

知ってるようで知らない!

# おいしいお米の炊き方

日本の食文化にとって、お米はなくてはならない主食。毎日おいしく食べたいなら、お米の目利きと、いつものご飯をワンランクアップさせる炊き方のコツを覚えておきませんか。

毎日食べて  
元気もりもり

監修：五つ星お米マイスター 金子真人

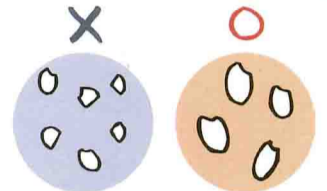
## ◆炊く前の準備



### ①米とぎは2分以内で!

お米は水にくぐらせた瞬間から吸水を始めるため、すすぎや米とぎは短時間で行います。すすいで水を切った後、とぐのは2~3回。最後にもう一度すすぎ終えるまで、2分以内を目安にします。

とぎ汁は完全に透明にならなくても大丈夫。一般的なお米は胚乳(でんぷん層)をぬか層が薄く覆うように調整して精米してあるため、とぎ過ぎると薄く残したぬか層が剥がれて、米のうま味が損なわれてしまいます。また、割れ欠けや、不透明感のある米粒が多い場合は、力を入れずに優しくとぐようにしましょう。



いいお米は粒の形が均一で透明感があり、品質が劣る米は粒が割れ欠け、不透明感のある乳白色の粒が多く見られます。

### ②水切り2分で雑味取り

ご飯を炊くとき、おいしさの決め手になるのは水。炊く前に雑味のない状態にするために、といだ米をざるなどに入れて水切りし、濁った水を落とし切ります。

水切り時間の目安は2分程度。長く置くと、米が乾燥して割れやすくなるので注意しましょう。

### ③冷たい水にじっくり浸そう

お米も他の乾物同様、冷水でゆっくりと芯まで吸水させた方がふっくらと戻り、粒立ち良く炊き上がります。理想は、冷蔵庫に保存してある8~10度の水で1時間~1時間半の浸漬(しんじ:水に浸すこと)。ぬるま湯や夏場の水道水は水温が高く米に急速に水分が浸透するため、浸漬時間は短縮させられますが、おいしさを追求するならお勧めできません。

## ◆炊き方と保存方法

### ●炊飯器にも寿命がある!

スイッチを入れるだけの便利な炊飯器も、製造された年代やメーカーによって性能が異なります。近年は吸水させないで炊けるように設計されているものもあるため、基本的にはそれぞれの炊飯器の使い方に準じてください。

炊飯器の容量上限の60~80%程度に抑えた方がふっくら炊けます。5合炊きなら3~4合を目安に。もし、お米をきちんと下準備して、炊飯器も正しい使い方をしているのに、炊き上がりが軟らか過ぎたり、生煮え(芯が残る)と感じたら、炊飯器の寿命も考えられます。一日に2~3回使用している場合、買い替えの目安は約5年です。

### ●おいしく保存するには

炊き上がったご飯を保存するには、1膳分ずつ密封容器に入れ、粗熱が取れたらすぐに冷凍保存します。ラップやストックバッグに入れるときは、なるべく平たく整えると、レンジでスムーズに加熱できます。お米が硬く変質しますので、冷蔵庫に入れるのはやめましょう。

停電でも安心! 冷めてもおいしい



### 土鍋で ピカピカ ご飯

### ①水を加える <米の1.3倍>

米(洗う前)の重さの1.3倍の水を加えます。200ccカップを使う場合は、米1カップ(約150g)に対して水1カップ(200g)を目安に。

### ②炊く <13~15分>

火にかけてから13分ほどでふたの穴から湯気が出てきて、約15分で勢いよく湯気が噴き出すくらいがベスト。そこで火を止めます。火加減を調整するつまみは、ガスコンロによって異なるので、ちょうどよい位置をしるしておくとう便利。1~2分長めに加熱するとお焦げができます。

### ③蒸らし <20分>

ふたをしたまま20分置きます。炊き上がったお米に「かに穴」と呼ばれる小さな空気穴ができていたら上手に炊き上がっている証拠。蒸らし終わったら、しゃもじでさっくりと混ぜてからいただきます。

鍋を使用する場合は、厚手で保温力の高い土鍋などがおすすめです。重ためのふたを使うと、放射熱によって米の芯までしっかり炊けます。

JA紀南「クミカ会員限定」特別企画

# 芋ほり収穫祭

## 参加者募集!

JA紀南ではクミカ会員の皆さまに、より農業への関心を深めていただこうと、気軽に収穫の喜びや楽しさを体験できる「芋ほり収穫祭」を計画いたしました。多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

開催日

平成24年 **11月18日(日)**

※雨天の場合は23日(金)に延期

開催時間 **午前の部:午前10時~****午後の部:午後1時30分~**

(2時間半程度を予定)

**参加費  
無料**

### 募集要項

**内 容** サツマイモの収穫とサツマイモ料理の試食会**応募資格** クミカ会員(お子様連れも可)**募集人数** 先着100組(午前の部50組、午後の部50組)\*1組様何名でも結構です。**参加費** 無料**特典** ○収穫したサツマイモはお持ち帰りいただけます。  
○お子様にはお土産をご用意いたします。**場 所** 集合: JA紀南ふれあいセンター  
(田辺市高雄3丁目22-19)  
園地: JA紀南学童農園  
(ふれあいセンターから徒歩5分)**募集開始** 平成24年10月15日(月)~  
\*定員になり次第、締め切らせていただきます。\*スコップやお持ち帰り用の袋はJAが準備いたします。  
\*軍手や長靴などは各自用意ください。

### ●申込み・お問い合わせ

JA紀南 総合企画部  
〒646-0027 田辺市朝日ヶ丘24-17☎ **0739-23-3513**

(受付時間: 平日 午前8時30分~午後5時30分)

受付の際に  
クミカ番号を  
お伺いします