

おいしいご飯の炊き方



計量

- 量の場合は一合カップすりきり
重さの場合は150g

洗米

- 一番始めに静かにゆっくりとにごらさないように、容器の端から水を注ぎましょう！
- 1分～2分は水をしっかり吸収させて下さい。

●ご飯がおいしくなるポイント!!

- ①水に触れた初めの時に一番水が水吸収しますので、良い水(天然水等)をお勧めします。
- ②その時にかき混ぜると、水中にヌカが出てヌカをいっしょに米が吸い込む為、ヌカ臭くなります。
- ③水をしっかり吸収させた後、一旦その水はゆっくりと捨てて下さい。
- ④その後たっぷりの水(活水器等)で手早くかき混ぜ、さっと水を捨ててヌカやゴミを洗い流し、白い水がなくなるまで繰り返します。
時間的に3分～5分。

加水・浸漬

- 平らな所で正確に炊飯の目印まで良い水(天然水等)を入れて下さい。
- 釜の外側の水滴を十分に拭き取っておいて下さい。水滴が釜の外側に付いていると、熱伝導が変わり、炊きムラの原因となります。
- 浸漬は炊飯加熱中の熱伝導と浸透力を高める為に必要です。
- 夏場は30分以上、冬場は最低でも60分以上。

(計量)



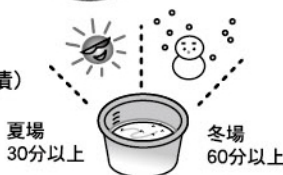
(洗米)



(加水)



(浸漬)



加熱⇒むらし(うまし)

- 10分～15分間むらします。
ご飯の量が多いほど長くむらすことが必要です。
※電気炊飯器は、むらしまで終了しています。

(加熱、むらし)



ほぐし

- ご飯はいたずらにこねまわすのではなく、軽く優しく扱ふ事、ご飯を切るように大きく釜底から混ぜて下さい。

(ほぐし)



盛り付け

- 良くほぐして、ふんわり、やんわりと盛り付ける。
- ほぐされていないご飯粒は固まり、口の中でもほぐれず団子状になってしまいます。

(盛り付け)

