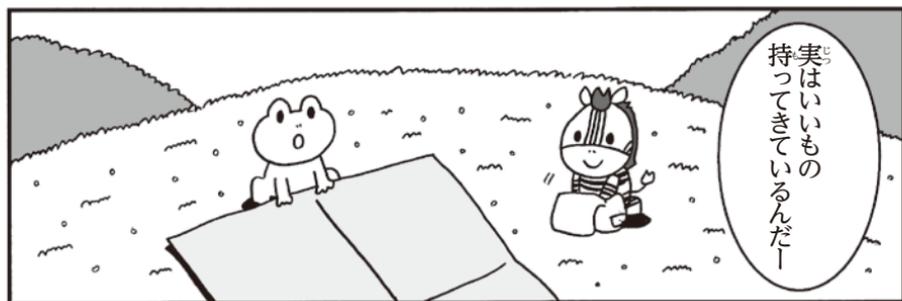
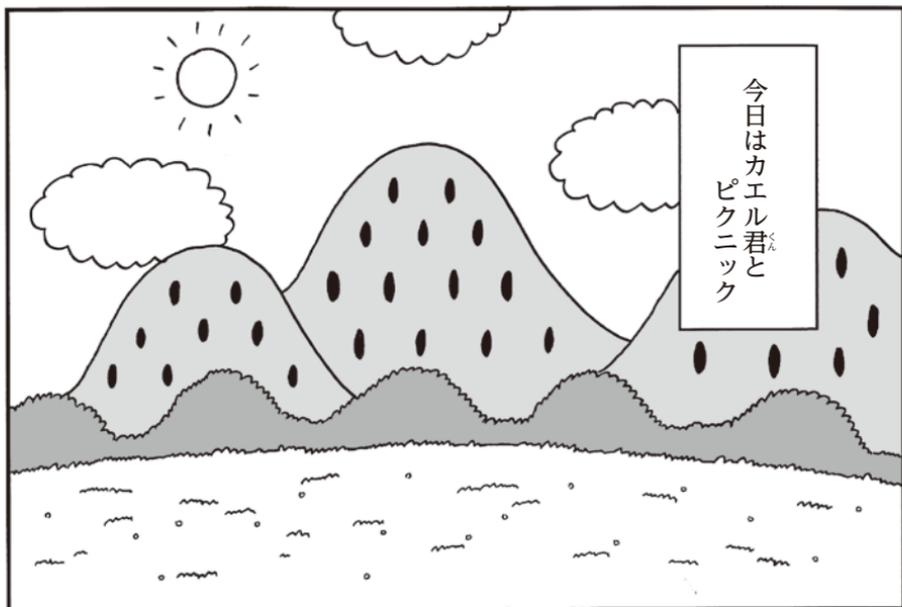
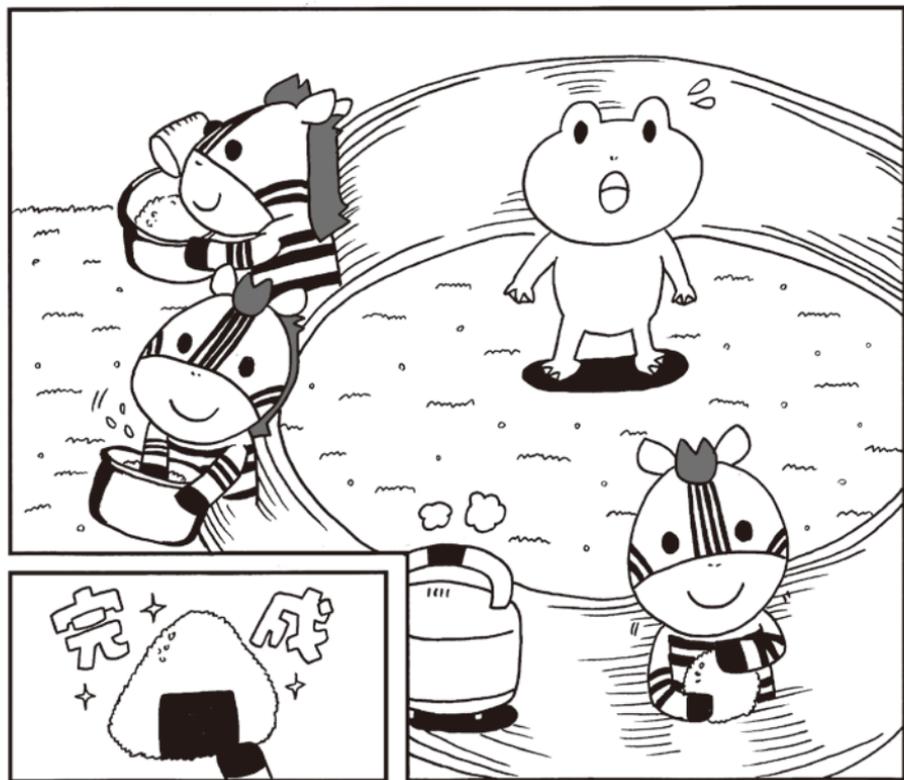


