

『季節の宅配便』

2020年、新年の願いをこめて、何事も**バランス**が重要！？

正月に飾る鏡もち、その上にのせている「^{だいたい}代々」については、Vol. 58でご紹介しました。今回は、鏡もちの材料である「**もち米**」について、普段口にしてる「**うるち米**」と比較しながらお話ししましょう。



もち米



うるち米

「**もち米**」は、普段、わたしたちが食する「**うるち米**」より、丸みがあり、白色（不透明）で吸水性が高い米の総称です。「**うるち米**」との大きな違いはデンプン成分で、そのほとんどが**アミロペクチン**です。**アミロペクチン**が多い「**もち米**」は、粘り気が強いので餅の原料や赤飯などに使われています。「**うるち米**」のデンプン成分の65～85%は「**もち米**」と同じ**アミロペクチン**ですが、残りの15～35%が**アミロース**という成分です。

ちなみに、「**タイ米**」は焼き飯や炒め物に向くとされています。料理の用途によって、**アミロペクチン**と**アミロース**の“**バランス**”や特性を考えながらお米を選択されると“**食の新たな発見**”に出会えるかもしれませんよ。

