

はじめに

米を主食とする日本人の食生活において、炊飯器は馴染みの深い商品であり、家庭にとってなくてはならないものの一つです。そのため、各メーカーが美味しい炊飯米を追求して技術開発に力を入れていることから、機能や価格の異なる製品が数多く販売され、消費者の選択肢の幅は非常に広がっています。

そこで、特徴や価格の異なる複数の炊飯器でご飯を炊き、糖分の測定や物性試験、食味テストを行うことで、炊飯米の違いを調べました。また、炊き方や保存によるご飯の変化を調べました。

テストしたのは



No.	メーカー	炊飯方式	価格(円)※
1	A社	圧力IH	24,800
2	B社	圧力IH	25,800
3	C社	圧力IH	69,800
4		IH	21,800
5	D社	マイコン	4,980
6		マイコン	7,980

※静岡市内家電量販店にてH24年9月～H25年1月に購入した時の価格

マイコン炊飯器

本体底部にあるヒーターの熱を内釜に伝えて炊き上げる。

IH炊飯器

電磁誘導の原理を応用し、内釜自体を発熱させて炊き上げる。マイコン炊飯器に比べて高火力で一気に加熱できる。

圧力IH炊飯器

通常、炊飯中の最高温度は水の沸点である100℃であるが、圧力をかけることにより、100℃以上で炊き上げることができる。

結果は
中面に



県や市町では、消費者の皆さんからの商品についての相談や苦情を受けつけています。お近くの県の相談窓口または市町の消費生活担当課まで御連絡ください。

- ☆賀茂県民相談室 下田 ☎0558-24-2299
- 東部県民生活センター 沼津 ☎055-952-2299
- 中部県民生活センター 静岡 ☎054-202-6006
- 西部県民生活センター 浜松 ☎053-452-2299

☆印への電話は自動的に転送し専門の相談員が対応します。

なお、このパンフレットについての問い合わせは
静岡県環境衛生科学研究所 医薬食品部
静岡市葵区北安東4丁目27-2
☎054-245-7684 へお寄せください。

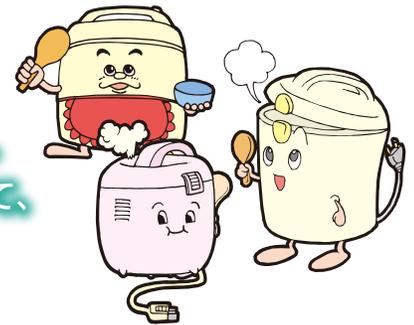
また、過去に発行したパンフレットについては、
当研究所のホームページ
<http://www6.shizuokanet.ne.jp/eikanctr/>
に掲載しております。

知ってなるほど

炊飯器



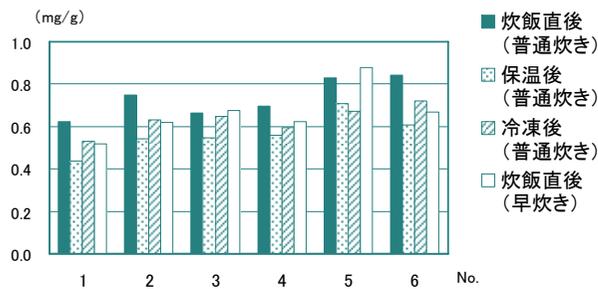
電気屋さん並ぶ
たくさんの炊飯器。
炊飯米の糖分を調べたり、
食味テストを行ったりして、
炊飯器の違いについて
調べました。



静岡県環境衛生科学研究所

炊飯米の糖分を調べました

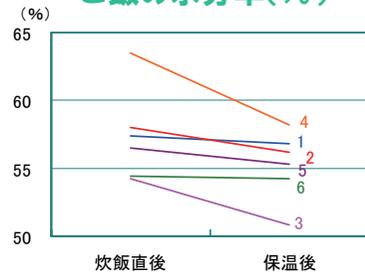
ご飯1gあたりの糖量(グルコース+スクロース)



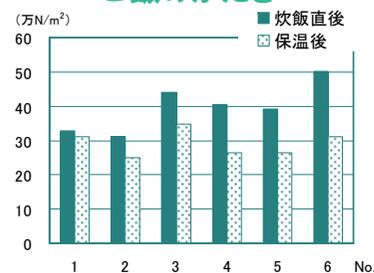
- 普通炊きと早炊きのどちらも、炊飯直後の糖量はマイコン炊飯器 (No.5,6) で多い傾向にありました。
- すべての銘柄において、保温後、冷凍後には糖量が減少しました。減少量は、保温後 (15~30%減) に比べて、冷凍後 (2~19%減) の方が少ないことがわかりました。

炊飯米の水分と硬さを調べました

ご飯の水分率 (%)



ご飯のかたさ



※保温時間: No.1~4は22時間、No.5,6は5時間(保温可能時間: No.1,3,4は24時間、No.2は40時間、No.5,6は12時間)

