

ごはんのおいしい炊き方



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です。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。

① キッチンと計る

米を計るときは、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計りましょう。この同じカップで水加減もします。

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回水を替えながら繰り返し洗い、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水するので、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。

③ 水加減はキッチリと

水を計った同じカップを用いて、キッチリ水加減をしましょう。おいしいごはんに仕上げるためのコツは、普通の白米の場合、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。

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。

◇ **炊飯器等で加熱します**

⑤ 10～15 分ほど蒸らす

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

⑥ ほぐして余分な水分を逃がす

蒸らし終わったら、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。



【社】米穀安定供給確保支援機構 お米・ご飯 BOOK より】