



美味しいご飯をたくさん食べてね!

美味しいご飯の炊き方



家庭用電気炊飯器で
美味しくご飯を炊く方法をお伝えします!

1. 計量

計量カップと炊飯器の「目盛」にしっかりあわせて「お米」と「水」を計量します!

★ここがポイント

最適な炊飯量は炊飯器容量の7~8割が目安。お米が多すぎると水の対流が悪くなり、少なすぎると熱が加わりすぎて、美味しいご飯になりません。

※「5.5合」炊きだと「4合」、「3合」炊きだと「2合」

2. 洗米

1回目の洗米は水を入れたら大きくかき混ぜてすぐ捨てるのがコツ!

※無洗米は軽くかき混ぜるだけでOK!

手早く10~20回ほど混ぜてすぐに水を捨てる

水は4~5回替えればOK!

★ここがポイント

現在ではとう精技術が発達し、ほぼヌカを取り除いているため、ゴシゴシと研がず「すすぎ洗う」ように洗米します。但し、洗ひすぎはいけません。うまみ成分も流れるので、気をつけましょう。

3. 浸漬

炊飯前にお米を水につけて水分を吸収させましょう!

しっかり水を吸収させることでふっくらとしたご飯が炊けます。浸漬時間は、夏場は30分、冬場は60分が目安です。

夏は30分 冬は60分

美味しいご飯のできあがり! /



5. シヤリきり

むらしの後は直ぐに「シヤリきり」。1粒1粒を空気にさらすようにつぶさず丁寧にほぐします。

★ここがポイント

- ①浅く「十字」に切る。
- ②「しゃもじ」を深く入れて「釜肌」に沿って、ぐるりと一周する。
- ③1つのブロックごとに、「しゃもじ」を立てて「釜肌」に沿って底から大きく掘り起こす。ほぐすことでふっくらとしたご飯になります。



4. むらし

炊飯が終わっても直ぐにフタを空けてはいけません。



待つべし!

★ここがポイント

「むらし」は蒸気となったうまみ成分を冷ましてお米に戻す作業です。目安は10分~15分。「むらし過ぎ」は水っぽいご飯になるので厳禁です。



※炊飯器によっては、炊飯行程に3.浸漬と4.むらしが含まれる場合があります。附属の説明書をよくお読みください。