

お米の魅力について

<「お米は太る」はマチガイ?>

お米には、私たちの体に必要な栄養素が詰まっています。特にお米の主成分である炭水化物は、活動源として欠かせない栄養素です。炭水化物は、体内に吸収されるとブドウ糖となり、脳や神経系の活動を支えています。また、筋肉、血液など身体形成に必要なたんぱく質やビタミン、ミネラルといった、様々な栄養素が含まれています。

また、お米は粒のまま摂取するため、よく噛んでゆっくり食べることで血糖値の急激な上昇を抑えられるとともに、腹持ちがよく、脂質も少ないこと等から、「体脂肪になりにくい」というメリットがあります。毎日を健康に過ごすためにも、お米を中心とした食事を心がけましょう。

米100gに含まれる栄養成分



米粉としての利用も注目されています。県では、レシピBOOKを作成し、米粉を使用したレシピの紹介を行っています。

詳しくはこちら!

<福井県生まれの品種をご紹介します!>

福井県は古くからお米の生産が盛んな地域で、山々から流れ出る多くの川が育んだ肥沃な土と豊かな水の恵みにより、一級品のおいしさで評価されています。そんな福井県では、様々なお米の品種が開発されました。中でも代表的な品種について紹介します!

<いちほまれ>

約6年の歳月をかけて、20万種の中から選抜された品種です。絹のように白くツヤがある美しい見た目が魅力で、ふっくら心地よい柔らかさともちもち感が調和した食感です。噛むほどに優しい甘みが口いっぱい広がり、食べ飽きません。

いちほまれ
紹介ページ



<コシヒカリ>

1956年に福井県農業試験場にて誕生しました。炊いた時の光沢をはじめ、粘りの強さ、低タンパクであること等があげられます。食べるともちりとした粘りがあり、噛むほどに甘みが出ます。

<ハナエチゼン>

コシヒカリよりも収穫が早く、8月に収穫を迎えます。炊きあがりには白くて光沢があり、“白い、早い、旨い”の3拍子がそろっているといわれています。冷めても粘りが感じられることから、おにぎりなどに最適です。

注目! イベント情報

『ふくい食と農の博覧会』を開催します!!

9月28日(土)、29日(日)に、ハピテラスや福井県庁前広場、その周辺道路において「ふくい食と農の博覧会」が開催されます。福井のそばと「さかほまれ」を使った地酒が楽しめるブースや、県産ブランド食材を一度に楽しめる「ふくいブランドごっつお汁」の販売、若狭牛しゃぶしゃぶのふるまい等、福井のブランド食材を味わえます。また、お米の精米体験やドローンの操縦体験など、農に関する体験コーナーも設置しており、福井の食と農を直接体感できるイベントです!ぜひ足をお運びください!

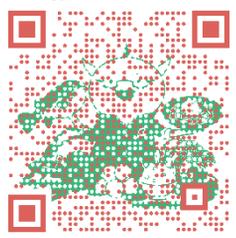
福井の食の魅力を発信!

「美食福井」代表食材

若狭ぐじ



紹介ページ



若狭地方は、その昔、朝廷に食べ物を提供することを許された特別な国「御食国」と呼ばれていました。その中でも最高級食材として知られているのが「若狭ぐじ」です。

「若狭ぐじ」と呼ばれるには、①延縄漁や釣りて捕獲されたものであること、②鮮度が良く、姿形が美しいこと、③500g以上のアマダイであること、といった厳しい条件が設けられています。白身の魚ですが、淡白な中にも味わいの深い魚です。鱗を取らずに一塩して、焼き上げる料理を「若狭焼き」といい、若狭ぐじの代表的な食べ方です。