

琵琶湖名産品振興会がお勧めする「お米の炊き方」

お米の炊き方には、いろいろあります。使う道具も様々です。その中から、琵琶湖名産品振興会がお勧めする炊き方をまとめてみました。是非、参考にしてください。

* 洗う(研ぐというより、洗うの方がイメージに近いと思います。お米が割れないように丁寧に。)

1. 美味しいご飯を炊くには、美味しい水が必要です！水にこだわってください。
(ア) 炊き上がったご飯の大部分は水です。当然水のおいしさがご飯のおいしさを左右します。水の吸収は、お米が水に触れた瞬間から始まっています。洗い始めから、水にこだわってください。
(イ) 日本のお米には軟水が適しているので、Volvic などの軟水のミネラルウォーターがおすすめです。国産の天然水も同じく美味しく炊けます。
(ウ) 天然水でなくても、できれば浄水をご利用ください。
2. 最初の一杯は、大きめのボウルに水をあらかじめ貯めて一気に入れてすぐ捨ててください。
(ア) 最初の一杯は一番汚れます。それをお米に吸収させないために、すぐに捨ててください。これを素早くおこなうために、ボウルに先に水をためて一気に入れてください。短い時間でもお米はどんどん水を吸収します。
3. 米は研がない。指で軽く混ぜるだけ
(ア) お米は、強く研ぐとすぐに割れてしまいます。お米が割れると、炊き上がりの食感に大きな影響を及ぼします。さらさらと指で、軽く混ぜるということを繰り返してください。
4. 5～6回で水が濁らなくなったら、2～3回水を替えてすすいでください。
5. 洗いあがったら、お米を水切りしてください。
(ア) 長時間水切りすると、お米が乾燥して割れてしまう可能性があります。ちょっと長く置く場合には、ぬらして絞った布巾などを上にかぶせておいてください。
6. おみずにお米をつけてください。

[水の量と時間]

水の量…新米は水を吸収しやすいので、多く入れすぎないように注意してください。新米は古米の水の量の0.8～0.9倍の水で炊いてください。(新米とは9月～12月末のお米です。)

浸す時間…お米を水の中に置いておく時間は季節によって異なります。以下を参考にしてください。

夏：30分

冬：2時間弱

* 炊く

1. 炊き始めは強火で一気に沸騰させてください。
2. 沸騰したら、蓋を開けて、蓋のそこの米を持ち上げるように箸でかき混ぜてください。
(ア) 沸騰するとお米は底のほうから固まっていき、全体に熱が均一に伝わりません。それを防ぐために一度かき混ぜて均等にするのがお勧めです。
3. 沸騰したら弱火で更に11～12分炊いてください。
(ア) 湯気が軽く噴いているのが続くくらいが火加減を見極めるコツです。
4. 炊くには土鍋がお勧めですが、ステンレス鍋や炊飯器でも勿論おいしくいただけます。

～土鍋の場合～

火加減と水加減に注目。土鍋は比較的水を吸いやすいので、水はお米の量よりも1割程度多めに入れてください。火加減は強火で沸騰させ、弱火で7分、火を止めて20分蒸らす。おこげを作りたいときは更に弱火で7分炊き、2～3分強火で加熱してから蒸らしてください。

～ステンレス鍋～

ステンレス鍋は水の蒸発が早いので、お米の量よりも1割程度多めの水で炊く。強めの中火で沸騰させ、その後は6～7分弱めの中火にする。最後に一瞬強火にし、10分蒸らす。

～炊飯器の場合～

炊飯器で炊くときは、メモリの従ってお水の量を入れる。また炊飯器での保温は3時間まで。長時間の保温は水分を蒸発させ、ご飯が乾燥し酸化します。3時間保温したご飯は冷凍保存へ。

* 盛る

1. 炊きあがったら蒸らすず、すぐ茶碗にもって食べてみてください。お米の香りがしっかりします。また、混ぜ過ぎないように気をつけてください。