

お米は保存の仕方が大切! ～夏はおいしく食べられる期間が短い～

夏場は保存が命! 食べきる目安は1ヶ月!

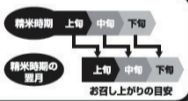
お米は生鮮食品なので、精米した直後から時間が経つにつれてお米の水分が抜けて風味が落ちていきます。「賞味期限」の表示はありませんが、早めにお召し上がりいただくことをおすすめします。夏場は気温・湿度が高いため傷みやすくカビの繁殖や虫も湧きやすくなりますので、1ヶ月以内を目安に早めにお召し上がりください。

米袋にはお米を運ぶ時に破裂しないように小さな通気穴が空いていますので、保存には適していません。そのため開封、未開封にかかわらず、早めにお召し上がりください。

お召し上がりの目安

気温の比較的低い10～4月頃は、右記の目安を10日ほど延長できます。未開封にかかわらず、なるべく早めにお召し上がりください。

精米時期	お召し上がりの目安
上旬 1～10日	翌月上旬 10日頃まで
中旬 11～20日	翌月中旬 20日頃まで
下旬 21日～月末	翌月下旬 月末頃まで



保管方法

① 密閉性の高い保存容器に入れる

密閉性の低い容器には虫が侵入する可能性があります。米びつなどの密閉性の高い保存容器に移し替えましょう。小分けにして保存する方法もあります。米保存用の袋もあるので、活用してみてください。

※画像出典:
全農パールライス
株式会社HPより



② 冷蔵庫の野菜室での保管が理想です

お米にとって高温多湿は大敵です(カビや虫の発生原因となります)。常温でも時期や保管環境によっては味の品質が落ちやすくなるため、密閉容器に入れて冷蔵庫の野菜室での保管をおすすめします。冷蔵庫の野菜室での保管が難しい場合は、直射日光の当たらない、風通しの良い場所で密閉容器に入れて保管しましょう。

③ 保管容器は清潔に

米びつなどの保管容器は、定期的に掃除をしないと底に糠が溜まり、その糠の臭いを嗅ぎとり虫が寄ってきます。虫が発生しないよう、空になったら都度洗い、良く乾かしてから新しいお米を入れましょう。

お米につきやすい虫(ノシメダラメイガ)について

ノシメダラメイガの幼虫は、とくに油分の多い胚芽部やぬか層を好みます。また、あごの力が強く、お米の袋を食い破って侵入してくることもあります。夏場など気温の高い時期に動きが活発になるため、これからの時期は特に注意が必要です。気温15℃以下になると活動が鈍り、繁殖できなくなるので、低温になる冷蔵庫の野菜室などでの保管がおすすめです。

*栽培自慢のお米のパッケージの裏面には、「保存方法」と「お召し上がりの目安」が載っています。そちらもぜひ参考にしてください。

東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



2023年
6月2週
(24号)

東海コープからの
おいしくって、
安全なおはなし

