

無洗米の品質

テスト品 無洗米...6種類
精白米...6種類

とがずに炊けるという手軽さで、消費が伸びていますが、「ほんとうに安心して食べられるのか」などの不安もあります。無洗米の品質をテストしてみました。



無洗米って？

スーパージョ製法

ぬかを水で洗い落とし、素早く乾燥させる製法

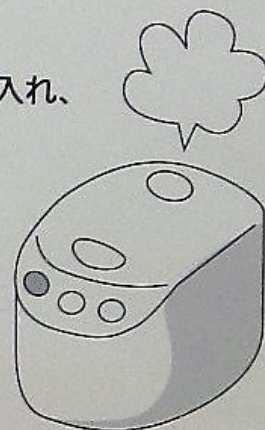
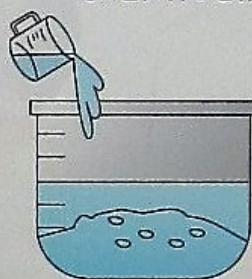
B G 製法

普通の白米と同じ工程で精米した後、ぬか同士がくっつくという性質を利用してぬかを除去する製法

いろいろな無洗米



お米をとがずにそのまま入れ、水を入れて炊きます。



無洗米

無洗米と自米との比較

自米

100gあたり平均 **0.42g** (0.35g~0.48g) **ぬかの量** 100gあたり平均 **1.21g** (1.08g~1.33g)

平均 **2.2%** (3.0%~1.5%) **破碎米の割合** 平均 **1.7%** (2.9%~0.5%)

1リットルあたり(平均) **431mg** **とぎ汁の環境への影響** 1リットルあたり(平均) **1.145mg**

COD (化学的酸素要求量で、環境に対する負荷を示す指標のひとつ。数値が高いほど、環境に与える影響が大きい。)

経済性

購入価格は、無洗米が若干割高でしたが、とがずに炊けるので水道代はかかりません。1年間食べ続けた場合(上下水道代含)、銘柄によって価格の高いものもありましたが、大きな差は認められませんでした。

アドバイス

無洗米を自米と同じ量を炊く場合は、5~10%程度水を多く加えるとおいしく炊けます。