



ちょっと勉強室

No.210

平成27年5月

今回のテーマは 飯（めし）



(1) 基礎知識

飯（めし）とは、米や麦、キビ亜科の穀類に水を加えて汁気が残らないように炊いた、あるいは蒸した食品の総称ですが、普通は米を用いた食品を指します。また、単に、食事を意味することもあります。「めし」の語源は「召し上がるもの」という意味があり、古に高貴な人の行動を直接「食う」と表現するのは憚られるので、間接的に「召す」と表現したことに由来しています。その後、当初の意味が薄れ、現在はややぞんざいな表現となっています。別名ご飯、お台、まま(老人語)、まんま(幼児語)等があります。

古くは米を甑(こしき)で蒸し上げた強飯(こわいい)を飯(いい)と呼び、水で煮たものは粥(かゆ)と呼んでいました。粥は固さによって固粥と汁粥に分けられ、固粥は強飯に比べて柔らかいので、姫飯(ひめいい)あるいは糰糰(ひめ)とも呼ばれました。今日、飯(めし)と呼ばれているのは、固粥に当たり、粥(かゆ)と言っているものは汁粥に相当します。

(2) 炊飯

炊飯とは、米に水を加えて加熱し、飯にすることをいいますが、もう少し科学的にいうと、水分15%の米を65%の飯にすることであり、米の主成分である β でんぷんを α 化するために、熱を加えることといえます。美味しい飯に炊き上げるには、好みの硬さと米の β でんぷんを100% α 化することが重要で、そのためには、適度な水加減、吸水、加熱温度、沸騰までの時間が決め手となります。

ヒトは、生米の状態である β でんぷんは、殆ど消化できず、食べても旨味を感じませんが、加水と加熱による炊飯によって α でんぷんに変化した飯は、消化が良くなり、旨味も感じられるようになります。飯が室温以下になると、冷めて冷ご飯となりますが、これは、 α 化された β でんぷんが β でんぷんに戻る(でんぷんの劣化)ため、硬くなり、消化も悪く味も劣化します。

炊飯の条件は、米粒の中心まで十分に β でんぷんが α 化する必要があり、98℃で20分以上を要します。洗米は、手早く行い、特に最初に米に入れた水は速やかに流さないと、糠臭い飯になるといわれています。吸水は十分に行われないと β でんぷんの α 化に必要な水分が不足し、良い状態に炊き上がりません。温度が高い方が吸水は早く、低いとゆっくりになるため、夏季と冬季では給水時間が異なります。加熱は、始めから強火にすると、米粒の外側のみが α 化し、中に熱が伝わりにくくなるので、ゆっくり加熱し、米粒の中心まである程度加熱された状態にしてから、強火で一気に熱を通します。沸騰したら、火力を加減し、ゆっくりと98度20分以上を保つようにします。蒸らしは、水分を均一にし、浮いている水分を米粒の中に十分吸い込ませる役目があります。

(3) いろいろな炊飯方法

①炊き干し法：米に対して水量が一定で、蒸発分以外の水分は米に全て吸収させる方法。現在の日本で行われている一般的な炊飯。中国江蘇省以北や朝鮮半島でも用いられる。

②湯取り法：水によく浸した米を、多量の水で煮て、沸騰後ザル等にかけて、せいろ等で蒸らす方法。煮た後の湯は重湯として食後の飲用や他の調理に活用される。江戸時代までは、炊き干し法と湯取り法の二つが併存していたが、次第に湯取り法が廃れた。東南アジアでは現在も用いられ、粘り気を嫌う国で好まれる傾向が強い。

③湯立て法：沸騰させた湯に研いだ米を入れて炊き上げる。現在は、寿司飯を炊く際等に用いられることがある。

④炒め煮：研いだ米を一度油で炒めた上で、水やスープストックを用いて煮る方法。西洋や西アジアの米料理で一般的。ピラフやパエリア、リゾット等の調理方法。

⑤蒸す：もち米からおこわや強米を炊く際に用いられ、儀礼食として用いられることが多く、日常の炊飯方法ではないとされている。また、飯としてではなく、餅をつくための前段階として、もち米を蒸す場合が多い。平安時代以前には、うるち米を蒸す方法が一般的であった。