

知っているようで知らない

本当に

おいしい

お米の炊き方



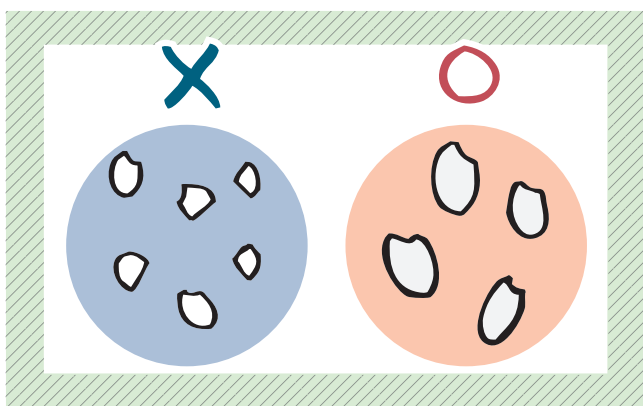
日本の食文化にとって、お米はなくてはならない主食。毎日おいしく食べたいなら、お米の目利きと、いつものご飯をワンランクアップさせる炊き方のコツを覚えておきませんか。

監修：五ツ星お米マイスター 金子真人（金子商店）



◆お米選び

小売り用の米袋には透明の小窓が付いています。そこから中のお米を確認したことはありませんか？ いいお米は粒の形が均一で透明感があり、品質が劣る米は粒が割れ欠け、不透明感のある乳白色の粒が多く見られます。稲の育て方が良くても、その後の乾燥や精米、保存方法などが品質に大きく影響するのがお米。ブランドや等級ではなく、商品である「お米の顔」そのものを見て選びたいものです。



◆炊く前の準備

米ときは2分以内で！

お米は水にくぐらせた瞬間から吸水を始めるため、すぎや米ときは短時間でを行います。すすいで水を切った後、とぐのは2〜3回。最後にもう一度すぎ終えるまで、2分以内を目安にします。

とぎ汁は完全に透明にならなくても大丈夫。一般的なお米は胚乳（でんぷん層）をぬか層が薄く覆うように調整して精米してあるため、とぎ過ぎると薄く残したためか層が剥がれて、米のうま味が損なわれてしまいます。また、



割れ欠けや、不透明感のある米粒が多い場合は、力を入れずに優しくとぐようにならしてください。

水切り2分で雑味取り

ご飯を炊くとき、おいしさの決め手になるのは水。炊く前に雑味のない状態にするために、といだ米をざるなどに入れて水切りし、濁った水を落とし切ります。

水切り時間の目安は2分程度。長く置くと、米が乾燥して割れやすくなるので注意しましょう。

冷たい水にじっくり浸そう

お米も他の乾物同様、冷水でゆっくりと芯まで吸水させた方がふっくらと戻り、粒立ち良く炊き上がります。理想は、冷蔵庫に保存してある8〜10度の水で1時間〜1時間半の浸漬（しんじゅ）水に浸すこと。ぬるま湯や夏場の水道水は水温が高く米に急速に水分が浸透するため、浸漬時間は短縮させられますが、おいしさを追求するならばお勧めできません。

停電でも安心！ 冷めてもおいしい 土鍋でピカピカご飯



炊きたてのおいしさはもちろん、冷めてもおいしさを保てて、おにぎりなどにも最適な鍋炊きご飯。週に一度はこのぜいたくを味わってみては？ 金子真人さんお勧めの炊飯専用の土鍋「かまどさん」を使った炊き方をご紹介します。

★ 炊き方

1. 水を加える <米の1.3倍>

米(洗う前)の重さの1.3倍の水を加えます。200ccカップを使う場合は、米1カップ(約150g)に対して水1カップ(200g)を目安に。

2. 炊く <13~15分>

火にかけてから13分ほどでふたの穴から湯気が出てきて、約15分で勢いよく湯気が噴き出すくらいがベスト。そこで火を止めます。火加減を調整するつまみは、ガスコンロによって異なるので、ちょうどよい位置をしておくくと便利。1~2分長めに加熱するとお焦げができます。



炊飯のポイントは火力の調整。コンロの火力調整つまみにマジックなどで印を入れておけば、いつでも同じ条件で炊き上げられます

3. 蒸らし <20分>

ふたをしたまま20分置きます。炊き上がったお米に「かに穴」と呼ばれる小さな空気穴ができていたら上手に炊き上がっている証拠。蒸らし終了たら、しゃもじでさっくりと混ぜてからいただきます。

鍋を使用する場合は、厚手で保温力の高い土鍋などがお薦めです。重ためのふたを使うと、放射熱によって米の芯までしっかり炊けます。

◆炊き方と保存方法

炊飯器にも寿命がある！

スイッチを入れるだけの便利な炊飯器も、製造された年代やメーカーによって性能が異なります。近年は吸水させないで炊けるように設計されているものもあるため、基本的にはそれぞれの炊飯器の使い方に準じてください。

炊飯器の容量上限の60~80%程度に抑えた方がふっくら炊けます。5合炊きなら3~4合を目安に。もし、お米



をきちんと下準備して、炊飯器も正しい使い方をしているのに、炊き上がりがかた過ぎたり、生煮え(芯が残る)

おいしく保存するには

炊き上がったご飯は、1膳分ずつ密封容器に入れ、粗熱が取れたらすぐに冷凍保存します。ラップやストックバッグに入れるときは、なるべく平たく整えると、レンジでスムーズに加熱できます。お米が硬く変質しますので、冷蔵庫に入れるのはやめましょう。

と感じたら、炊飯器の寿命も考えられます。一日に2~3回使用している場合、買い替えの目安は約5年です。



金子真人(かねこまさと)さんプロフィール

五ツ星お米マイスター。埼玉県川越市で老舗の米穀店「金子商店」を経営する傍ら、小学校の授業や講演などで食育活動を展開。メディア出演も多数。お米マイスターとは「お米マイスター全国ネットワーク」の認定資格。いわばお米の博士号で、五ツ星お米マイスターはその最高峰。

<http://www.kaneko-shouten.co.jp/>