

# 今日からあなたも お米の達人

～五ツ星お米マイスター  
大井義孝の極意～



## おいしいごはんの炊き方

### その一 お米を量る

- ・お米の計量カップ(180ml)にお米を多めに入れ、すり切り棒などを使って余分なお米をすり切りにして正確に1合を量ります。計量器でより正確に量る場合は150gで1合です。
  - ・無洗米は無洗米専用の計量カップを使用するか計量器で量りましょう。
- ～極ポイント～  
正確な計量は美味しいご飯を炊飯するための前提条件です。



### その二 手早く洗う

- ・1～2回目:特に最初の水は吸水が早いので、表面のヌカや汚れまで吸収しないよう多めの水で4～5回全体をかき回したらすぐに水を捨てます。
  - ・3～4回目:お米が浸るくらいまでお水を入れ、手指で30回程度やさしくすり洗いをしたら水を捨てます。
  - ・5回目:1～2回目同様に4～5回全体をかき回して、ある程度水が透き通ってれば水を捨てて終了です。
- ～極ポイント～  
古米や精米日から日数が過ぎてお米の臭いが気になる場合は、3～4回目の水を少なくして、手の腹を使い少し強めにすり洗いをしましょう。



### その三 水を加える

- ・洗ったお米を入れて平らなところで炊飯器のメモリに合わせて水を入れます。
- ・メモリがない場合やより正確に量りたい場合は、洗ったお米をザルに上げて10秒程度でしっかりと水を切り、お米の量の1.2～1.3倍の水を入れます。



～極ポイント～

硬め柔らかめ等、お好みに合わせて微調整して下さい。新米でも極端に水を減らさず、いつもの水加減で炊いてからお好みで微調整して下さい。

### その四 そのまま浸す

- ・水加減をしたらそのままお米を浸します。夏場で30分、冬場で60分が目安です。
- ・無洗米の場合は浸す前に水とお米を入れてしっかりとかき混ぜます。
- ・炊飯器によっては浸し機能があるので取扱説明書で確認して下さい。

～極ポイント～

芯まで吸水させてそのお米の美味しさを最大限引き出しましょう。



### その五 蒸らす

- ・火が消えたらそのままふたを開けずに10～15分しっかりと蒸らしましょう。蒸らすことでより芯までふっくらさせます。
- ・炊飯器によっては蒸らし機能があるので取扱説明書で確認して下さい。

～極ポイント～

蒸らし時間が足りないとふっくら感がなく芯が残る感じになります。また、蒸らし時間が長過ぎるとパサつきベチャつきのムラになります。



### その六 ほぐす

- ・蒸らし後はすぐに熱々のご飯を上下入れ替えるように押し付けず、ふんわりまんべんなく手早くほぐしましょう。
- ・空気と混ぜ合わせることで更にふっくら感を出し、余分な水分を飛ばすことで食感とツヤ感を出しながら、全体の味を均一に整えます。

～極ポイント～

蒸らした後にすぐにほぐさないとパサつきベチャつきの原因になるだけでなく、美味しさの低下を早めてしまう原因にもなります。



### その七 残ったご飯は…

- ・長時間保温すると黄色くなったり臭いの原因になりますので、すぐに食べない時は早めに小分けにして冷凍保存することをお勧めします。

～極ポイント～

食べる時に電子レンジで解凍しますが、解凍時はラップしたご飯の状態に戻りますので、出来るだけ炊き立てに近い状態で一膳分ずつ小分けにして、ラップに包んで平らにしたら粗熱を取り冷凍すると良いでしょう。1週間以内に食べ切るようにしましょう。

