



Vol.101



いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

10月

2020年 発行

秋といえば「芸術の秋!」「スポーツの秋!」「読書の秋!」「食欲の秋!」ですね。新米が出回る時期なので、今月はお米にまつわる情報をお伝えしていきます。

栄養指導室 松田・山平・竹尾

広島で作ったお米 食べてみんない

茶碗 1 杯あたり

エネルギー：300kcal

たんぱく質：4.5g

塩分：0g

コシヒカリ



福井県生まれのお米。

日本各地で生産されていて

一番よく食べられている品種。

広島県の作付面積で第1位。

新潟県産が人気。焼肉など

味付けの濃い料理に合う。

ヒノヒカリ



九州を中心に栽培。

粘りと甘みがあり、あっさりとし

た食味が特徴。粒がしっかり

しているので汁が多いおかずを

のせてもべちゃっとならないの

で丼物などがおすすめ。

あきたこまち



コシヒカリを改良した品種。

秋田県出身の小野小町（おののこまち）にちなんで名づけられた秋田を代表するお米。

香り、旨み、甘み、食感などバランス抜群なので、繊細な和食と相性がよい。



ひとめぼれ



宮城県生まれ。香り・粘りが良好で、コシヒカリに近い甘みがある。食感が軟らかく冷めてもおいしい。

メニューの多い定食屋などでよく利用されている。

ミルキーQueen



コシヒカリの突然変異。

もち米に似ており粘りが強い。

炊飯ジャーに入れても黄色に変色しにくく、冷えても硬く

なりにくい。冷凍米飯や弁当・

おにぎり向き。

あきさかり



食味はコシヒカリと同レベルでコシヒカリより安価。

一粒一粒が良く、粘り・甘みがありふっくらとした食感。

炊き込みご飯に最適。

料亭などでも使われている。

恋の予感



広島県のオリジナル品種。

名前は一般公募を行い、

1800 件の中から選ばれた。

ヒノヒカリと同じレベルで

やや大粒。食べた時に粒感とモチモチとした食感が特徴。

あきろまん



広島県のオリジナル品種。

さっぱりとした口当たりに

適度な歯ごたえで粘りが

あり、程よい甘みがある。

冷めても味わいが良く、弁当やおにぎりにも合う。



こいもみじ



広島県のオリジナル品種。

鯉城の鯉と広島県花のもみじでイメージアップと親しみを込めたのが命名由来。

やや硬めでしっかりとした粒感がある。

甘さ・粘りは控えめ。