

「土鍋でご飯を炊いてみる」

“土鍋でご飯を炊く”という何だか難しそうに聞こえますが、実はとても簡単。炊飯専用の土鍋がなくても普通の土鍋で大丈夫。熱の伝導にムラがなく温まったら冷めにくい土鍋は、優れモノの炊飯鍋でもあるのです。土鍋炊きのツヤツヤとしたふっくら美味しいご飯を、是非一度お試しください。(直径 22cm、容量 1.4ℓ 7号鍋を使用し、2カップの米を炊飯しています)



①米は洗ってザルに上げ水気を切る。水切りが悪いと炊飯の水分量に誤差が出るのでしっかりと水を切る。ボウルに米を入れ、分量の水を入れ浸水する。※浸水が終わったら土鍋に移しかえる。



②土鍋の蓋をして強火にかける。沸騰して蓋の空気穴から蒸気が勢いよく噴き出てきたら、弱火に落として12分程炊く。



③火を止める前にいったん強火にし、8秒数えたらすぐに火を止め(おこげを作る時には15秒程度)、そのまま10分間蒸らす。



④蒸らし終わったら蓋を開け、ご飯を切るように優しくほぐし、上下を返して余計な水分を飛ばす。

※炊飯に使う水は、米の1.1倍～1.2倍が基本です。米1カップ(1合)=180ml / 米2カップに対して 水400ml～430ml
米3カップに対して 水600ml～640ml / 浸水時間は夏場は30分、冬場は1時間が目安です。

- ・お米にはおいが付きやすい食品です。ニンニク等の料理をした土鍋を使用すると、ご飯にはおいが移る場合があります。
- ・浸水はできるだけボウルで行いましょう。土鍋には水を吸いやすいものもあり、長時間米を浸水すると土鍋自体が水を含んで、炊飯の水が不足することがあります。また、水を含んで底が濡れた土鍋を強火にかけるとヒビや割れの原因にもなります。
- ・土鍋によっては炊き上がりに多少の違いがあります。まずは一度炊いてみて、2回目以降好みの硬さになるよう水分量や蒸らし時間等を調節してください。