



こめ あら 米はなぜ洗うといわずに「とぐ」っていうの

こめ お お米をこすりあわせて、ぬかを落とす

「洗う」というのは、よごれを水や洗剤などで洗い落とすことです。「とぐ」というのは、水の中でよごれているものをこすりあわせて、よごれを落とすことです。

食べ物のよごれをとるとき、とぐというのは、お米のときくらいです。なぜでしょう。

お米は、精米をして、表面のぬかなど（ぬかの層や胚芽）を取り、白米にしますが、白米になっても多少のぬかが残っています。このぬかには、ビタミンやしぼうがふくまれている、栄養になるのですが、これがついたままきあげると、お米が白くならないし、味が悪くなって、おいしくない、という人が多いのです。

そこで、お米を洗うとき、ただ水で流すだけではなく、お米をこすりあわせて、ぬかを落とし、色つやのいいお米にしたい、というわけです。このぬかを落とす洗い方を、「とぐ」というようになったのです。

えいよう えら 栄養よりもおいしさを選ぶ

お米をといで食べるのは、平安時代からといわれます。

栄養が必要な時代、例えば戦争のあとなどでは、とがないで、ぬかがついたままたいで食べることが多かったようです。しかし、今の時代は、ほかの食物からいくらかでも栄養がとれるので、お米は栄養としてよりも、おいしいほうが良いということから、といで食べるのが盛んになったようです。

それから、お米をといで水を流すとき、白くにごっているのは、ぬかではなく、お米のでんぷんのせいです。お米をとぐといっても、長くごしごとぐことはありません。

（監修・保岡 孝之）

