



お米の品種ごとの特徴

ひとめぼれ (うるち米)

平成11年に奨励品種に採用され、県内での作付け面積の80%以上を占める。いもち病に強く、倒伏しやすいが、食味が良く収量が多い。



「ひとめぼれ」の草姿

ちゅらひかり (うるち米)

平成17年に奨励品種に採用され、県内では金武町、恩納村、伊平屋村の一部で栽培されている。食味は「ひとめぼれ」とほぼ同等で良い。また、いもち病に強く、倒伏しにくい。



「ひとめぼれ」 (左)

「ちゅらひかり」 (右)

ゆがふもち (もち米)

平成20年に奨励品種に採用され、これまでに栽培された「ウルマモチ」よりも生育が旺盛で収量が多い。また、粒が大きく品質が良い。



「ゆがふもち」 (左)

「ウルマモチ」 (右)

ミルキーサマー (低アミロース米)

平成24年に奨励品種に採用され、これまで栽培されていた低アミロース米「ミルキークイーン」より収量が多い。早生でひとめぼれより早く収穫できるが、伸びが良く倒伏しやすい。

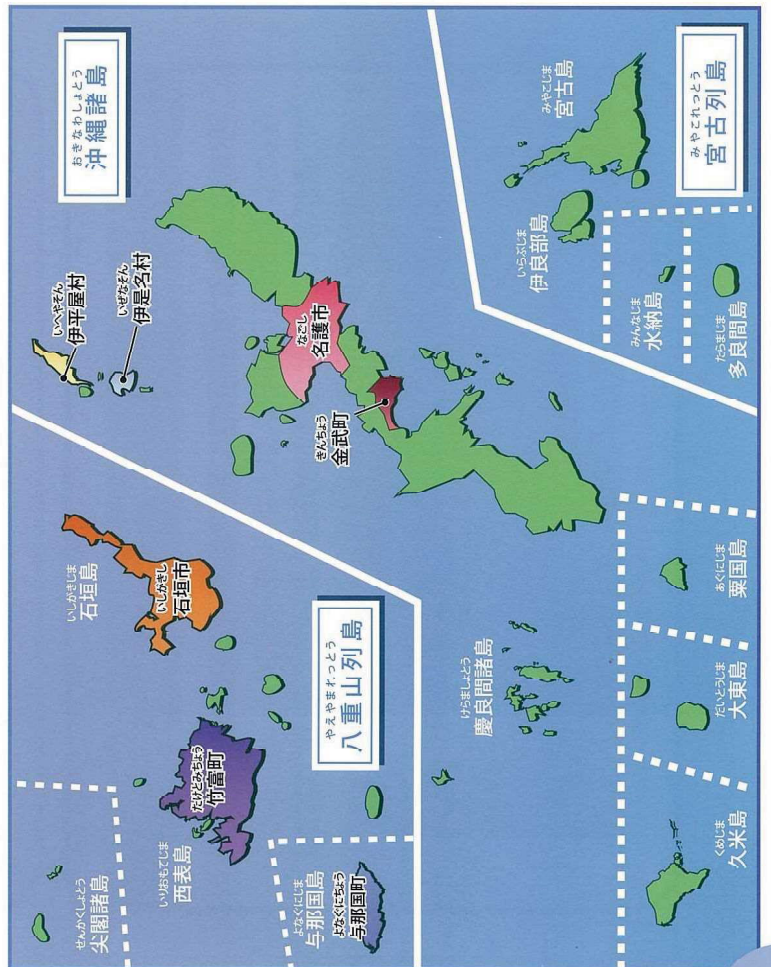
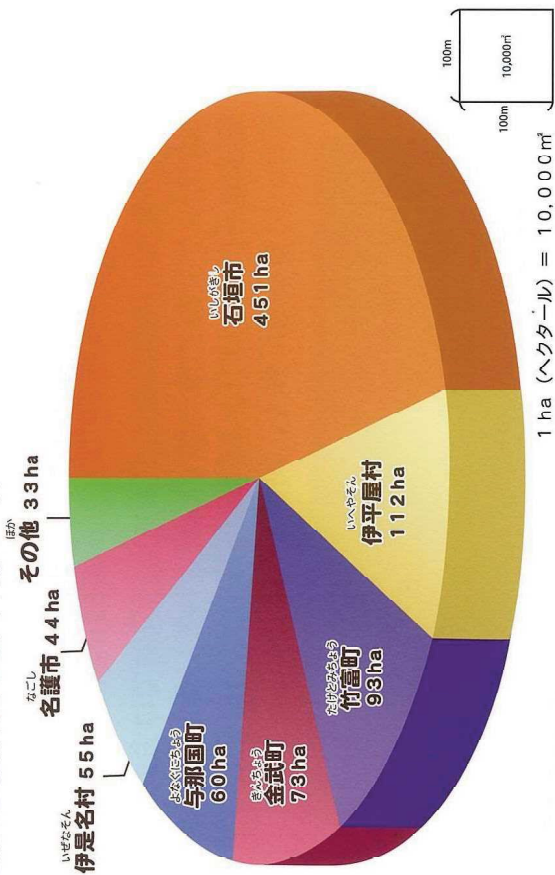


