

亜糊粉層早わかり

たとえば、バナナの皮をむいてみて下さい。皮の表面は黄色ですが、その裏側は白いでしょ。この白い部分は、写真1のように表面の皮とは別のものですが、表面の皮と一体になっているので、皮のほうへ一緒にくっついてむけます。実はお米も同じなのです。皆さんもぜひ実験してみてください。数粒の玄米を約30分煮ます。すると写真2のように、自然に表面の糠皮がめくれてきます。そのめくれた糠皮の表面は玄米色の薄い茶色をしています。糠皮の裏側は白色でしょう。この白い部分が「亜糊粉層（あこふんそう）」というものです。この部分は美味でとっても体に有益な成分が豊富に含まれているのです。しかし残念なことにこの亜糊粉層は糠皮と強くくっついていて、精米時に糠皮と一緒に剥がれ落ちてしまい、白米には残っていないのです。ところが近年開発された新技術の精米機のおかげで糠皮だけを削り取り、亜糊粉層を白米の表面に残すことに成功したのです。この亜糊粉層は白く、炊いても白米のご飯とほとんど変わりませんし、むしろ白米のご飯よりも風味があり美味しいのです。「玄米」や「分搗き米」、「胚芽米」にも亜糊粉層は残っているのですが、同時に糠皮も残っているので食べにくく、美味とは言えないでしょう。つまり糠皮を除去し、亜糊粉層を残した米は、全く新しいタイプの米であり、お米の革命とも言えるでしょう。

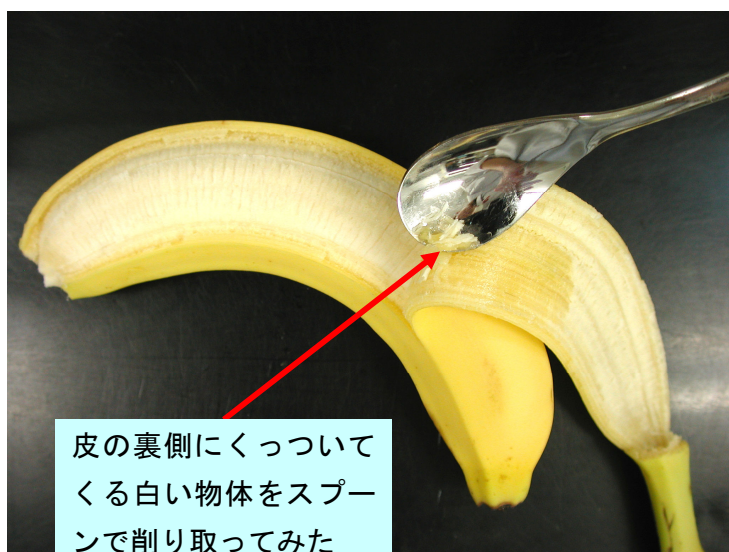


写真1 バナナの皮をむいたところ

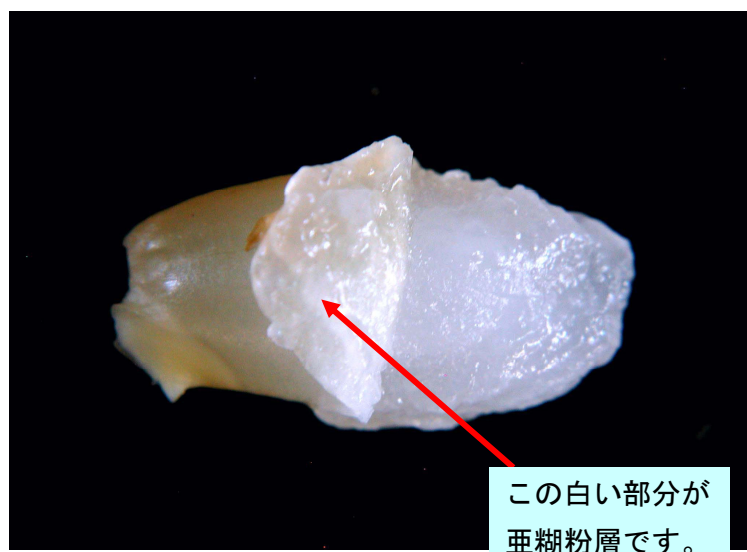


写真2 糠皮がめくれ上がった玄米