



# 美味しいご飯の炊き方

# 家庭用電気炊飯器で 美味しいご飯を炊く方法を お伝えします!



## 5. シャリきり

むらしの後は直ぐに「シャリきり」  
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。ほぐすことでもぐらとしたご飯になります。

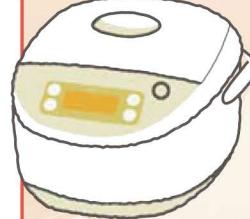


## 4.むらし

炊飯が終わっても直ぐに  
フタを空けてはいけません。

### ★ここがポイント

- 「むらし」は蒸気となつたうまい成分を冷ましてお米に戻す作業です。目安は10分～15分。「むらしあり」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。

## 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。お米が多くすると水の対流が悪くなり、少なくす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



### 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!

しっかりと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。



### - ★ 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「すぎ洗う」ように洗米します。但し、洗いすぎはいけません。うまみ成分も流れるので、気をつけましょう。