

# もう一度おさらい「美味しいご飯の炊き方」



- ①お米用計量カップを用意する。計量カップに一度お米を山盛りに入れてからすりきる。

※料理用計量カップの1cupは200ml。お米用計量カップの1cupは180mlです。量り間違えないように気を付けましょう。



- ②大きめのボウルにお米を入れる。十分な水を加えて全体をさっとかき回したら素早く水を捨て、お米の表面の糠などを洗い流す。

※お米は水分と一緒に糠臭も吸収しやすいので、それを防ぐためにこの作業は手早く行いましょう。



- ③2回目以降は、水をひたひたに入れて力を入れず優しく混ぜながら洗い、水を足し、混ぜ、水を捨てるという作業を2～3回繰り返す。



- ④3のお米をザルにあげ、水切りしてから炊飯器に入れる。水位線まで水を張り、夏場は30分～1時間、冬場は1～2時間水に浸した後炊飯する。

※ザルに上げたまま長時間水切りすると、米が割れやすくなりご飯がべたつく原因となります。水切りしたらすぐに浸水しましょう。



- ⑤炊き上がったら蓋を開け上蓋の水滴を拭う。ご飯を切るようにして優しくほぐし、上下を返して混ぜ合わせる。中央がこんもりと高くなるようにして保温する。

## お米1合って？

米1合=180ml、重さにすると約150g、炊き上がりはおおよそ340g前後。お茶碗によそうと約2杯強になります。

## お米と水の関係は？

米：水=1：1.2 これが白飯を炊く際の基本となります。

## 水は軟水で。

硬度の高いミネラルウォーターで炊飯すると、ご飯がパリつき硬くなります。ミネラルウォーターを使用する場合は、硬度の低い軟水を使用しましょう。炊飯には硬度100未満が適しているとされています。