「ミルキーサマー」 (左)

「ミルキークイーン」 (右)

沖縄県内のお米の産地

【図2】沖縄県の水稲作付け面積（平成23年）



お米の炊き方あれこれ

普通のごはん（うるち米）の炊き方

- 1 お米の分量をきっちり計る**
計量カップ等を使って分量をきっちり計ります。1合はおよそ180mlです。
- 2 お米をやさしく研ぐ**
お米をザルに入れ、シャワー状に水を注ぎながら手早くかき混ぜます。ゴシゴシ研ぐ必要はありません。ザルから抜ける水が透明になればOKです。しばらく置いて余分な水を抜きます。
- 3 水を加える**
水はお米と同じ量を加えます。3合の米なら3合の水です。ただし、炊飯器や米の質によって増やしたり減らしたりします。新米は少なめ、古米は多めになります。炊く前に1時間ほど水につけておきましょう。
- 4 ごはんを炊く**
電気炊飯器のスイッチを入れて炊きます。炊飯中は一切さわらないこと。炊きあがったら、ごはんを中央からおおすようにふくくからませ合わせて、余分な水分をとばします。
- 5 保存方法**
時間とともに味が落ち、変色して、香りは臭みに変化します。残ったごはんは**早めに冷蔵庫に保存**、炊いていない**お米は冷蔵庫に保存**が上手な保存方法です。



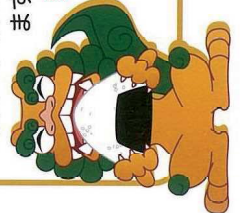
赤飯（もち米）の炊き方

もち米を炊飯器で炊く時は通常のごはんを炊くときより、加える**水の量**に注意が必要です。

- 1** 小豆は弱火の多めの水で煮込む。
- 2** 米の研ぎ方は普通のごはんと同じです。
- 3** 加える水は普通のごはんより**25%程度減らす**ことがポイントです。すなわち、もち米4合なら小豆の煮汁を合わせて3合の水を加えます。

低アミロース米の炊き方

ミルキーママなどの低アミロース米はもち米の性質も持っているため、通常のごはん（うるち米）と同じ水の量で炊くと、柔らかくなりすぎてしまいます。水の量を**10%程度減らした**方がよりおいしく炊けるといわれています。





お問い合わせ先

JAおきなわ北部地区営農振興センター

☎ 0980-54-0015

沖縄県農業研究センター名護支所

☎ 0980-53-5395

沖縄県北部農林水産振興センター
農業改良普及課

☎ 0980-52-2752

沖縄県米穀種子協会（県糖業農産課内）

☎ 098-866-2275