

米の知識とたき方 たべ方 (第5回) (新しき世界へ 1970年4月号)

米の知識 (その五)

りを与えると鶏が三週間位で死に、頬白などが二日間で死ぬのでも分るのである。我々はこの「生命の素」をよく見つめておかねばなりません。

外果皮からクレーベル層までの間に人間に最も必要な、ビタミン以上大切な無機塩類がふくまれてをり、その各々の分量は丁度人間の体に適合する様に調合されている不思議さ！保護膜の不可思議！これが産霊 (むすび)の不思議だ。

一と口に米の見方と云っても水稻もあり陸稻もあり、粳 (うるち)もあれば糯 (もちごめ)もある。またその種類には朝日、中国、陸羽、農林、関取、神力、愛国、雄町、亀ノ尾、亀治及び豊国など様々あって、詳しく数えると一千余種にも上るといふから、大体の標準に依ってその良否を鑑別けねばなるまい。

玄米の見分け方

玄米から云うと左の条件をそなえたものは良質の米と見てよい。

- (一) 秕 (しいな)や草の実又は土砂などの混り物のないもの。
- (二) 腹白米。青米・赤色米共他異った種類の混って居らぬもの。
- (三) 粒形の大小が整一していて不揃いでないもの。
- (四) 楕円形をなし半透明のあめ色にて光沢のあるもの。
- (五) 硬くて目方が重く、そして乾燥の十分なるもの。(カサカサになつたものは反っていけない。

(六) 表面の筋が浅く、噛んで歯に着く粘着力のあるもの。

以上の事項に就いて少しく説明しよう。秕とか草の実とか、又は土砂などの混合物のないのは、精選せられたる米であることは言う迄もない。腹白米は十分熟さなかつたり、又は熟す間に害虫の為に成熟を妨げられたりした欠陥の多い米である。青米のあるのは同じ一画の田でも部分により、或は異った種類の混つた為などで成熟期が違つたり、まだ熟さないものを刈り取った結果である。赤色米のあるのは、貯蔵保存中に乾燥の十分でないため、醗酵して実質に変化を来たしたものや、古米の混っているものである。粒形の大小が整一して不揃いのないものは、その一粒々々が各十分に充実しているを語るものであり、之に反して粒形の不揃いなものは成熟が不完全で質が充実されて居らない。従つてこういうのは質が悪くてまづい。

米は楕円形が本形である。もし余りに長かつたり、又は、異つた形の米の混っているのは、外国米か異種米の混同したものと見るべきである。色は種類にもよるが半透明のあめ色で光沢のあるものが本質であるから、光沢のないものは肥料が不十分だとか貯蔵が不完全だとか、乃至は乾燥の過不足にあるべきものと見るべく、従つて悪質の米と断定せられる訳である。

一様にも云えぬが、硬くて重く手に取つてシットリとしている米は、大体に於いてその実質が豊富で乾燥の十分なるものである。こういう米は搗耗りがせず、飯に炊けば殖えて且つ美味である。然らば目方はどのくらいあればよいかというに、米は一升四百匁を良質としたものであつて、三百五六十匁以上あれば先づ良い米と見るべきである。乾燥の十分であると否とは米の質に重大なる関係を有するもので、乾燥の十分なのは米の質を変つて少くても能く保存に堪え、そして飯に炊けば殖えて得用である。次に表面の筋の浅いのは実入りの良さを証明し、噛んで硬く歯に着く粘着力のあるのは乾燥が十分で、且つ米の本質たる澱粉の多さを示すものである。

七分づき米の見方

七分搗米とは糠が十あるものとすればその中の十分の三が附いている米を云うのである。精白米は有効なる栄養物を多く含んでいる米の皮下組織を脱落したものであるから、そこに含まれてあった蛋白質や脂肪やビタミンの欠乏を来して栄養を不完全ならしむるに対して、七分搗米は之等の有効成分の残る程度に搗いたものだ。七分搗米は玄米の重量一貫目から糠の重量約六十匁を搗き落したもので、この程度にさえ搗いておけば、ビタミン B の欠乏から脚気病の起るようなことも無くなる。然るに白米は、一貫目につき少くも八十五六匁の糠を落している。然も白米の米磨をなすにも、米の澱粉の約百分の五を洗い流して捨てるのが普通である。これでは何んのことはないカスをたべるようなものだ。それに七分搗米の糠はフワフワして軽く、重量は一升につき僅に百七十匁に過ぎない。之に対しては精白米はたとえ混砂搗でないにしても、多くの蛋白質や澱粉を含んでいるから、一升の糠の重量は百九十五匁余に上る。かように有用な糠を玄米一貫目に就いて二十五六匁余も落し去り、更に米磨ぎの際に全澱粉の百分の五、即ち玄米一貫目につき澱粉約三十六匁余を流し去るようになる。この六十二匁余の糠を容量に改めると、玄米一斗……一升の重量を、三百八十四匁とすると……に就き糠約一升六合を落すことになるのは、単に不経済なるのみならず無智なる米の使い方と云わねばならぬから、七分づき米の強制使用は極めて当を得たる方法といえるであろう。

