



世界のお米

私たち日本人の主食である米は、世界三大穀物のひとつであり、どの国にも共通する普遍的な「美味しさ」がある一方、それぞれの国・地域に固有の食習慣や好みが存在します。今回は、日本では意外と知られていない世界のお米について精米機・製粉機および色選別機の製造販売で120年の歴史をもつSatake USA Inc.よりご紹介いたします。

1. 米の生産量

世界の米の生産量は年間約4億8,000万トンです。中国は世界一の生産国であり、その生産量は1億4,450万トンであり、全体の約30%に相当します。日本の生産量は約782万トンであり、アメリカの生産量707万トンと大差がありません。アメリカでは、主産地のカルフォルニア州とアーカンソー州をはじめ、テキサス州を含む6州で米が生産されており、生産量の約30%をメキシコなどの中米諸国へ輸出しています。アメリカには300年以上の稲作の歴史があり、サウスカロライナ州にマダガスカルからの難破船がたどり着き、船の修理の御礼として先住民に手渡された少量の種籾から稲作が開始されたと云われています。19世紀半ばには、ゴールドラッシュに沸くカルフォルニア州に多くの人が集まり、その中に米を主食とする労働者も多かったことから、稲作が始まりました。日夜の寒暖の差がある地中海性気候は稲作に理想的で、シエラ・ネバダ山脈を源流とする澄んだ水も潤沢にあるサクラメントバレーを中心に米が増産されていきました。

2. 米の種類

米は大きく分けて、長粒種、中粒種、短粒種に分類されます。日本で多く栽培されているのは短粒種であり、柔らかく粘りのある米です。ジャポニカ米とも呼ばれる短粒種は世界的な生産量の約20%であり、その

区分	長粒種	中粒種	短粒種
粒の長さ (mm)	6.6mm以上	5.5~6.60	5.50以下
長さ／幅の比率	長さ／幅が3.0以上	長さ／幅が2.0~3.0	長さ／幅が2.0以下

表1 長粒種と短粒種

他は中粒種や長粒種です。主に東南アジアや欧米で生産される中粒種や長粒種は硬く粘りのない米です。米の粘りと硬さは主に米に含まれるアミロースとアミロペクチンの比率で決まります。世界的な食糧不足を解消するため、多収穫品種の開発も進められています。NERICAはアフリカの食糧事情を改善することを目的に開発された品種であり、肥料を与えない場合でも一定水準以上の収量を保ち、乾燥や病害虫への耐性があると云われており、各国で導入が進んでいます。品種の違いは、人々の食生活や嗜好に影響を与え、お米の性状にあった様々な炊飯方法を生み出しました。

3. 米の炊き方

炊飯とは、生米を水と共に加熱して澱粉をアルファ化することで食性を高める調理方法のことです。日本は家庭用炊飯器が普及していることから、丁度の水で最後まで炊き上げる「炊き干し法」で炊飯をしています。多くの国では炊飯器が普及していないことから、鍋にたっぷりのお湯を沸かし、その中で米を茹でた後に余分な水を捨てる「湯取り法」が主流です。湯とり法は、粘りのある日本産短粒種には不向きですが、粘りのない長粒種には適しており、調理も簡便です。米を茹でた後に蒸す2段炊飯法は中国で広く普及していましたが、家庭用炊飯器が急速に普及したことにより、炊き干し法が一般的になりつつあります。

4. 米の用途

米の用途も国によって様々です。粒食以外にも、ビーフンやフォーなどの米麺、生春巻きに使われるライスペーパー等の米粉を利用した様々な食品、香りが愉しめるバスマティ米など、その国の料理や嗜好によって様々な用途があります。日本酒に代表される米由来のアルコール飲料も



(1) 炊き干し法(日本など)

ご存知のように、日本では一つの釜の中に米と丁度の水を入れて、そのまま炊き干します。「始めちよろちよろ、中ばっぱ、赤子泣いても蓋取るな」と言われるように、米を給水させる工程(始めちよろちよろ)と煮る工程(中ばっぱ)、蒸らして均一に仕上げる工程(赤子泣いても蓋取るな)を一つの釜の中で完成させます。

(2) 湯取り法(東南アジアなど)

