

JA お米の宅配便通信

2016

3月号



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!

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。ほぐすことでふっくらとしたご飯になります。



美味しいご飯のできあがり! /



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合」炊きだと「3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!



★ここがポイント

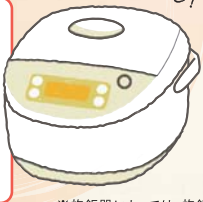
現在ではとう精技術が
発達し、ほぼヌカを取り除
いているため、ゴシゴシと
研がず「すすぎ洗う」よう
に洗米します。但し、洗い
すぎはいけません。うまみ
成分も流れるので、気を
つけましょう。

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。

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。



※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。



皆さまからのお便り待ってます!

○お米・ごはんにつながるエピソード ○地域の行事
○商品に関すること ○絵手紙 など、お気軽にお寄せください。



〒739-0008 東広島市西条吉行東2丁目3-41
JAお米の宅配便 事務局行き



FAX ▶ 082-431-3333



JA全農ひろしまホームページ内の「広島のお米」
ページに投稿フォームをご用意しています。

お寄せいただいたメッセージやイラスト・ぬりえは、
JA全農ひろしまホームページで紹介させていただきます。

お便りをいただいた方へ〜ねくグッズを進呈しております。
「氏名・住所」を明記のうえ、お寄せください。

JA全農ひろしまホームページ ▶ <http://www.jazhr.jp/>

お米の試食
イベント会場で
配布中!

「お米」に関する様々
な情報を発信するフ
リーペーパー「ムスボ」
が創刊いたしました。
お米の生産者の皆さ
んや、お米の試食会場
での新たな取り組み、
CMでお馴染みの
「JAお米のアンバサ
ダー」の紹介などを中
心に情報を発信して
まいります!ぜひご
覧ください。

PR誌
ムスボ
創刊
いたしました!
ぜひ、ご覧に
なってください!