五分づき米について

七分づき米は、云わば米の表皮を、ついでに白米にするのを七分目まで精白にしたものであって、実際の理想から云へば、五分づき米が妥当なのである。

白米はかんでいるとまづくなるが、五分づき米だと、かめばかむ程味が出てくるといわ

れている。この点が、五分づき又は、三分づき米の特長である。玄米は、余程米のことの
明るい人でないと日常食には用いかねる点もあるが、五分づき米ならばたべ方さえ判れば、
忽ち理解できる。それが七分づき五分づき米の特長である。だから、まづ七分づき米が口
に慣れたら、五分に入ることをすゝめる。尤もたべ方の項目でこの米のたべ方は詳述する
が、要するに七分づき米の利用によって、国民体位の向上の方向に向ってゆくことを前提
として、この米を利用しなくてはならぬ。そして萬が一にもこの七分づき米利用によって
病弱者が増加したり続出したならば、それはたべ方が誤った結果であると、今から断
言してはゞからないのである。

七分づき米、半つき米の米のつき方で問題になるのは、米の粒の大きさが揃っていない
と或る米は白米につけてしまい、或る米は二分づき位の黒さを持つというような事が起っ
てはならぬということだ。白米五分と玄米五分をまぜて半つき米といったなら何人でも、
不服を称えるだろう。処が米の粒が不揃いとそれと同じような事が起るのである。是で
果して半つき米といえるかどうか、……………かような危険が決してなくはないのだ。

一升の中に六萬八千か七萬粒もある米がそう完全に粒が揃うわけがないからだ。だから
或るものは白くなり或るものはくろくなっている事は実に否定し得ない。かゝる事の甚し
い場合は、素人でもよく判るに相違ないから、読者の注意を有つことを希んで置く。

二分づき米について

是は今更云わなくても、玄米の精白度を十とすれば、その内の二分程度をついたものゆ
え、五分づきを卒業した人の使用するに適するものだ。要するに米の見方は一言に云へば、
「生命のある米を選ぶ事」である。

それでは米の生死は何によって定めるかと云うに、極めて簡単な方法がある。

先づ一枚の皿に、脱脂綿を薄く敷き、米をバラ撒いて、水をヒタヒタに注いで温室に放

置しておく。此の時米は玄米から八分搗迄のものを使用する。これ以上搗白した米は、すでに殺された米であるから、決して発芽しないものである。かく放置して数日経れば、生命ある米であれば、全部発芽して来るのである。

凡ての生物が、生活力を失う時は死である。死の状態におかれるものは、刻々変質、腐敗の途を辿って、大地に帰るのが自然の法則である。米の場合にも、この事はいゝ得るのであって、生活力のない、即ち発芽能力のない米は死んだ米であるから、そうした米は人間の生命には適さない。この点に於ては、白米胚芽米共にすでに殺された米であって、食用には不適當である。一般によいとされている胚芽米も事実として胚芽の完全に存置するつき方が存在しないのだから、白米病を起して来る場合がある。然らば、現下の米商店から販売されている米が、果して生きていますかどうかは、生命の食物に関心をもつものには大なる問題であるが、これは、使用者側の知識の向上によって不良米の販売の余置をなからしめるより外に方法がない。信用出来ない様な店のものは買わないにこした事はない。

以上米の選択を要約して見れば、次の通りとなる。

- (一) 生きています米を撰ぶこと
- (二) なるべく新米がよい。やむ得ず古米を使う場合は、粳で貯蔵された今摺米を使用する。(今摺米とは、使用前に粳から脱?したての米の事である。)
- (三) 七分搗米から二分搗米迄の間のもを撰ぶ。
- (四) 混砂搗精米は絶対に不可。
- (五) 現下の農林省のへ一等米という丸々とした太った米よりガツシリしまった油気のある米の方がよい。(肥料の項参照)

