

5 米 水 熱 おいしいごはんを炊くには？

おいしいごはんを炊くコツは「米」「水」「熱」のバランスとタイミング。加熱は炊飯器にお任せするとしても、加熱前の水加減や吸水、加熱後の蒸らしなどのポイントをおさえれば、さらにおいしさがアップします。

加熱前 ポイント 1 特に重要

キチンと量る

米を量るときは、炊飯器に付属の計量カップ（1合=180ml）ですり切りにして正確に量りましょう。この同じカップで水加減もします。



なぜお湯で米を洗ってはいけないの？

米をお湯で洗うと、米粒の温度が上昇してアミラーゼという酵素が働き、米のデンプンが糖に分解されます。糖は水に溶けやすく、洗い水と一緒に流れてしまうので、甘みの少ないごはんになってしまいます。

ポイント 2

手早く、リズムカルに洗う

米を洗うときは「手早さ」がポイント。最初は、米が泳がない程度の水を加えて数回混ぜるようにして洗い、さらにたっぷりの水を足して軽く混ぜ、すぐ水を捨てます。あとは2~3回水を替えながら洗い、最後に水気をよくきります。米を洗うのは表面のぬかを取り除くのが目的。洗米時にも米が水を吸うので、ゆっくり洗っていると、せっかくのごはんがぬか臭くなってしまいます。



ポイント 3

水加減はキッチリと

平らな台の上のせ、釜の内側の目盛りに合わせて、キッチリ水加減をしましょう。計量カップを用いるときは、米を量った同じカップを使いましょう。おいしいごはんに仕上げるためのコツは、ふつうの精白米の場合は、洗う前の米の容量の20%増し（1.2倍）、新米の場合は10%増し（1.1倍）を標準とします。やわらかめ、かためなど、各家庭の好みに合わせて適宜水加減を調整しましょう。

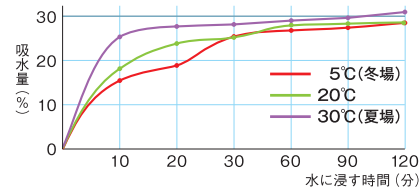


ポイント 4

吸水は30分以上

米の吸水量は、米の種類や水温によっても多少異なりますが、最低でも30分以上は水に浸し、米の中心部分まで吸水させると、芯のないふっくらとしたおいしいごはんに仕上がります。冬場は水温が低いので50~60分浸すとよいでしょう。

水浸による精米の吸水率の増加



出典：松元文子編著「調理学」光生館より一部改変

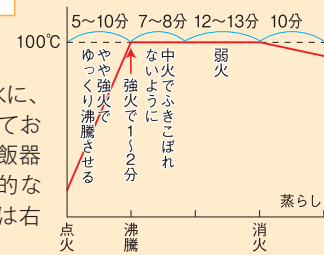


鍋で炊く場合は？

どんな鍋でもごはんを炊くことができますが、できれば厚手の材質で、ふたが重くきっちり閉まるもの、そして炊く量に見合った深さがあるとよいでしょう。

米を洗い、適量の水に、最低でも30分浸しておくところまでは、炊飯器の時と同じ。基本的な火加減と加熱時間は右図に示しました。

炊飯過程の火加減



出典：川端晶子、寺元芳子編「調理学」地球社

加熱

準備ができたら
スイッチON!



米に水を充分吸わせたら、あとは加熱！

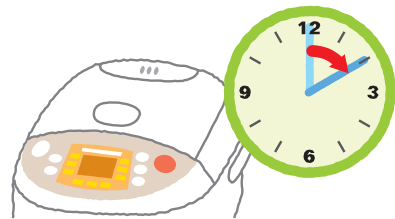
洗わずに、そのまま水を加えて炊ける「無洗米」

無洗米は、米を洗う手間が省け、そのまま炊飯できる米で、特別な精米方法により、通常の精米では取れにくい、米の表面についているぬかを取り除いたものです。業務用だけでなく、家庭でも使われています。炊くときは、少し水を多めにします。

加熱後 ポイント 1

10~15分ほど蒸らし

炊き上がったたらふたは開けずに10~15分ほど蒸らします。米粒の中にも、水分は浸透していますが、表面の方が内部よりも水分が多くなっています。米粒の水分の分布を均一にするため、蒸らしは大切です。



ポイント 2 特に重要

ほぐして余分な水分を逃がす

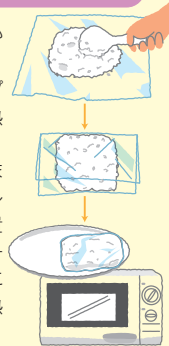
蒸らしが終わったら、できるだけ早くごはんをほぐしましょう。ごはん粒をつぶさないように、釜の底の方から大きく掘りおこすようにふんわり混ぜます。混ぜることで釜の部位（場所）によるごはんの水分のばらつきがなくなり、しかも余分な水蒸気が逃げるので、ふっくらおいしいごはんになります。



※炊飯器は商品により、炊飯工程に吸水、蒸らしが含まれているものがあります。
(炊飯器の取扱説明書をお読みください)

おいしいごはんを食べるための 冷凍保存・解凍方法

- ごはんを冷凍するときは、温かいうちに茶碗1杯分（約150g）ずつ平らにしてふんわりとラップに包み（蒸気も包み込む）、粗熱を取ってから冷凍しましょう。
- 解凍するときはラップをしたまま、電子レンジのターンテーブルの端（フラットタイプは中央）に置いて加熱します。加熱時間は電子レンジのワット数と食品の分量によって異なりますので、下の加熱時間を目安に加熱してください。



【加熱時間目安】

	500ワットの場合	600ワットの場合
1個	2分30秒	2分
2個	4分30秒	3分40秒
3個	5分30秒	4分30秒

※加熱時間はお手持ちの電子レンジの取扱説明書も併せて参考にしてください。