

# 『美味しい炊飯方法(米屋のおすすめ)』

(理想として)その日のご飯はその日に準備炊飯

炊飯とは「米がご飯になること」

味は生産地・品種・品質・季節により異なります(水加減 → ミルキー・もち米は少なめ、玄米・胚芽米・古代米は多め)

塩分ゼロのご飯はどんなおかずとも相性抜群！ 茶碗一杯は約220Kcalです 日本型食生活が世界から注目です

お使いの炊飯器の説明書と共に参考にしてください

		家庭用(一合～一升)	業務店用(二～五升)	備 考
保管方法		搗精(精米)したてを、涼しく風通しの良いところに(スノコを利用) 夏場は空の状態が作れる、フタツキポリ容器がおすすめ	厚さ10cm位の台の上に 風通し良く水がかからないように	梅雨～夏の時期は20℃から虫の発生に注意
①計量		いつものカップ・ <sup>ます</sup> 杓で計る		押し込まないで軽く
②洗米		最初は大きく攪拌すぐに水切り、以後軽く混ぜ・揉む・洗米を2～3回繰り返す	機械での洗米は30秒 長いと碎米に	精米機は性能向上 素早く・短時間が基本
③水切り		家庭にあるザルで 30 秒程度(短時間) 加熱しやすく万一の不純物(糠臭・アク等)を取り、美味しさが増す	時間は量に比例する 1～2 分前後	完全に乾燥させない 長い時間は割れの原因
④浸漬(浸水)・加水		浸漬は加熱の下準備で熱伝導と浸透力を高め、旨み・甘みが増加 気温・水温により注意 水温5℃(冬場)で120分・20℃(夏場)で30分が目安 水加減を確認	調理目的にあわせ 水加減を決める	夏場の長時間浸漬は臭いや細菌繁殖の原因となりうる 浸漬後再度の水切りや、水を取り替えての着火も有効
⑤複合加熱(炊飯)	煮る 蒸す 焼く	釜内水温を100℃の沸騰で蒸気発生させ水の対流で米を動かし立ったご飯ができる 表面に残った余分な水蒸気は釜外に飛散	火力が強いので、釜の説明書を熟読	夏場は気温水温が高く沸騰までの時間が短く、スイッチ早切れの場合あり 注意
⑥むらし(うまし)		ほとんどの家庭用炊飯器は「出来上がりお知らせブザー」でむらしまで完了 米粒中の水分を均等に行き渡らせ、釜内全体の炊きむら解消	釜にむらし装置がついていない場合は10分～15分前後 釜内の温度を下げない	ご飯の水分を均一に行き渡らせる、時間が短いと芯が硬く、長すぎるとダンゴ状やほぐしにくくなる
⑦ほぐし (特に注意)		むらし後すぐに行う 水蒸気を飛ばし、しっかりしたご飯粒となり、旨み・食感を増す	むらし後すぐに天地を返し蒸気を飛ばす	遅れると不必要な水分・蒸気が水滴となり食感を落とす
保温		5時間前後 残りは冷蔵庫・冷凍庫へ	使用量を的確に把握	長時間は変色・臭いが出る
炊き上がりチェック項目		(1)白さはあるか (2)張りがあり・真っ直ぐで大きいか (3)艶・透明感があるか (4)粒が崩れてないか (5)水っぽくないか (6)甘み・粘り・香りがあるか 等		

## 炊飯トラブルや解消法

- ① 原料米 米は生き物です 風通しが良く涼しいところに保管し、温度・湿度に注意を払う  
精米したて(熱が冷めてから)の良質米を早めに使い切る(保証期間は冬場60日・夏場40日)
- ② 炊飯器 釜のゆがみ・パッキンの弾力・蒸気孔の目詰まり・配管配線を日常的に確認(正常な沸騰・圧力維持)  
耐用年数は5年程度 釜容量の50%～80%での使用がベスト(大きく対流しやすい)
- ③ 人為的 炊飯器の操作ミス 精米保管時に水がかかる(腐る・変色) 洗米・水切りの時間が長い(碎米発生)  
夏場はザル・ボール等の金属製品の錆びに注意 最終責任は人の心と気配りです

☎965-0025 会津若松市扇町124 ☎0242(22)2401 FAX 0242(22)2501

お米マイスターのいる店 石 本 米 穀 店

ホームページ <http://aidukome.sakura.ne.jp/> Eメール: [info@aidukome.sakura.ne.jp](mailto:info@aidukome.sakura.ne.jp)