

家庭用の電気炊飯器で 美味しくごはんを 炊いてみよう!

金崎さんちのお米の
おいしい炊き方
6つのポイント

1 お米をきちんと計る



お米は、炊飯器に付属の計量カップ(180ml)で、すりきりで計ります。きちんとお米を計ることが、美味しいご飯を炊くための第一ポイントです。

2 手早くリズミカルに お米を洗う



最初はたっぷりの水で数回軽く混ぜるようにして手早く洗い、すぐ水を捨てます。あとは2~3回水を替えて洗います。最後は水気をキッチンと切りましょう!



3 大切な水加減を キッチリと



炊飯器の目盛りを守りましょう。炊飯器の目盛りは魚沼産コシヒカリが美味しく炊けるように設定されているといわれています。金崎さんちのお米は、魚沼産と同じ軟質系のお米ですので、その目盛りをそのまま参考にしてください。

新米の場合も、特に水を減らす必要はありません。ただ、お料理の用途やお好みに応じて水加減の調整を行なってください。



洗米は、お米の表面についているヌカを洗い落とすことが目的です。ゆっくりと洗っていると、お米が汚れた水を吸い込んでしまうので気をつけましょう。



4 ふっくら炊き上げるために、 お米にお水を吸わせる



夏は20分くらい、冬なら1時間くらい水に浸しておきましょう。ふっくらしたご飯を炊くコツは、お米にある程度の水を吸わせることです。だからといって長時間の浸水はかえって禁物です。金崎さんちのお米は短時間の浸水をおすすめしています。

5 あわてず、さわがず、 じっくり蒸らす



蒸らしは自動炊

飯器でもご飯をおいしく炊くポイントのひとつです。蒸らしの機能のない炊飯器の場合は、スイッチが切れた後で、そのまま10~15分程おいてください。これは、最終的にごはんの粒の水分が均一になるようにするためです。もちろん途中でふたを開けることはNGです。

6 しっかりほぐして、 最後の仕上げ



蒸らしが終わったら、できるだけ早くご飯をほぐします。炊き上がったまま放置していると、蒸れ固まっておいしくなくなってしまいます。釜の底の方からごはん粒をつぶさないように、大きく掘り起こすようにふんわり混ぜます。余分な水分が逃げて、ふっくらとした美味しいごはんに仕上がります。