

## お米のはなし

お米や稲に関するちょっとした情報・豆知識を専門家がお届けする「お米のはなし」の第2弾です。

お楽しみいただければ幸いです。

(シリーズ担当：R. I.)

### 2. 粳（うるち）と糯（もち）

お米には、粳（うるち）と糯（もち）の2種類があります。お米のデンプンは、アミロースとアミロペクチンの2種類の高分子化合物から成っています。このうち、アミロースの含量がお米の粘りに大きく関係します。アミロース含量が低いほど粘りが強くなり、逆にアミロース含量が高いと粘りがなくパサパサした感じのご飯になります。もち米は、アミロースを全く含まず、そのデンプンは全部アミロペクチンから成っています。私たちが通常食べる日本のお米（粳米）は、アミロース含量 20%未満です。コシヒカリなど粘りの強い品種でも 17%程度です。日本の稲品種のアミロース含量は、このように 17%からせいぜい 20%程度ですが、海外では 25%以上のお米が好まれています。これらを炊くと、日本のお米のように粘らず、パサパサしたご飯になります。夏目漱石の小説「坑夫」<sup>1</sup>に出てくる南京米は、あまりにパラパラしていて箸では食べられず、匙で掬って食べるほどですが、こういった米は高アミロース米です。炊き方もありますが、いわゆるピラフ、チャーハンやカレーライスに向いている米です。一方、アミロース含量 30%のものもあり、これらはビーフンやクスクスなどに利用されます。日本でもクスクス用の品種が開発されています（夢十色<sup>2</sup>）。

この他に、いわゆる半糯品種と呼ぶものもあります。アミロース含量が、糯品種のように 0%ではなく、日本の品種の 17%との中間のものであります。例えば、ミルキークインは、コシヒカリに薬品処理して突然変異を起こさせ、アミロース含量 12%ほどの半糯品種になりました。この他にも、あやひめ、スノーパール、たきたて、朝つゆ、ねばり勝ち、柔小町、などの半糯品種が全国の試験場で育成されています。

通常の日本品種よりも粘るこれらの米を好むのは、やはり日本人（いや韓国や華北以北の中国など極東の国々も）です。

炊きたての粘りは変わりませんが、冷めると粘りが弱くなる通常の粳品種に比べて、半糯

---

<sup>1</sup>夏目漱石の小説「坑夫」に、南京米の話が出てきます。「例の剥箸を取り上げて、茶碗から飯をすくい出そうとする段になって一おやと驚いた。些つともすくえない。（中略）やっぱりだめだ。飯はつるつると箸の先から落ちて、……。十九年来いまだかつてない経験だから、あまりの不思議に……。」（中略）「南京米の味も知らねえで、坑夫になろうなんて、頭っから料簡違いだ」

ここに出てくる南京米は、典型的なインディカ米です。当時廉価で中国から輸入され、坑夫のように、安い賃金で働く労働者たちが腹を満たすために食べたと思われます。パサパサで粘りがないので、箸でつまみ上げるのは難しく、匙ですくって食べる代物でした。

<sup>2</sup>「夢十色」は高アミロースの超多収インド型品種です。「日本晴」より 4 日程度出穂が早い晩生種で、穂発芽しにくく、いもち病、白葉枯病、ツマグロヨコバイに抵抗性が強いのが特徴です。用途としてはアラブ民族料理のクスクス、味噌等の原料に適しています。（中央農業総合研究センター）

品種は冷めても粘りが持続し、加工適性と申しましょうか、特に業務用のおにぎりに向いているので、重宝されています。

写真 2-1 は、いろいろなアミロース含量の米（白米と玄米）を示しています。上段が玄米、下段が白米です。



写真 2-1 粳と糯と半糯  
(出典) 日本の稲育種、農業技術協会、1992  
口絵、米の色々⑤アミロース含量の変異

左端が粳米、右端が糯米です。両者の間の5つは、いわゆる半糯と呼ばれるもので、粳より粘りますが、その程度は左に向かうほど強くなります。また白米を見ると、粳が透明な粒に対して、糯とその近辺の半糯は白濁した粒になっています。一般に、アミロース含量 10%以下になると白濁し、糯臭がすると言われています。したがって、半糯としてよく使われる稲は、アミロース含量は 12%程度で、見た目は粳に近く、かつ粳よりよく粘るものが選ばれます。

(R. I.)

次号は、「稲の日本型とインド型」を予定しています。お楽しみに。