

ごはんソムリエの店長が教える! おいしい玄米の炊き方

玄米

ボールとざるを使った
洗米（せんまい）方法



ボールだけを使っての洗米（せんまい）でももちろん問題ありませんが、水を切ったり、入れ替えたりする場合、**両方を使う**と手際よく簡単に洗米（せんまい）できます。

Step 1

計量：
基本は「すりきり一杯」



同じカップを使っても少なめに量る人と、目一杯すりきり一杯量る人では同じ計量カップを使用しても微妙に誤差が生じます。その後の水加減も、最初のコメの量り方がいい加減では全く意味の無いものになってしまいます。**基本はすりきり一杯でいつも同じ量を心がけましょう！**

Step 2

ボールに水をはる



まず**最初にボールに水をはる**。Step 2で量ったコメはザルに移しておく。水の中に、ザルに移したコメを一気にくぐらせます。この時に比重の軽いものやゴミなどが浮きます。

白米と違って水の色も濁りませんから最初に気になる異物をこの段階で取り除いておきましょう。

Step 3

最初のすすぎの時に異物を取り除こう



気になる異物（もみなど）や着色のあるコメなど最初に取り除いておきましょう。

写真のような**異物や着色のある玄米**が取れます。

Step 4

揉み（おがみ）洗いで
しっかり洗う



白米と違って**玄米は表面の皮が非常に硬いため**、(漫画「将太の寿司」にも紹介されていた) **揉み（おがみ）洗いで**しっかり研いでください。玄米の表皮が硬いため、水の吸収が悪くなります。表面にキズをつけるとその後の水の吸収が格段によくなり食感も食べやすくなります。大体**5~6回ほど**洗えば玄米をザルに移します。

Step 5

浸漬時間は最低2時間
理想は一晩漬けて置く



玄米は白米と違って種皮（しゅひ）、果皮（かひ）や糊粉層（こふんそう）を取り除いていない状態のことを言います。その皮の部分が水の浸透をさせにくします。

従って**白米よりも圧倒的に長い時間の浸漬置き時間を必要とする**。

Step 6

ざるあげ 水切り



十分に浸漬をとった後、一度水を切ります。

ザルから水がたれなくなるまで、水を切りましょう。ザルを傾けておくと水切れが良くなりますよ。

3合ほどのコメの場合 1~2分程度で水切り完了です。

Step 7

加水 水加減



土鍋は、水加減の目盛りが無いのでお米を量った時の計量カップを使用します。

3合の場合は、カップ4杯+1カップの1/4（この+の部分は自分の好みで調整して下さい）、つまり**お米の計量カップ+もう1カップを水加減の基本にして**後は好みで少し減らしたり増やしたりすると自分の硬さの好みと水加減の適正な方法がつかめます。

Step 8

くりや 株式会社

〒769-2402 香川県さぬき市津田町鶴羽 778-26

TEL. 0879-49-3388 FAX. 0879-49-0300

0120-088-968

【受付時間】月曜～金曜 9:30～17:30まで

内ブタが隙間無く収まるようにセットし、外ブタも内ブタと垂直になるようにセットします。

白米の時と違って玄米は**ゆっくり弱火で沸騰しない程度に30分時間**をかけて土鍋の温度を上げていきます。

温度上昇に合わせて浸漬時よりも玄米の中に除々に浸透していきます。



Step 9



Step 10



Step 11



Step 12



Step 13



Step 14



Step 15



Step 16

この工程は蒸らしの後の『シャリ切り』という同じような意味を持ちます。

まだこの時点では、完全にごはんになっていない状態ですが、土鍋の中のうまく対流できている箇所とそうでない箇所のご飯を一度均一化する効果があります。

また土鍋の底部分もこうしておくとこびり付かず、**炊き上がったご飯もきれいに**取れます。

蒸らしの間に、土鍋の温度は少しづつ下がり、鍋内を満たしていた水分は適度に蒸発していきます。またご飯粒にも吸収されています。火を消した直後は、まだ水っぽい状態に在る鍋内のご飯粒に吸収されていきます。火を消した直後は、まだ水っぽい状態にある鍋内が、**温度を下げながら除々に鍋内やご飯粒の周りを安定した水分にしていく**ために、蒸らしは必要な時間です。

蒸らし終わると**直ぐにご飯をほぐしましょう**。ご飯粒をつぶさないように釜底から柔らかくまんべんなく空気を入れるようにほぐし、ここで余分な蒸気を十分にぬきます。

とても重要な工程です。

気を抜かずに必ず行って下さい。

特に炊飯後直ぐに召し上がる場合

よそうは『装う』と漢字で書きます。茶わんによそう時は、出来るだけご飯が美味しく見えるように心がけましょう。

押し付けるようにいっぺんに盛り付けず、**ふわふわと真ん中が盛り上がる**ようにすると美味しく見える。

最後に愛情と一緒に添えましょう。

土鍋で炊いたごはんは**冷えてもおいしく**食べられます。オヒツの中の冷ごはんでお茶漬けをしてもいいですよ。

またあまたのごはんは早めにラップ小分けしておくのも便利です。

でも**炊いたご飯をその日に食べるべきのが一番の贅沢**ですね。

(写真は巨大胚芽米カミアカリ)