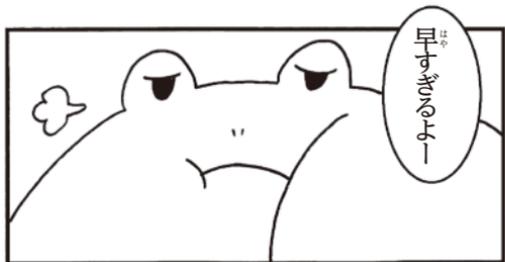
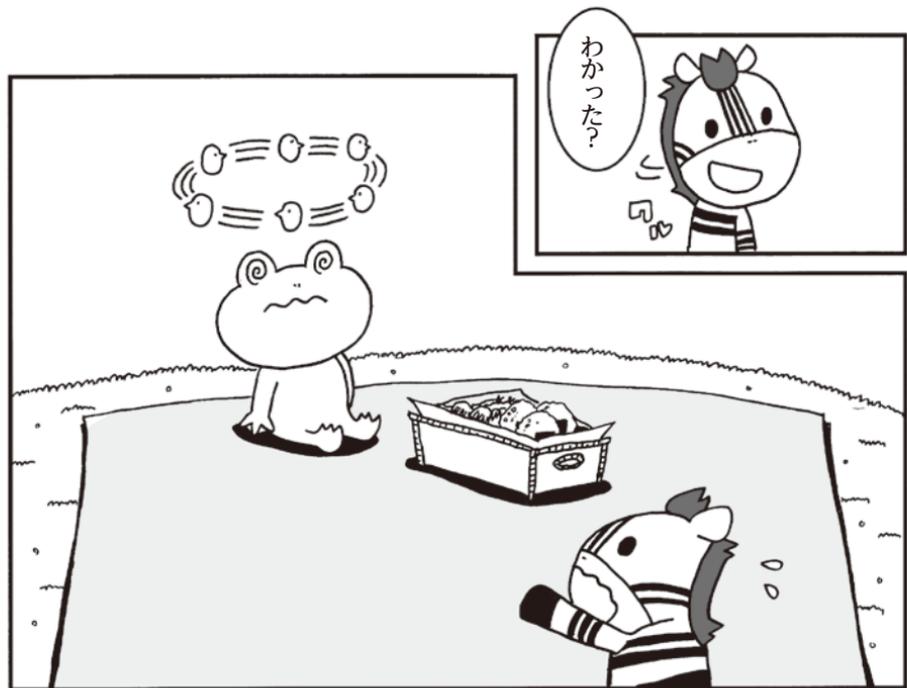
お米の おいしい炊き方











おいしい

お米の炊き方

おいしいごはんは、料理の基本♪
お米のとぎ方や水加減を間違えてしまうと、そのおいしさも半減なんてことも。
毎日の食卓にかかせないごはんですが、一度覚えてしまえば簡単なコツばかり。
さあ、おいしいごはん生活をはじめましょう。

