

目的 近年、生長期の児童や生徒の朝食ぬきや米ばなれ現象が生じ、関心をもたれている。また母親を含めた若い世代における米食のあり方についても再検討する必要があるかと思われる。炊飯には米の洗淨、浸漬、加熱、蒸らしとかなりの時間を要することが朝食に米食が歓迎されない一因であると考え、冷凍米飯の解凍方法を一般に家庭で使用する調理器具類を用いて行い、短時間の米を用いた朝食の準備の可能性を検討した。

方法 米は標準米を使い、炊飯は保温用電子レンジつき電気炊飯器で行った。炊飯後、一定量の米飯をラップ上におき、一定の厚さの平板状にし、直ちに冷凍保存した。試食は解凍した米飯を使って三品目づくり、本学の学生および助手を対象に行った。また米飯の解凍状態および保存中の変化をみるために米飯の糊化度を松永・貝沼法により測定した。

結果 厚さ15cmおよび3cmの平板状の米飯200gの冷凍および解凍に要した時間は一般に厚さ15cmの方が短かった。米の糊化度は保温レンジおよび冷凍保存の方が冷蔵保存や室温放置に比べて炊飯直後に近く、また予め油炒めして保存した方が老化しにくかった。冷凍米飯の解凍に使用した調理器具のうち電子レンジ、蒸し器ではほぼ炊飯直後の状態にもどり、前者は最も短時間であった。一方蒸し器では15-20分を要したが、この間放置しておくので他の準備が可能であった。しかし蒸し器またはこれに類似する鍋での操作が加わるため調理操作が一段階多くなる。嗜好調査の結果、試作した牛乳がゆ、グラタン、炒飯のうち牛乳がゆが最も評価が高かった。牛乳がゆの調製はきわめて簡単で、鍋1コですむこと、しかも適度の水分を含むため食べやすく朝食に適していると考えられる。