



日本穀物検定協会認定
お米アドバイザー
西野入 英幸 監修

『お米の保管のしかた』

おすすめの方法をご案内いたします。



おこめの保管方法

お米の保管に適した場所とは、どこでしょうか？

答え：冷蔵庫

ココなら温度が一定で、夏場でも涼しい環境で保管が出来ます。

『おすすめの方法』 ポイント

ポイント① お米の保管場所

- お米の保管は、涼しい場所を選びましょう。
- 温・湿度が低く直射日光の当たらない風通しの良い場所が適しています。
- 密閉容器に入れ、冷蔵庫の野菜室での保管なら、低温で鮮度のある程度保ち、虫の発生を防ぎながら保管できます。

【注意】結露

冷蔵庫から出した際は、結露が発生することがありますので、お米を量ったら、すぐに冷蔵庫へ戻しましょう！

ポイント② お米の保管容器

- お米の袋には通気孔が開いているものが多く、できるだけ蓋付きのプラスチック製の容器・チャック付きのビニール袋で保管しましょう。
- お米の乾燥・ニオイの吸着・水濡れによる変色を防ぐことができます。

【注意】ニオイの吸着

お米の袋の多くは通気孔が開いています。お米の袋のまま保管する際には、ニオイを吸着しやすいので、洗剤・化粧品などニオイの強いものの近くに保管をしないようにしましょう。



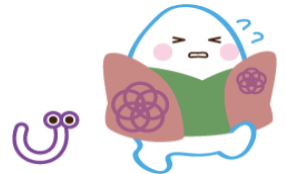
ポイント③ 常温保管の期間

○目安として、精米日から1カ月から2カ月、暑い夏場は買い置きせずに、お早めにお召し上がりいただくことをおすすめします。

【注意】虫の発生

お米は生鮮食品ですので夏場の保管の環境が悪いと虫が発生することがあります。

気持ちの良い話ではありませんが、お米につく虫はお米のにおいをかぎつけ卵を産み付けている場合があります。卵はとても小さく、精米工場でも除去しきれない場合があります。



ごはんの保管方法

ごはんの保管に適した場所とは、どこでしょうか？

答え：冷凍庫

長時間の保温は、ごはんが黄色く変色したり、パサパサになるためお勧めできません。



『おすすめの方法』 ポイント

ポイント① ラップに包んで保存

- 美味しさを逃がさないために、ごはんは温かいうちにラップでふんわり包みます。
- お茶碗1杯分ずつを平たい形に整えます。
- 平たくすることで冷凍・解凍にかかる時間を少なく出来ます。

【注意】 冷凍した場合でもなるべく早めにお召し上がりください。

ポイント② 粗熱を取

- 粗熱を取ってから、冷凍庫で保管します。