ポイント

- 米は最初に水に触れたときに最も多く水を吸収します。したがって、水を吸収しすぎないように、素早く水を換えること。また、米を洗うときにも浄水を使うとおいしく炊きあがります。
- 米の研ぐときは、激しくこすりあわせると、米粒がつぶれてしまうので、手早く手のひらで4～5回なでるようにやさしく研ぐように注意しましょう。
- 米を研ぐときにザルを使うのは厳禁。ザルの編み目に米粒が挟まって割れてしまいます。

★炊き方★

1 お米の分量は正確に

2 洗米はやさしく、手早く、一方向に、リズムカルに研ぐ

(手に触れる程度で優しく3～5分)

- ・お米を洗う理由として、臭みや雑味のもとである「ぬか」をキレイに流すことがあげられます。
 - (1) はじめに汲みおきの水を用意します。
 - (2) その水を一気に流し込んでかき回して捨てます。
 - (3) 2回目の水も同様にして流し込み、手早くかき回して洗い流します。
 - (4) 2回洗い流した後、水気を切ったお米を12～15回くらいかき回して、水を4～5回取り替えて流します。

3 水加減を正確に

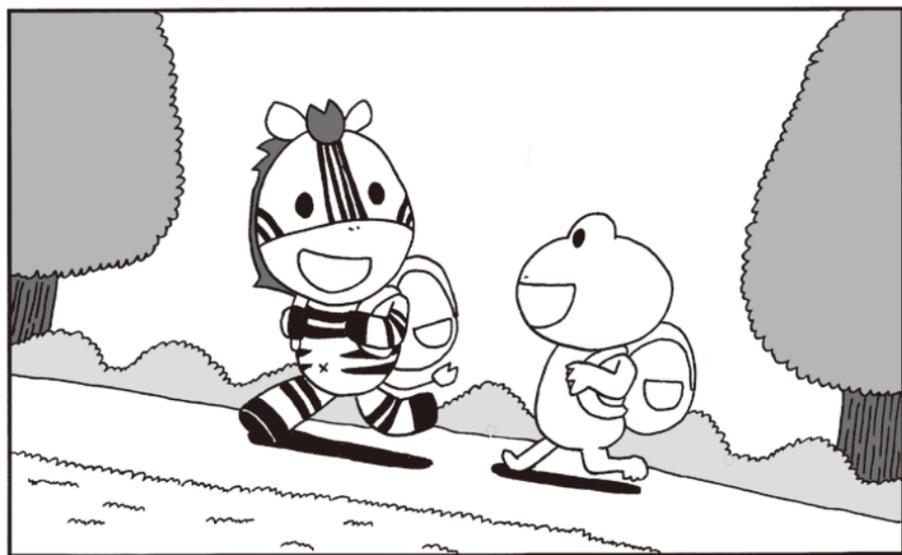
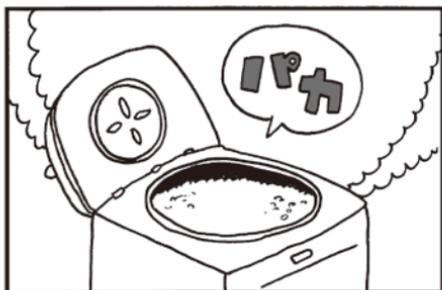
- ・ガス釜、電気釜は鍋に印があるところまで水を入れてください。
特に新米は吸水量が高いので、やや水を少なめにします。多すぎるとやわらかい出来上がりとなりますので、好みに応じて水加減を調整するのがおいしく炊くコツです。
入れる水は軟水を使うと、よりおいしいごはんができます。

4 吸水時間をとる

- ・お米を炊く前にしっかりと水に浸すと、酵素の働きでデンプンが分解され、均一に糊化されます。給水時間は季節によって異なりますが、夏場は30分、冬場は1時間を目安に調整して下さい。

5 蒸らして水分を飛ばす

- ・約15分の蒸らし時間をとった後、ごはん粒をつぶさないようにしゃもじで混ぜれば完成です。
なお、是非おひつがあれば、炊き上がったごはんをおひつに移し、余分な水分を吸わせていただければベストです。



カエルくん

シマツキーのお友達。
水遊びは大好きだけど
寒い所は少し苦手。

