

毎日おいしいごはんを食べよう!

おばあちゃんの 知恵袋

日本人の主食“ごはん”を美味しく炊きあげる昔ながらのこだわりを伝授します

C H I E B U K U R O



まだまだ
使えますよ!!

其の一 ザルでお米を研いではいけない

お米は水に浸すと壊れやすくなる性質があります。
ザルの網目に押し付けられて表面を傷つけてしまうとお米が割れてベタッとしたご飯になってしまいます。

「お米の正しい計量」

普通の計量カップ =1カップ 200cc 160g
炊飯器付属のカップ=1合 180cc 150g

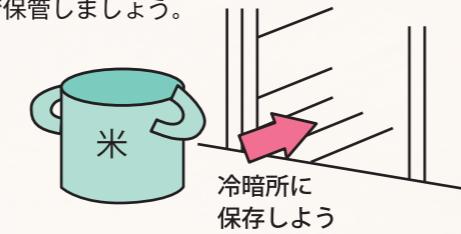
※混合しないようにしましょう。



こだわり探求!! これぞグレードアップ裏ワザ

■ お米の保存場所

お米は臭いや色を吸収しやすい性質なので、臭いの強いもの(生ゴミや灯油缶など)が近くにあると味を損ねてしまいます。お米は密閉容器に入れて冷蔵庫で保管するか、日の当たらない涼しい場所で保管しましょう。



■ お米の保存期間

9月	12月	3月	5月	7月	9月
約2ヶ月	約1ヶ月	20~25日	15日		

精米されたお米は湿気に弱く、酸化しやすいのでまとめ買いは禁物。2週間くらいで食べられる量をこまめに買いましょう。

其の二

お米とぎは、 たっぷりの水で素早く洗う

のんびり洗っていると、一度抜けたヌカが再びお米に吸収されてしまい、ヌカ臭いご飯になってしまいます。
お米を大きなボウルに入れたらたっぷりと水をはり、手早く2~3回かき回したらすぐに水を捨てましょう。あとは水を4~5回かけてやさしく研ぎましょう。



「お湯でお米をとぐ」

これは絶対ダメです!!
お米の表面が溶けて舌触りの悪いご飯になってしまいます。

其の三

ごはんを炊く「水」に こだわるべし

香ばしい匂いのご飯に炊き上げるために、水道水をそのまま使わず、カルキを抜いた水を使いましょう。

◎カルキ抜き水の作り方◎

鍋に水を入れ、フタをせずに5分間沸騰させ冷ます。



手軽な手段で硬度100mg/L未満表示のミネラルウォーターを使うのもOKです。

其の四

お米に潤いを与えるべし

水に浸すことでお米のデンプンが分解され、甘くて美味しいふつくらとしたご飯になります。
浸す時間は30分~1時間程度が目安です。



夏は
30分!

冬は
1時間!

「どうしても水に浸す時間がない」

そんな時は…
人肌よりも少し温かいぬるま湯に10分で良いので浸してください。

其の五

赤子泣いてもふた取るな

スイッチが切れたあと10分から15分蒸らすることで、ご飯の表面に残っている水蒸気がお米一粒一粒になじみ、粘りのあるふくらとしたご飯ができます。



ご飯が炊き上がったら混ぜて水分を飛ばすのが常識ですが、それはすぐに食べるときの話。
長時間保温しておきたい時は、混ぜずに中心部から食べるほうがおいしさを保ちます。



水の分量を間違えた!! 困ったときの裏ワザ

■ 芯が残っていたら日本酒をふって再度スイッチオン。

お酒の目安は米1合(180cc)に対して、大さじ1と1/2

■ 柔らかすぎたら電子レンジへGO。 耐熱容器にご飯を入れて、ラップをせずに加熱する。

加熱時間の目安は茶碗約1杯半(240g)に対して2~3分