

お米Q&A

本文監修: 国立大学法人新潟大学 農学部応用生物化学科

教授 大坪 研一

Q.

お炊き込みごはんを作る際、

どうして調味料は炊く直前にいれるのでしょうか。

A.

調味料を入れた水は浸透圧が高くなるため、お米の吸水が妨げられてしまうからです。

調味料として醤油や食塩などが使われますが、醤油や食塩を加えた水は浸透圧が高くなり、水の自由な移動をしにくくします。そのため先に調味料を加えてしまうと、米粒内部への水の移動が妨げられてしまうので、水がお米の芯までいきわたらず、炊き上がりが硬いごはんになってしまいます。

これを避けるために、塩分を含まない普通の水を十分お米に吸収させ、炊く直前に食塩を含む調味料を加えるのです。