク質、脂肪、ビタミンB₂など各種の栄養素を含みます。お米のでんぷんは良質で、消化吸収率が高いため、エネルギーの持続に役立ちます。また、体に必要なアミノ酸も豊富に含み、1日の活動源として欠かせません。

コラム

はつがげんまい 発芽玄米

玄米を水に浸し1mm程度発芽させたものです。発芽することで酵素が働きだし、新しいアミノ酸などの栄養素が作り出され、健康によい米とされています。

コラム

はいがせいまい 胚芽精米

精白米に胚芽が残っているお米です。胚芽にはビタミンB₁、B₂、Eなどの栄養成分が多く含んでいて、食べるとコクがあって一味違う美味しさがあります。胚芽精米の洗米は、さっと水に流す程度にし、栄養分が流出しないようにします。

コラム

無洗米

「無洗米」は精米機で普通にとう精した精米（一般に販売されているお米）に残っている糠（ぬか）をさらに取り除いて、炊飯の際に研ぐ（洗米）手間のかからないお米です。とき汁を排水しないので、環境にやさしいお米といえます。

● 仕上げはシャリ切り

炊きあがったら20分程度蒸らし、ご飯全体を適度な水分に安定させます。蒸らした後は直ぐにご飯をほぐす「シャリ切り」をし、硬さなどご飯の品質を均一化します。

JAS法の「玄米及び精米品質表示基準に基づく表示」（単一原料使用の例）

| 名称 | 精米 | | | |
|-------|--|-----|----|------|
| | 産地 | 品種 | 産年 | 使用割合 |
| 原料玄米 | ○県 □ヒカリ | ▲年産 | | 100% |
| 内容量 | 5Kg | | | |
| 精米年月日 | 14.10.1 | | | |
| 販売者 | ○米穀株式会社 □県○市△△町▽×× TEL○△(△△)×××× | | | |

● 十分に吸水させて、より美味しく

季節によって水温に差があるので、夏は1時間、冬は1～2時間水に浸します。古米は新米より吸水力が弱いので、30分程度さらに長く浸します。

コラム

表示をよく確かめて購入

お米を販売するすべての販売業者に表示が義務付けられています。農産物の規格化及び品質表示の適正化に関する法律（JAS法）に基づき「玄米及び精米品質表示基準」により、名称、産地、品種、産年、内容量、精米年月日、販売者名が表示されます。ブレンド米の場合は「複数原料米」「ブレンド米」などと表示されます。

コラム

おいしいお米の炊き方

● 洗米は素早く、やさしく

最初の水は糠（ぬか）臭くなるので、研がずに糠が浮き上がったら直ぐに捨てます。時間をかけすぎると糠の水を吸収し、ご飯の風味や艶が悪くなるので、3分以内で研ぎます。また、力を入れすぎるとお米が割れるのでやさしく研ぎます。