- 保温後はすべての銘柄で水分率が減少 (0.4~8.4%) していることがわかりました。
- 保温後はすべての銘柄でご飯のかたさが小さくなり、特にマイコン炊飯器 (No.5,6) では、保温時間が短いにも関わらず、変化が大きい傾向がありました。

食味テストでご飯の美味しさを比較しました

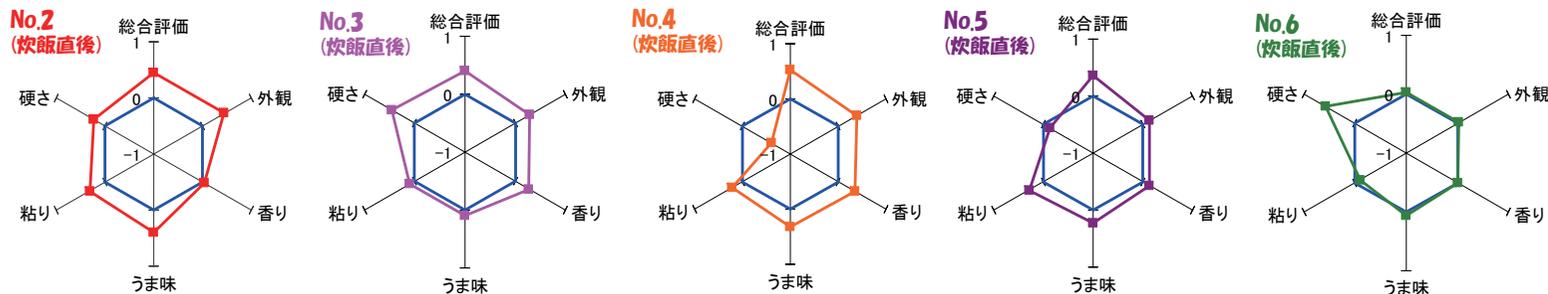
ご飯の美味しさを、「総合評価」、「外観」、「香り」、「うま味」、「粘り」、「硬さ」の6項目について、大変良い (3) ~ 大変不良 (-3) の7段階 (「硬さ」は、かなり硬い (2) ~ かなり柔らかい (-2) の5段階) で評価する食味テストを実施しました。

- 銘柄ごとに若干の評価の差は見られましたが、「硬さ」以外の項目では大きな差は見られませんでした。
- 炊飯直後の総合評価で「不良」の割合の高かった No.6 のマイコン炊飯器でも、評価結果をパネラーごとに個別に見ると、この銘柄のご飯を一番高く評価しているパネラーもいました。

炊飯直後 (No.2~6)、12 時間保温後 (No.3~5) ご飯の評価の平均値

上段...すべての銘柄の炊飯直後のご飯の評価 <No.1 (炊飯直後) を基準にして比較評価>

下段...同一メーカーの銘柄である No.3~5 の 12 時間保温後のご飯の評価 <No.1 (12 時間保温後) を基準にして比較評価>



○はNo.1 (基準=0) を示す。

各色の線は各銘柄の評価の平均値を示しており、色の線がより内側にある場合は、基準よりも評価が低い (硬さについては基準よりも柔らかい) ことを示している。



まとめ



● 糖量を比較すると...

炊き方や保存の仕方 (炊飯器保温と冷凍保存) によって糖量の差がみられましたが、これらの糖量の差はわずかで、人が味覚でその差を感じることは難しいと考えられる程度でした。

● 食味テストでは...

パネラーによって同じご飯に対する評価が全く違っていただけから、ご飯の評価には、パネラーそれぞれの好みや毎日食べているご飯との違い等が大きく影響していることが推測されました。

● 最後に...

テスト対象とした炊飯器の中には価格差が 10 倍以上ある銘柄もありましたが、糖分や水分測定、食味テストにおける明らかな差は見られませんでした。炊飯米は米の銘柄と炊飯器の組み合わせや水の量等によっても変化し、また炊飯米の好みは人によって様々です。今回のテストで、低価格の銘柄でも十分に美味しいご飯が炊けることがわかったので、予算に応じた炊飯器を購入し、米の種類や水加減を変えることで、自分好みのご飯を追求してみたいはいかがでしょうか。



チョット耳より
どっちがお得?
~炊飯器で保温 or レンジで温め~

①炊飯器で 12 時間保温した場合
17.3W^{*1} × 12 時間 × 22 円/kWh = **4.6 円**

②電子レンジで温めた場合^{*2}
1340 W^{*3} × 3 分 × 22 円/kWh = **1.5 円**

保存する量や時間にもよりますが、
冷凍保存して温め直す方が電気代は
お得かもしれませんね。

※1: No.1~6 の保温時消費電力量平均値を用いた。
※2: 冷凍保存に関する電力は含まない。
※3: 今回の調査に使用した電子レンジの消費電力量を用いた。