長粒種圏の多くの地域では、浸漬した米を鍋にたっぷり沸かしたお湯の中に入れて炊き上げます。時々、スプーンなどですくって炊け具合を確認しながら、米が炊き上がるまで火勢を弱めず炊き続けます。ほど良い固さになったところでザルにあげて水を切り、調理完了です。

(3) 2段炊飯法(中国など)

長粒種を食べる地域では、2段炊飯法でご飯を炊いている地域があります。途中までは湯取り法のようにたっぷりお湯を使って煮ますが、少し固さを残している段階でざるに上げます。そして、ざるごと蒸すことで最後の炊き上げを行います。長粒種を食感良く炊き上げるのに適した方法であると言われています。

図1 さまざまな炊飯法

様々な商品が流通しています。カルフォルニア州では、日本企業が醸造所を建設し、地元産米のカルローズを原料に使用して酒造りを行っています。近年では、山田錦がアーカンソー州で生産されるようになり、カルフォルニア州以外の地域でも米国产米を原料とした日本酒が生産されるようになりました。また、寿司は既にアメリカに定着しています。カルフォルニアロールなどアメリカで考案されたメニューも多く、日本の大手寿司チェーン店の進出も加速しています。

5. 水田の環境保全

SDGs (Sustainable Development Goals)の一環として「環境保全型農業」の取組みが進められています。水田は温室効果ガスであるメタンガスの発生源ですが、中干し(水田の水を抜いて稲の成長を調整する作業)の期間延長や、稲わらをすき込む時期を早めることで、メタンガスを抑制することができます。また、ドローンなどを使用することで肥料農薬の使用量を低減するなど様々な取組みが行われています。

6. 最後に

ロシアのウクライナ侵攻は米の生産にも大きな影響を与えています。肥料原料の主要産出国であるロシアとの貿易が中断し、肥料等の農業生産資材の価格が高騰したことから、稲作農家の面積当たりの収穫量が低減し、世界的な米の生産量が減少することが懸念されています。また、世界の農作物輸入国は、ロシアとウクライナの両国からの穀物供給が途絶えたことで、小麦とトウモロコシが高騰し、アジア全域においても肥料用穀物が不足しています。その代替えとして、精米工程で発生する碎米や低品位米を飼料穀物へ転用するニーズが高まっています。

世界人口の半数以上が主食としている米は、貧困や栄養不足に苦しむ人々を減らす上で重要な役割を担っており、私たちアメリカで暮らす日本人にとって生活に欠かせないものです。多難な時期が続くかもしれませんが、米の持続的かつ安定的な生産に向けて、生産・加工・流通に携わる方々が協力して難局を乗り切ることを願うばかりです。

(Satake USA Inc. 吉政 元晴)

Satake USA Inc.

精米機・製粉機および色選別の製造販売で120年の歴史を持つ企業。アメリカ国内を始め、米・小麦の主要生産各国にて販売。

馴染み深いお碗とお箸—東アジア

・中国東部、台湾、韓国、日本などは短粒種をよく食べ、お米に対する好み比較的似通っています。
・韓国では日本に比べて、粘りが強いご飯が好まれるなど、国による若干の違いがあります。

お米を手でも味わう—南アジア

・インドなどの南アジアでは、お米を伝統的に手(指)で食べていました。
・お米の表面がさらっと乾いて指にくっつかず、つまんだ時の触感がふわっと軽いご飯が好まれます。
・高級品種バスマティが長く伸びることから、炊飯後に縦方向に伸びるお米が好まれるようです。

新米を好まない—東南アジア

・東南アジアの国々では、粘りのないご飯が好まれます。長粒種であっても、収穫当初は多少の粘りが残っているので、一定期間寝かせた後、古米臭を取るための再搗精を行って出荷されます。
・ジャスミンライスというジャスミンの花のような香りがする高級品種が有名です。

お米が主食でない地域—欧米

・欧米などではお米は主食ではなく、主菜に合わせるサラダのような感覚で扱われます。また、パエリアやリゾットなどまさにお米を素材として煮込む料理も見られます。
・欧米では一般に、バस्ताでいうアルデンテのように、歯ごたえと弾力のある食感が好まれます。

図2 ご飯に対するさまざまな嗜好