

# 日本の食を支える主食 お米



すべての動物は、栄養のためにほかの動植物を食べて生命を維持しています。人間と動物の異なっている点は、自然に生きているものをそのまま食べるのではなく、計画的に栽培・飼育して利用しているところ、またそれらを食べやすく加工・調理して食べるということです。



## 日本で初めて栽培された作物はなんでしょう？

★はるか昔、紀元前3、2世紀ころ。時は、弥生時代にさかのぼります。



○大陸から伝わってきた「水稻」を主とする、稲作が始まりました。**動物の狩りや植物の採取を中心とした食構成が、米を中心としたものに変化**していきます。

○米の調理法は蒸していたと考えられていますが、日常的には、煮て粥にして食べていたようです。この頃から、**穀類を主食、その他を主菜、副菜に分ける日本人の食事の特色の原点**が生まれます。



○日本は梅雨があり、夏は熱帯のように気温が上昇します。そのような気候が、米の生育に適していました。

さて、日本で初めて栽培された作物は「お米」でした。お米は農業技術の進歩、人の集団生活の発展に貢献した半面、土地争いの原因や国の政策に利用されました。



## 作ってみよう！あきのごはん♪



### ★あきのごもりもりごはん

秋の旬であるきのこをふんだんに使った炊き込みご飯です。

幼稚園で育てた  
ジャンボしいたけ  
入りました！



#### 【材料】

- 米 ……1人前
- エリンギ、舞茸  
椎茸、えのきなど…各10g
- 油揚げ…5g
- 長ねぎ…5g
- 鶏肉か豚肉…20g
- 醤油、みりん…0.5g
- かつお昆布だし…50g
- 油 ……0.1g

#### 【つくりかた】

- ① エリンギ、舞茸などのきのこは、手でちぎって一口大にする。お肉も一口大に、油揚げは細切り、長ねぎは小口切りする。
- ② お肉、長ねぎを炒める。
- ③ だし汁、調味料、油を混ぜておく。
- ④ 炊飯器釜にお米、材料、④、足りない分はお水を入れて、炊きこむ。
- ⑤ 炊きあがったら完成！

### お手伝いしてみよう！

#### ～お米の美味しい研ぎ方～

- ① 一回すすぐ
- ② もう一回すすぐ
- ③ お米を20回優しくこすり洗う
- ④ 一回すすぐ
- ⑤ 水を替えて、10回こすり洗う

