

通常米の炊き方



1. 計量 **ポイント** 計量カップに入れ、平らなものですりきりましょう!!

お米は正確に計量してください。☆乾いた手で行ってください。

★容器 180mlの精米用計量カップすりきりいっぱい重量約 150g です。



2. 洗米 **ポイント** 洗米は計4回!! 1分程度で終わらせましょう!!

内釜を使用する場合

●1回目

精米が入っている内釜に一気に水を入れ、手早くすすぎ洗いし、すぐに水を捨てます。

●2・3回目

内釜に水をためながらとぎ洗いし、水を捨てます。

●4回目

水を入れ軽くすすぎ洗いし、水を捨てます。

★手早く洗米すると、お米がとぎ汁を吸ってヌカ臭くなるのを防ぎます。

★とぐときに力を入れ過ぎるとお米が割れて食感が悪くなる原因になります。

★洗米した米は割れやすいので、洗米後はすぐに水加減をしてください。



3. 水加減 **ポイント** 目盛を見るときは目線を低くして、水加減のブレを防ぎましょう!!

平らな場所で炊飯器の内釜の目盛に正確に合わせます。

★精米1カップに対して、必要な水は約 210mlです。



4. 水に浸す **ポイント** 60分以上が理想的です!!

季節をとわず 60分程度お米を水に浸してください。

★出来るだけ水を多く吸わせた方がお米がふっくら炊き上がります。(浸漬60分以上が理想的です。)

★炊飯器によっては浸漬不要の場合もありますので、炊飯器の説明書に従ってください。



5. 炊飯・蒸らし **ポイント** 蒸らしが大切です!!

①お米をならして、できるだけ平らにしてからスイッチを入れてください。

★炊きムラを防ぎます。

②炊飯器の説明に従って、炊飯・蒸らしを行ってください



6. ほぐし **ポイント** 蒸らしが終わったらすぐにほぐしましょう

重要

①釜の周りからご飯をはがすようにしゃもじを1周させます。

②十文字に4等分し、釜底からまんべんなく空気を入れるようにほぐします。

★余分な水分をとばすことで、透明感と光沢のあるご飯になります。