

ボールとざるを使った洗米(せんまい)方法



Step 1

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。

計量! 基本は「すりきり一杯」



Step 2

同じカップを使って多少なめに量る人と、目一杯すりきり一杯量る人と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!**

ボールに水をはる



Step 3

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。

**コメの上から水をかけながら水をはるようなことしていませんか?**

コメは水に触れた段階から水を吸収し始めます。**ヌカやゴミ**などを含んだ水をおコメが吸収しないために、はった水を先に用意する必要があります。

最初のすすぎは手早く



Step 4

Step 3の水の中に、ザルに移したコメを一気にくぐらせ、軽く1,2回かき混ぜたら、すぐにざるをあげましょう。

このすすぎは**1回**だけです。「とにかく手早く」を心掛けて!

やさしく洗米



Step 5

Step 4のすすぎが終わると新しい水に入れ替えて、やさしく洗米していきます。指先を立てた状態で、円を描くようにリズムカルに洗っていきます。感覚的には「かき混ぜる」程度で結構です。**10回**かき回したら水を入れ替えるという作業を**3回から4回**行ってください。(一度に炊く量が2合から3合程度であればこれで十分です。)

ざるあげ 水切り



Step 6

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**ほどのコメの場合は**1分～2分**程度で水切り完了です。

**水切り完了後長い時間そのままにしておくとコメの表面が乾いてヒビ割れの原因になります。**

完了後はすぐに浸漬に移りましょう。

加水 水加減



Step 7

炊飯器について目盛りがある場合は、そちらに従って下さい。土鍋や通常の鍋など水加減の目盛りがないもので炊く場合は、コメを量ったカップをそのまま利用できます。

基本は、2合ならカップ2杯分の水を加える。3合であれば、カップ3杯の水を加える。**容積で同量の水を加える**わけです。

浸漬時間は最低30分 理想は2時間です



Step 8

洗米後、加水し、そのままおいてコメに水を吸水させる事を浸漬(しんせき)と言います。これはコメの中心部分の「でんぷん」まで十分に水を浸透させておくことを目的として行われます。**コメは最初の30分間で急速に吸水し、約2時間でほぼ飽和状態**になります。

コメの芯からふっくら炊き上げるために欠かせない工程のひとつです。

土鍋の内ブタをセット



Step 9

Step 8の写真のように**多少濁っていても大丈夫**です。

透き通るまで水をかえる必要はありません。**コメの表面のでんぷん質が溶け出たもので、ヌカではありません。**

内ブタは取っ手と垂直になるようにセットしてください。**内ブタが隙間なく収まって**いればOKです。

土鍋の外ブタをセット



Step 10

内ブタとは垂直になるようにセットします。

一気にガスの強火で



Step 11

強火と言ってもご家庭の火加減により、多少の差はあります。

土鍋の底面積を超えるほど火を強くする必要はありませんが、**最初から火加減を気にせず強火**にかけて下さい。

外ブタの周りにノリが一周したら火を消します



Step 12

強火で早い場合は**10分**、遅くても**約13分**程で写真のように外ブタの穴から湯気が立ち上がり、外ブタの周りにノリが一周します。

**ここで火を止めます。**後は分厚く設計された土鍋の蓄熱を利用してゆっくりと蒸らしまで仕上げて行きます。

蒸らしは20分



Step 13

蒸らしの間に、土鍋内の温度を少しずつ下がり、鍋内を満たしていた水分は適度に蒸発されていきます。また鍋内のご飯粒にも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、**温度を下げながら徐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。

シャリ切り、直ぐに食べない場合は特に重要



Step 14

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。**

よそう



Step 15

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、**ふわっと真ん中が盛り上がるように**すると美味しく見える。

最後に愛情を一緒に添えましょう。

冷えたごはんもまたよし



Step 16

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はお茶漬けにしてもいいですよ。

またあまった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のが一番の贅沢ですね。