

お米が「おいしいご飯」になるための3要素

1. 原料…料理はまず、素材が第一です。米などの場合、一般にまず品種が問われるのはそのためです。産地や気候は言うまでもなく、乾燥の仕方、保管の状況や取り扱い方も品質、鮮度に大きく影響します。
2. 精米…石や不純物の混じった玄米から、機械でそれらを取り除き、表皮をはぎ、白米に仕上げる作業です。砕米や割れ米などをきちんと取り除くことは食味、炊飯時の炊きあがりの安定度を左右します。
3. 炊飯…どんなによい食材も調理方法をまちがうとその良さを引き出すことは出来ません。炊飯のポイントは、①計量、②米とぎ、③時間管理の3つです。炊飯は1つの立派な調理なのです。

お米の研ぎ方と炊飯方法

※おいしく召し上がっていただくためには、炊き方はとても大切です。よく研いで炊飯してください。

1 計量



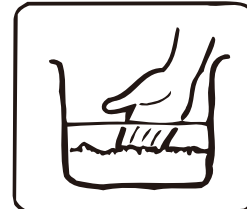
- 重量計量はきっちり。水加減が変わってくるので。

2 研ぐ 重要!



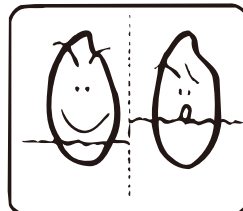
- 最初は軽く洗って水をすぐに捨てる。
- 水をきった状態にして、手のひらで「ゴリゴリ」と研ぎ、水を入れてにごりを流す。この作業を3回ほど行う。

3 ゆすぐ



- ある程度水が澄ぶまでゆすぎ洗う。
- ゆすぎも3回ほど。
- 研ぎ、ゆすぎ合わせて3分以内で。

4 水加減



- 容量で同分量が基準。
- 米の重量の1.2~1.5倍の水量で。お好みの水加減で。

5 浸漬



- 夏40分~60分ほど冬60分~120分ほど浸漬させる。

6 炊く



- 点火したら、炊き上がるまで釜のふたは開けてはならない。

7 蒸らす



- 炊き上がったら、15分間蒸らす。(マイコンジャーは自動蒸らし機能がついていることが多いので注意)

8 ほぐす



- フタを開け、蒸気を飛ばしながら、下から上へとご飯をほぐす。

9 保管



- ジャーには長時間入れない。
- おひつに移し、濡れふきんをかけて保管するのが一番よい。