

ごはんの炊き方

炊飯器を使用した、基本的なごはんの炊き方をご紹介します。
毎日ごはんを炊いている人も、この機会に炊き方を見直してみませんか。



1 米1カップ(180ml)を正確に量る。
カップに米を山盛りに入れ、手のひらなどですりきる。計量カップには200mlのものもあるので、180mlのものを使用する。



2 手首まで入る深さのボウルに水を入れ、米を入れる。



3 1~2回軽く混ぜ、水だけを捨てる。
最初の水にはお米に残ったぬかやごみが混ざる。米が水を吸う前に手早く作業する。



4 水をひたひたに注ぎ、軽くかき混ぜるようにして洗う。
現在市販されている米は、精米技術の向上により、ぬかの残存が少ない状態になっている。力は入れずにやさしく洗う。



5 4を2~3回繰り返し、ざるに米を上げる。
水の濁りが薄くなってきたら完了。**2~5**は3分以内に行うとよい。ざるに上げたあとも、長時間放置しないこと。

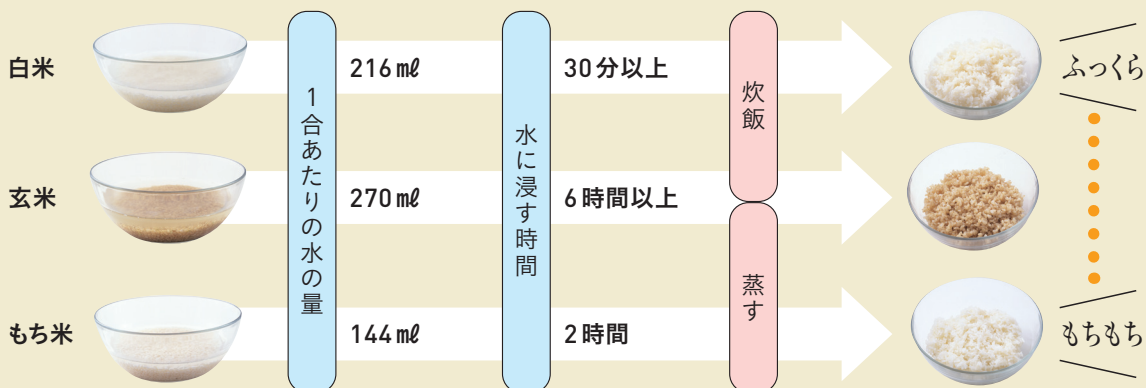


6 米を内釜に入れたあと目盛まで水を入れ、浸水させる。
内釜は平らなところに置いて作業する。水に浸す時間の目安は、夏場は30分、冬場は1時間。



7 スイッチを入れ、炊く。
炊きあがったら、濡らしたしゃもじで上下を返すようにやさしく混ぜる。その後、ふたをして10分蒸らす。

玄米・もち米を炊くときのポイント



土鍋を使用した炊き方



1 強火にかけて沸騰させる。



2 湯気がよく出たら弱火にし、15分加熱する。



3 5～10秒強火にかけ、パチパチ音が鳴ったら火を止めて、10分蒸らす。



4 土鍋に沿うようにしゃもじを一周させ、ほぐす。



5 ふたをして5～10分蒸らす。



6 完成！土鍋ならではのにお焦げもおいしい！



すし飯・炊き込みごはんを炊くときのポイント



〈すし飯〉

水分量

かために炊きあげるため、通常の炊飯より10%少なくする。内釜に目盛りがついていれば、それを目安に。

合わせ酢

炊きあがったごはんを飯台などに移したら、熱いうちに素早く合わせ酢を回しかけ、しゃもじで切るように混ぜる。



〈炊き込みごはん〉

水分量

調味料は炊く直前に入れ、水を注ぐ。このときの水分量が通常の炊飯の分量と同じにする。

具材

かたいものから順に米の上へのせ、混ぜずに炊飯する。炊きあがったらすぐに具材とごはんをよく混ぜる。