

# 7分ってなに？(7分搗きについて)

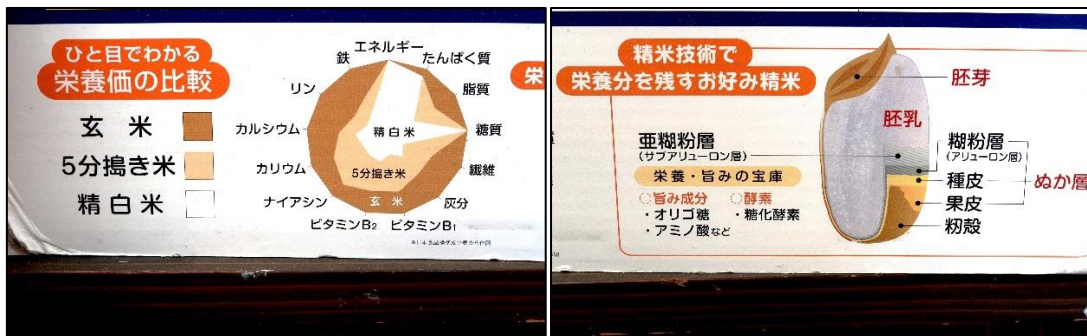
「7分搗き米」とは、玄米の状態からお米を削って米糠を7割方取った状態のお米のことです。収穫した稲を乾燥後、脱穀・粃摺りをしたものが「玄米」です。その「玄米」の糠と呼ばれる部分を取り除くことで、多くの方が目にする「白米」になります。そして、玄米から白米にする作業を「精米」と呼びます。



そもそも精米をする理由は、白米にした方が甘くて美味しくなるからです。白米を食べ慣れている人からすると玄米というのは弾力がありプチプチした食感をしています。玄米はよく噛むことでほんのり甘みを感じる事が出来る程度です。

お米工房あみやでは、玄米で販売をして店頭で精米をします。店頭で玄米のまま販売している理由はお米の鮮度を落とさないためもありますが、お好みの搗き具合に出来ることも店頭精米をやっている理由です。

実は米糠にはミネラル等の栄養素が豊富に含まれています。精米して白米にするということは、これらの栄養素を捨てているという事です。ここまでの話を読んでいただくと、玄米で食べたほうが良いと感じると思います。玄米で食べないにしても、味と栄養の良いところ取りがたくなりますよね？



白米から分搗きのお米に挑戦いただくとき、**まずお試しいただきたいのが『7分搗き米』**です。見た目の白さも白米とあまり変わりがないため、抵抗なくお召し上がりいただけますのでオススメです。

お米の銘柄によって特徴が違うため、白米以外の搗き方を推奨することもございます。是非「分搗き米」と「ブランド米」をお米工房あみやで色々とお試し下さい。