一一 買い方と保存の仕方

米の買い方

米には一等から五等までの等級がある。これは米商同業組合の決議で年々新に決めるのであって、一等は何国の産米、二等は何処と大略定まって居るが、その年々の出来栄えによって多少の変更は免れない。それで商人の方では一等米を関取とって居るが、何れも一粒撰りの米で粒が揃って居り、一見艶々しい色を帯び、品質の点からも味の上からも申し分のない米とされているが、必ずしも、この米がほんとうのいゝ米かどうかという点には疑いがある。併しこれは余程贅沢好みの家庭でなくては需要がないから、従って一般の店には此の米は余り置かれてないようである。普通の小売店などで一等米と称えているのは多く二等米のことである。

一番需要の多いのは二等米と三等米とで、米屋の方でも、この等級に最も力を注いでいる。一日に三升以上を用いられる家庭ならば五等米が一番経済的で、二等米を用いるのは無駄である。それは何故かというに、三升ぐらいの米を張り釜でなく上手に炊ければ美味しい御飯が出来るもので、少しばかり炊いた二等米の飯よりも却って味がよい。恰度三升が適度で、これより多くても少なくても美味しく出来ない。それ故に少人数の家では比較的良い米を用いないと味が出ないが、多人数の家庭では安くて旨い五等米を使う方が値が安いだけでも得用になる訳である。

米はつき立てには熱度が加わって膨れて容量が増加し、漸次冷めるに従ってその量を減ずるが、試験の結果、榊目では一斗に対し四昼夜で二合八勺の減量を見たが、目方では同じ量で同じ時間後に僅か六十七グラムの減量に過ぎない。其の実験の詳細は、米の質によって異なるが、大凡そを示せば下記の通りである。

	升合勺	キロ
搗立て一斗	—	一四・二五〇
一昼夜後	九八九	一四・二二九

二昼夜後	九八二	一四・二一三
三昼夜後	九七八	一四・一九八
四昼夜後	九七二	一四・一八三

尚、参考のために尺貫法とメートル法との、容量との比較を示せば次の如くである。

百グラム(瓦)	二十六匁七	約七勺
五百グラム(瓦)	百三十三匁四	約四合五勺
七百グラム(瓦)	百八十六匁七	約五合
一キログラム(貳)	二百六十六匁七	約七合
五キログラム(貳)	一貫三百三十三匁五	約三升五合
十キログラム(貳)	二貫六百六十七匁	約七升
十四キログラム(貳)	三貫七百三十二匁	約一斗弱

米の貯へ方

農家とか米商人などが玄米を何十俵何百俵と、蔵の中に貯蔵しておくのには保存法も特別にあつて、年に一二回風を通すとか、二硫化炭素の燻法を行うとかして象虫及び米の変質を防ぎ、鼠の害に対しては猫を飼うか捕鼠器を使用するとかするが、併し必要に応じてその都度々々に買う一般の家庭では、永くて十日乃至一週間ぐらいのものであるから、余りこの保存ということの必要はないだろう。併し中には十日以上一月も同一の米を米櫃に入れて置くこともあり、殊に梅雨期などには短時日にも変化を来すことがあるから、矢張りその注意は心得ておかねばならぬ。

保存法として、一般家庭で最も肝心なのは、故意に水気の多い米を購入せぬことに注意

すべきである。これさへ注意すれば、一週間や十日十五日間くらいでは、幾ら梅雨期でも変質することはない。水気があると糠の為と水気の為とで自然醗酵を来して米は古米の如く臭くなるから、若しそういう米を買った時は、時々上下へ掻き廻すとか、一時拵げて空気に当て、後米櫃に貯蔵して置くが可い。

二たび米を買って米櫃に入れる時には、前の米を費い終ってから、新しい米を使うようにするが可い。若しそう行かぬ場合には前の残りを取り出し、米櫃の中を能く掃除して新しい米を入れ、前の残米はその上に置いて先に使用するようにすべきである。少しだと思つて残しては入れ入れすると、その部分の米が変質して良質の米に混じ、その味を不味くするから注意せねばならぬ。殊に永くなると米櫃の隅に残っていた僅か許りの古米に、象虫其他の害虫が発生して珠数のようなものを作り、次第に良米に及ぼすから注意が肝要である。次に鼠の害に就いては米櫃を堅固にしてその侵入を防ぐは素より、積極的に鼠を退治するが可い。

