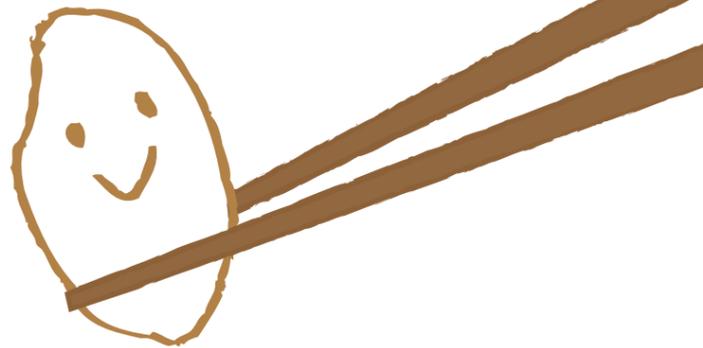


# もち米とうるち米は どこが違うのでしょうか？



## もち米の特徴

もち米は、普段食べているお米(うるち米)よりも、丸みがあり、少し小さめです。米粒は乳白色(不透明)で、吸水性の高いお米です。もち米は、赤飯、おこわ、餅の他、あられ等のお菓子にも用いられます。

## もち米とうるち米の違い

お米の主要成分は、炭水化物で、その主体はデンプンですが、もち米とうるち米は、デンプンの性質が異なります。もち米は、アミロペクチンというデンプンからできており、熱を加えることで粘りの強いお米になります。

一方、うるち米は、アミロペクチン約80%、粘性の低いアミロースというデンプン約20%からできております。

### もち米



アミロペクチン  
100%

### うるち米



アミロース  
20%

アミロペクチン  
80%



## もち米をおいしく食べよう

普段食べているお米(うるち米)にもち米を少し加えて炊き上げると、コシが出て噛みごたえが増します。お米の美味しさは人それぞれですが、お料理屋さんでもこの炊き方を用いるお店もあるようです。そのほかに、おこわ(もち米を蒸した米飯のこと)にも、うるち米を混ぜた方が、食べやすく、おいしいと感じる方もいます。それぞれのご家庭で、もち米とうるち米のおいしい配合比率を見つけてみませんか？

## もち米豆知識

「糯(もち)」の一字でもち米を意味することもあります。同音の字として「餅」がありますが、本来、「餅」は(※1)モチ性の穀粒を蒸したうえでつくなどして作られた食物をいうのに対し、「糯」はアミロースを全く、またはほとんど含まない性質を持つ作物を指します。

ただし、近年では餅米と表記されていることもあるようです。

(※1)アミロースを全く、または含まないもので、イネやオオムギ等がある。

