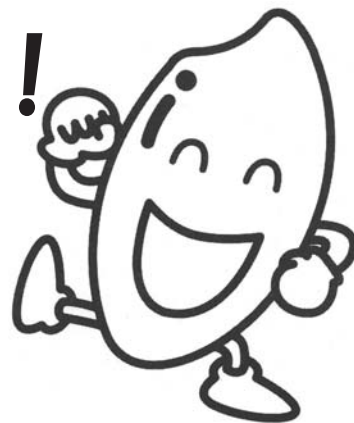


益城町産のお米を食べよう！



5月28日、益城町米消費拡大推進連絡協議会の総会が行われました。
現在、わが国の食料自給率(*)は、40%といわれていますが、益城町には地元でとれるおいしいお米があります。(*国内で消費される食料のうち、どのぐらいが国内産の食料でまかなわれているか、の割合)

益城町産のお米をたくさん食べて、体イキイキ・地元イキイキを目指そう！という意見が交換されました。



茶碗1杯のごはんは、いくら？



茶碗1杯150gとすると、炊く前のお米で65g。買う場所やお米の種類によりますが、国の調査では茶碗1杯分約24円です。

同じ調査で、食パン1枚(6枚切)だと約30円、ポテトチップス1袋(65g)は約106円、スポーツドリンク(500ml)は116円です。お米は体に良くて、お得なんです！



お米は太りにくいってホント？

お米などに含まれる糖質は肉やバターに含まれる脂肪よりも優先的にエネルギーとして消費されやすいという特長があります。

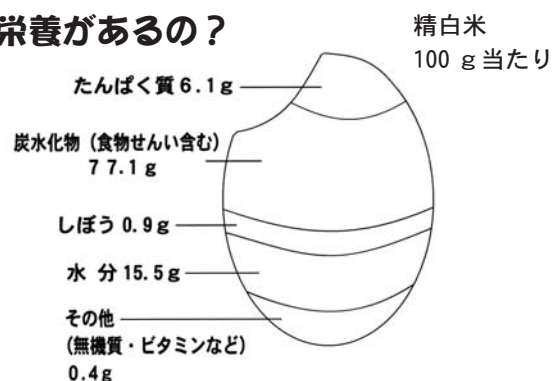
また、ごはんはお米に水を吸わせて炊きあげるので水分が多く、量のわりにはエネルギーが低い上、粉からできているパンなどと違って、粒のままで食べるので、消化・吸収がゆっくりになり、体に脂肪をためるホルモンの分泌もゆるやかになります。このことから、ごはんは、太りにくいでんぷん食品といえるのです。



5月28日に開催された総会のようす



お米にはどんな栄養があるの？



たんぱく質：体をつくる
炭水化物・しぼう：エネルギーの素
無機質・ビタミン：体の調子を整える

出典：米穀機構ホームページから

初市名物「市だご」にも、 益城町産のお米が使われています！

＜市だごの作り方＞

【材料】 米の粉(もち米6：うるち米4)：200g
砂糖：大さじ1～2杯、あんこ：適量

【作り方】

- ① 米の粉に沸騰した熱湯を少しずつ入れて耳たぶくらいの柔らかさにする。
- ② ①をドーナツ型にしてたっぷりのお湯で茹でる。
(浮いてくるのが茹であがりの目安)
- ③ 「だご」が茹であがったら、ボウルに引きあげて砂糖を混ぜながらよくこねる。
※固いときはゆで汁を少し混ぜて、よくこねるのが柔らかさを保つポイントです。
- ④ よくこねたら、10等分して、「だご」の周りにあんこをつける。
※濡れ布きんで包んであんこをつけるときれいに仕上がります。

益城町でとれた「お米」や「米の粉」は、
JA かみましき「とれたて市場」で購入できます！

問い合わせ先：役場農政課 ☎ 286-3111 内線241