一二 米のたき方について

三度たく飯さへ強しやはらかし、思うまゝにはならぬ世の中、と歌った人がいる。まったく世の中も、思う通りにはならぬ。水と、米と、火との三要素だけを取扱う、米の炊き方のむづかしさは今にはじまった事ではない。一度でも飯を炊いた事のある人であれば誰にもわかる。

かようにむづかしいのに拘らず、一面頗るやさしいと思われている事は、恰も病の療治の様なもの、医者の方にあらゆる方面から観察すればむづかしいが、素人流に考へたらやさしいと考へると同じ様なものである。

むづかしいというのは、材料の米が一定していない処にある。新米古米の別があり、硬質米軟質米の差別があり搗精度に等差があり、火の加減にも、炭を使う方法あれば、ガスを使う方法もあるので、火力を考へねばならないし、薪を使えばその種類による燃焼度を

も考慮に入れて、その上に水加減を心配する必要があるのである。

一面やさしいというのは、これ等の事を考慮に入れないで炊くからである。

(イ)白米の場合

原則として、白米は栄養よりも、害毒が多分にあるとして禁止食になったのだから是を詳記するの要はあるまい。たゞし、特殊な嗜好物として炊く場合に注意するのは、他の場合と同一だからあとは七分づきの場合より水加減を 尠くすればよいのである。

(ロ)七分づき米の場合(一)

まづ白米のようにとぐことは禁物で、汚れを落す程度にする事、或いは全然流さずに釜の中に水を先に入れて、僅かづゝ米を入れ、水の上に浮いたゴミをとるだけにする方がよい。水加減は白米の約三割増、一升のお米でしたら水一升三合位の割合、必ず炊く五六時間以上早く仕込む事、朝炊く場合ならば、前の晩に仕込むこと。沸騰するまでの火加減は何時でも同じで、お釜の蓋から水蒸気が水平に噴いて来たら塩を一つまみ入れて、オネバの出ぬうちにすぐ火をトロ火にする。塩を入れるのは水のうちに入れると、炊く時間が長くかゝるから必ず水蒸気が上ってからにすること。トロ火のまゝ十五分から二十分位おき、また沸騰前の強火にして一分乃至一分半で火を止める。蒸らす時間は白米の約二倍位、二十分間かゝるとみてよい。

(ハ)七分づき米の場合(二)

七分搗米と云っても米によって決して同一ではなく、硬質の米と、軟質の米では、水加

減に可成りの開きがあることを忘れてはならない。

前晩にこうして用意しておき、水加減は硬質の米では米一升に対して水一升三合か一升五合、軟質米では一升二合位になる。

火は最初は弱火にして炊いて行き、愈弱火で米が沸騰して来たら、火を強くしてふきこぼれぬ様に注意し、ふきこぼれそうになったら一寸火を小さくして、普通の御飯の倍位の時間をかけて炊きこみ、愈火をとめる真際に又うんと強い火にして仕上げで火を消し、白米の倍位むらしてからおひつに移すのである。

この要領で炊いた御飯は従来の白米よりコクがあって中々美味である。塩を入れることは、(一)に従う。

(二)七分づき米の場合(三)

ガスで炊く場合と、炭火で炊く場合では異なるし釜がアルミと鉄でも異なる。更らに米の量で異なる。しかし家庭が三人位なら、二日分位を炊く方がよい。塩を入れるために、御飯の味が永く保つのであり、冬ならば三日位は大丈夫。おひやはまづいというかもしれぬが、よくかんでたべれば、決してまづくない。古い程おいしくなる。だからなるべく大量にたく事。もちに不安があるならおひつの中に梅干を二つ三つ入れておくこと。

一、二の場合共ガスの火加減であるが、炭や薪の場合は、こうした方法が出来ないので、その調節には、次のようにする。

一、煮え立ったら一旦火を引くこと。

二、おねばをこぼさぬようかまどの側において炊くこと。副食物をつくるのにはついていて作り、主食の米を炊くのに、ついでに炊くが如きはいかぬ。是非専心になって炊くようにすること。

三、一旦引いた火を再び入れて、強火にすること、そして多少こげつく位に炊くこと。

四、おこげはおむすびを作り、中の方に入れたら、やわらかくなって大へんおいしくなる。

その他は他の項をよく読むこと、量の多少によつて炊き方に相違があることを注意せよ、
「正しき食物」の項に炊き方あり、こ

(つづく)

本文の複写、複製、転載、その他いかなる方法による使用の際には日本 CI 協会にご相談ください