

# 米

って、なあに？

イネ科

## ○米（稲）のふるさと・来歴って…

米（稲）のふるさとは、様々な説がありますが日本に紀元前3世紀ごろに九州に伝わり、紀元前1世紀には青森まで伝わったといわれています。北海道では1800後半に道南地方で一般栽培が始まりました。世界3大食糧といわれ、気が遠くなるほど昔から主食として人々に食べられてきました。

## ○米（稲）を食べると…

米の成分の70%以上は炭水化物で、食べるとエネルギーの源となります。また、1つの食品としては、非常に多くの栄養素をバランス良く含んでいるため、日本人の主食として欠かすことのできないものです。

## ○米（稲）の産地って…

北海道は新潟県と第1位、第2位を争う米の産地です。

道内でみると、  
第1位 旭川市  
第2位 岩見沢市  
第3位 深川市

（令和元年 北海道農政事務所）

## ○米（稲）の育て方って…

稲の生育期間はおよそ150日。5/下に田植え、7/10頃に体内に穂の赤ちゃんができ、7/末に穂がでます。数日後にはイネの花が見られますよ。

9/下に収穫です。7月中旬～下旬頃に強い低温を受けると大減収につながります。そのため、この期間の水管理による保温はとても大事です。

水の中に栽培される利点は①保温、②養分補給、③雑草予防、④連作障害予防など稲にとって実に好都合なのです。

葉、茎を通して空気が根まで運ばれるので水の中でも生育できるのです。

## ○北海道米のいろいろ？

抗アレルギー性の「ゆきひかり」、北海道米を全国に知り渡らせるキッカケとなった「きらら397」、良食味米として定着し、食味ランキング全国トップレベルにランクされるようになった「ゆめぴりか」、「ななつぼし」、「ふっくらんこ」などなど。

また、北海道のもち米は餅にしてから硬くなるまで遅いので、赤飯、おこわ、大福、おはぎなど広く使われています。

その他、酒醸造用に「吟風」、冷凍飯用に「大地の星」などがあります。