

白米の美味しい炊き方



くりや株式会社
☎ 0120-088-968
月曜～金曜 9:30～17:00まで

ボールとざるを使った洗米方法

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）**ができます。



STEP1 計量：基本はすりきり一杯



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、最初の米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！**

STEP2 ボールに水をはる



まず最初にボールに水をはる。STEP1 で量った米はザルに移しておく。

❗ **米の上から水をかけながら、水をはるようなことをしていませんか？**

米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米が吸収しないためには、はった水を先に用意する必要があります。

STEP3 最初のすすぎは手早く



STEP2 の水の中に、ざるに移した米を一気にくぐらせ、軽く1、2回かき混ぜたら、すぐにざるをあげましょう。このすすぎは一回だけです。『**とにかく手早く**』を心がけて！米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米が吸収しないためには、最初の水を手早く捨てるのがコツ！

STEP4 やさしく洗米



STEP3 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回行って下さい。**(1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。)

STEP5 ざるあげ、水切り



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合ほどの米の場合は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米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。

STEP6 加水・水加減



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、米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。**

STEP7 浸漬時間は最低30分。理想は2時間です



洗米後、加水し、そのままおいて米に水を吸水させる事を浸漬（しんせき）と言います。これは米の中心部分の『**でんぶん**』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。

米は最初の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。米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。

STEP8 土鍋の内ブタをセット ※内蓋がついてる土鍋の場合



❗ STEP7 の写真のように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。米の表面の**でんぶん質**が溶け出たもので、ぬかではありません。

内ブタの穴は取っ手に合わせるか、写真のように取っ手と垂直になるようにセットして下さい。**内ブタが隙間なく収まっていればOKです。**

STEP9 土鍋の外ブタをセット



内ブタとは垂直になるようにセットします。

STEP10 一気にガスの強火で



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。

STEP11 外ブタの周りにノリが一周したら火を消します



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いきます。

STEP12 蒸らしは20分 ※蒸らしてから外蓋・内蓋を開けます。



蒸らしの間に、土鍋内の温度は少しずつ下がり、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。**

STEP13 シャリ切り(重要)



蒸らし終わるとす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ぎます。**とても重要な工程です。気を抜かず必ず行ってください。**

STEP14 よそう



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、**ふわあと真ん中が盛り上がるようにすると美味しく見えます。**最後に愛情を一緒に添えましょう！

STEP15 冷えたごはんもまたよし♪



土鍋で炊いたご飯は**冷えてもおいしく**食べられます。冷ご飯でお茶漬けをしてもいいですよ。余った場合は、極シリーズ冷凍ごはん容器をご活用ください。**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。