



／張嘉哲

免洗米 新食味

如果煮飯不必淘米該多好？在現今分秒必爭緊張忙碌的工業社會中，懷有這種美夢的人，恐怕不只是為每日煮三頓飯而傷腦筋的家庭主婦而已。由於科技的進步，現在這個“美夢”可能很快就會“成真”，屆時我們真的可以向“淘米”揮手說聲“拜拜”了。

根據報導，位於日本和歌山市的“東洋精米機製作所”，新近開發成功一種新的碾米機。據稱這種新型碾米機，較目前使用中的傳統碾米機多了兩項功能：即可在稻谷碾成白米過程中，將原來傳統碾米方法不能去除的殘留糠屑，從米粒外表一掃而空；然後於短短數秒內，將米粒快速水洗潔淨，並加以脫水乾燥，以利貯存。因此碾成出來的白米，等於提前完成“淘米”的工作，所以不必再加水洗即可上鍋，極為方便，故名之曰“免洗米”。

據該製作所雜賀慶二社長的估計，這種新型碾米機的碾米成本，約為每公斤白米日幣1丹（約折合新台幣0.2元）。

這種“免洗米”，除可節

省淘米的時間與勞力之外，更有下述“一石數鳥”的效果：

1. 節省淘米用水

目前在煮飯前用於洗米的水，佔每一個家庭日常生活用水的一大部分。如果採用“免洗米”，當可節省這一部分用水，對常患缺水地區，或人口密集的大都會居民，幫忙很大。估算日本全國若全部改用“免洗米”，則一天就可節省洗米用水約數十萬公噸，數量相當可觀。台灣地區人口約為日本 $\frac{1}{6}$ ，一天也應可節省10萬公噸洗米用水，對目前飲用水供應吃緊的台灣而言，確是一項節流的好途徑。

2. 減少河川污染

洗過米後排出去的廢水中，含有多種從米粒而來的有機物，很容易經過發酵而成為造成河川污染的一主要禍源，實不容忽視。若“免洗米”應市之後，當無洗米廢水的問題，河川污染的程度應可大幅減輕。

3. 改善米粒外觀

因殘留於米粒外表的糠屑及其他雜物，已在碾米過程中，完全去除並水洗乾淨，故“免洗米”的外貌當較傳統方法碾成的白米潔白美觀。

4. 提高米飯營養

白米中含有的維他命B屬於可溶性物質，故很容易在淘米時，溶入水中而流失。因為“免洗米”不必淘米即可炊煮，故其維他命B無流失之虞。據查“免洗米”煮成的米飯，其維他命B含量約較傳統者高出2倍以上，顯示“免洗米”較富營養有益健康。

5. 增進米飯食味

一般米粒米糠層的最內側，因含有較豐富的脂肪與蛋白質等成份而稍帶粘性，故以慣行碾米機無法去除，常殘留於米粒外表，且在淘米時，亦不容易清洗殆盡，致影響米飯的食用品質至鉅。

這個問題經過雜賀社長的研究結果，而獲得解決。他所研發成功的新型碾米機，不但可完全去除米粒外表的殘留糠屑，而且將白米清洗潔淨，故由“免洗米”煮成的米飯，當較美味可口。

由上述可知，“免洗米”是合乎時代潮流，且有益健康的新興產品，甚獲日本著名稻米食味專家新潟大學名譽教授倉沢文夫博士的好評。

適值國內大力推廣米食之時，若能適時引進上述新型碾米機，碾售各家“特級良質米”的“免洗米”，相信對鼓勵國人多吃米的運動，必有正面積極推動的效果。

參考資料：朝日新聞1991年7月5日（新精米法與開發）