

# 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 キッチンと量る。

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。同じカップで水加減もします。

\* 炊飯器についているカップの1合と1カップでは、お米の重量が違います



1合(180ml)は、米150g

1カップ(200ml)は、米170g



手早く数回混ぜ、  
すぐに水を捨てる

水は2~3回替  
えればよい

### 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、せつかくのごはんがぬか臭くなってしまいます。

### なぜお湯で米を洗ってはいけないの？

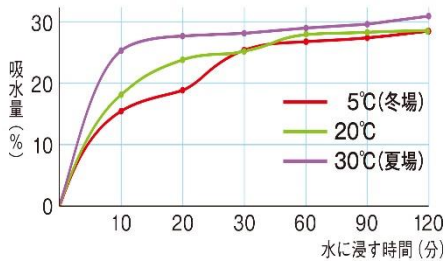
米をお湯で洗うと、米粒の温度が上昇してアミラーゼという酵素が働き、米のデンプンが糖に分解されます。糖は水に溶けやすく、洗い水と一緒に流れてしまうので、甘味の少ないごはんになってしまいます。



### ポイント③ 水加減はキッチリと

平らな台の上へのせ、釜の内側の目盛に合わせて、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。

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

## 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なります。

冬場は水温が低いので50～60分浸すとよいでしょう。

## 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

## 加熱後



## ポイント① 10～15分ほど蒸らす

炊き上がった後はふたを開けずに10～15分ほど蒸らします。米粒の中にも、水分は浸透していきますが、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。

※電気炊飯器の場合は、炊飯工程に含まれています。

(炊飯器の説明書をお読みください)

## ポイント② 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。

釜の底から大きく掘りおこす



端を釜から外す

