

美味しいご飯の炊き方

毎日美味しく食べたいご飯。なんとなく合っているはず？で、自己流でご飯を炊いていませんか？多機能炊飯器もたくさんありますが、今の炊飯器でもちょっとしたコツで美味しさがUPします。さあ、これまでのご飯の炊き方を見直してみましょう！

STEP 1 米を量り、冷水で洗う

米1合は180ml、通常の計量カップは1カップ=200mlなので、注意が必要です。カップに米を入れたら指で擦りきって正確に量りましょう。

- 1、米を洗うにはザルではなく、手首まで入れて十分な深さと直径のあるボウルを用意します。（マイコン付き炊飯器の内釜はフッ素樹脂加工がされて洗えるものもあります）
 - 2、米をボウルに入れて最初は米についたホコリやゴミを落とします。多めの水を加え1~2回軽くかき混ぜ水をすぐに捨てます。米は吸水が早く、洗っているうちにもどんどん水やヌカの匂いを吸ってしまいます。美味しさを保つために、作業は手早く行います。水を捨てる時、目の細かいザルを使って受けると良いでしょう。
 - 3、2回目からは、水をひたひたに加えて軽くかき混ぜるように洗います。水が多いと米同士の摩擦がおきずにきちんと研げません。力を入れて研いだり、泡だて器でかき回すと米が割れたり、米の表面の旨み層まで削ってしまいますので軽く洗います。
 - 4、3の作業を2~3回繰り返して、水がきれいになり少し白くにごっている程度になれば洗いは完了です。完全に透明にならなくても大丈夫です。1~4までの作業を3分以内に行うのがベストです。
- ◆洗った後の水切りはご法度です！米を洗ってから、ザルなどに上げて長時間水切りをすると、米が割れてしまい、炊きあがりに旨みが逃げたり、べたつく原因になるので絶対に避けましょう。

STEP 2 浸水はゆっくり、冷水で

米を洗ったら、炊飯器の目盛に合わせて冷水を加えたら夏場は30分、冬場は1時間浸水させてひと休みします。これは美味しく炊くために必要なステップです。

ただし、マイコン付きの電気炊飯器の場合は、浸水時間があらかじめ炊く行程に含まれることが多いので、説明書を確認しましょう。また、“早炊き機能”は便利ですが、浸水時間を短縮するために約40℃まで温度を上げますので、炊きあがりにムラがあり、ふっくら感に欠ける場合があります。

◆無洗米 加える水は専用カップを使えば、そのまま炊飯器の目盛で合わせます。専用カップがない場合は、米量が通常よりも多いので米1合につき水を大さじ1杯程度多く入れます。水を加えたらお米になじませるように軽くかき混ぜます。浸水時間は白米と同じくらいです。

◆ご飯を炊くのに適した水は、硬度100以下の水で日本の水道水や日本産のミネラルウォーターはほぼこの基準を満たしています。一方、外国産のミネラルウォーターには硬度が高すぎる水を使用するとご飯の炊きあがりや硬くなり、パサついてしまいます。またアルカリイオン水（天然水を電気分解して作るミネラル分豊富な水）は、PH値が9未満のものを選びましょう。PHが高すぎるとご飯がべたつく可能性があります。

STEP 3 炊いたら蒸らし、ほぐす

マイコン付きの電気炊飯器の場合は、ほとんど自動で浸水から蒸らしまでを含め45~60分で炊飯が終了し、自動で保温が始まります。蒸らしが終わったら、ぬらしたしゃもじで釜の周りを一周、底

から大きく掘り起こし、全体を切る様にほぐします。米が立って、「かに穴」が表面にできているのは、美味しく炊けたサインです。

◆メカ式電気、ガス炊飯器は、炊飯スイッチを入れて終了したら10分蒸らします。十分に蒸したら蒸気を逃がし、保温機能がついていない場合はお櫃（おひつ）に移すか、そのまま置く場合はフタと炊飯器の間に布巾を挟みましょう。鍋や土鍋も同じです。

残ったら、すぐ冷凍保存

残ったご飯は、1食分ずつ薄い板状にラップで包み、粗熱をとってから冷凍保存をするのがおススメです。電子レンジで加熱する時に熱効率が良く、炊きたてご飯に近い味になります。冷凍保存の目安は1カ月です。

予約炊飯について

予約炊飯をする際は8時間以内、冬は12時間以内にスイッチが入る様に設定しましょう。ただし、炊きあがった後の保温のしすぎは食味を損なうので、早めに食べるか冷凍保存をしましょう。

お米の保存の仕方

お米は生鮮品、美味しいご飯は美味しい米からです。お米は高い温度や湿度、においの強いものの側に置くと、変質してしまいます。ガスレンジやシンクの下などは避けて、密閉容器に入れて冷暗所に、夏場はペットボトルなどに入れて野菜室に保存しましょう。しかし時間が経てば酸化して味も落ちますので、新鮮なうちに食べられるよう、夏は精米日から2週間、冬は1カ月で食べきれる量を購入しましょう。

日本型食生活のススメ

ご飯を中心にしておかずをバランスよく食べる「日本型食生活」は、日本が世界一の長寿国になった理由の一つです。でも最近では、多くの種類の食べ物が手に入るようになった一方、食べ物に対する意識が低くなったと言われます。昔の人は一日2〜3合のコメを食べていました。ご飯を中心とした「日本型食生活」を送ることは、健康になることはもちろん、日本の農業を支え環境を守ることにもつながります。私たち生産者と消費者の皆さんの双方のはたらきで、安全な食糧を永続的に国内で作ることができます。皆さんが毎日あと2口お米を食べると、日本の食糧自給率は1%上がります。

今まで外食やコンビニで買っていたパンやおにぎりを、今日から自分で炊いた美味しいご飯で作った食事やおにぎりに見てみてはいかがでしょうか！

多古町旬の味産直センター