

今回のテーマ

おいしいご飯がたべたい!

新米の季節がやってきました!

今回は「おいしいお米はあかふじ米」でおなじみの
神明さんにおいしいご飯の炊き方を教えていただきました。



ブライト★ウーマン プロジェクトメンバー



1. 計量

お米は計量カップや秤で
きっちり計量しましょう。
1合 = 180ml = 150g です。

いつも研ぎすぎてました。



2. お米を研ぐ

1回目は冷やした水でサッと洗いき
水を捨てます。

ぬか臭くなるのを防ぎます。



3. 続けて2, 3回ほどやさしく研ぎます。

強すぎるとお米が割れたり、炊飯器の
コーティングを傷つけます。



4. 水はすこし濁った状態で。

お米 1 に対し 1.45倍 (神明推奨) の水で、夏場は30分、冬場は60分程度浸します。

※水の量はあくまで推奨です。お好みで水の量を変えてください。

1合の場合 $150g \times 1.45 = 218g$



5. 浸し終わったら炊飯を始めます。



6. 炊きあがり

炊きあがったら蓋を開けて蒸気を飛ば
し、べちゃつきを防ぎます。

※ほとんどの炊飯器は蒸らしまでで
できるので、蒸らす必要はありません。



7. ほぐす

お米を十字に切り、4分割して、それぞれを反して軽くほぐして出来上がり。



お米を研いだ時に濁るのは、
お米のでんぷんなの。

「うまみ」になるので透明になるまで
洗う必要はありません。

