

スズノブオリジナル 各メディアで紹介している お米の研ぎ方・炊き方・ほぐし方(分搗米編)

<p>用意しておくもの</p>  <ul style="list-style-type: none"> 密閉容器等に移し替えて、冷蔵庫の野菜室で保存しているお米 冷たく冷やしたお水(浄水器 or ミネラルウォーター) 計量カップ or 計り お米をそぎ落とすための箸等 お米を研ぐためのボール等 	<p>1. 正確に量る</p>  <p>用意してあるお米を計量カップに山盛りに入れ、軽くゆすつてお米を詰め込み、カップの縁に沿って箸などを滑らせ、余分なお米をそぎ落とし、正確に1合を量ってからボウル等に入れる</p>	<p>2. すすぐ(1回目)</p>  <p>お米が入っているボウル等に、用意しておいたお水を、素早く全てのお米が浸かるまで入れて、表面の汚れを浮かすように、数回軽くかき混ぜてから、お水を捨てる (この間は10秒程度)</p>	<p>3. すすぐ(2回目)</p>  <p>(これ以降は水道水で良い) もう一度ボウル等の中に素早くお水を入れて、汚れを浮かすように、数回軽くかき混ぜてから、お水を捨てる (この間も10秒程度)</p>	<p>4. 研ぐ(1回目)</p>  <p>ほぼお水が切れた状態になっているボウル等の中のお米に、ソフトボールを握ったような形に指を広げて差し込み、そのままシャカシャカと音が出る一定のリズムとスピードで、お米同士の摩擦で表面を研磨するように10~20回程度研ぐ</p>
<p>5. すすぐ(3回目)</p>  <p>乳白色の研ぎ汁が、ボウルの下に溜まっていて、そのままでは濃すぎて洗い落とせないため、お水を入れてから数回研かき混ぜて、研ぎ汁を薄めて捨てる</p>	<p>6. すすぐ(4回目)</p>  <p>再びお水を入れて、残っている表面の研ぎ汁を洗い落とすために、お水を入れてから数回研かき混ぜて、研ぎ汁を薄めて捨てる</p>	<p>7-1. 炊く(炊飯器)</p>  <p>圧力IH炊飯器の場合は、研ぎ終わったらお釜に移して、用意しておいた冷やしたお水を、炊飯器のメモリに合わせて入れて、直ぐにスイッチを入れて炊き始める (お好みの炊き上がり具合にするためには、炊飯器の炊き分け機能を使うと便利)</p>	<p>7-2. 炊く(土鍋)</p>  <p>土鍋などの場合は、お米に対して、用意しておいた冷やしたお水を1.0~1.3倍入れてから、20分~最長2時浸水させて、そのままお水を入れ替えたりせず、お好みの火加減で炊き始める (炊いている途中で蓋を開けない事)</p>	<p>8-1. 蒸らす(炊飯器)</p>  <p>圧力IH炊飯器の場合は、ブザー等が鳴ると同時に、蒸らしも終わっているので、直ぐに蓋を開けて、余分な蒸気を逃がしてから、素早くほぐし始める (保温させてしまうと、ほぐす事が出来なくなってしまうので、タイマー炊飯を使用する場合は注意)</p>
<p>8-2. 蒸らす(土鍋)</p>  <p>土鍋などの場合は決して蓋を開けずに、そのまま15分前後蒸らしてから、素早くほぐし始める (蒸らしが足りないと、ご飯粒に芯が残ったり、旨みも出ず、蒸らし過ぎると、べったりとした食感となり、味もなくなる)</p>	<p>9. ほぐす</p>  <p>ご飯に垂直に杓文字を入れて1/4に切り分け、切り分けた1/4を、3/4の上にはっきり返して乗せ、ご飯粒同士を1つ1つに切り離すようにしてほぐし、残りも同様に、すべてのご飯粒を切り離すようにほぐす</p>	<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> 強く研ぐと胚芽が取れてしまいます お米が割れやすくなりますので、ザル上げはしないでください 研ぐ回数を増やせば、炊き上がり白米に近づいていきますが、胚芽は取れやすくなります 玄米に近いほど浸水時間を長めにした方が、柔らかく炊き上がります 炊き上がりが柔らかいと感じたら、炊く時のお水の量を減らしてください 逆に硬いと感じる場合は、お水加減を増やしてかまいません 分搗米のため、炊き上がってもご飯にツヤは出ません 胚芽とヌカが残っているため、品質と食味の低下が白米よりも早いため冷蔵庫で保管の上、早めに食べきるようにしてください 土鍋のタイプによっては炊きこぼれる場合がありますので、土鍋の8割程度での炊飯を最大量にしてください 分搗米のレベルやお米の品種によっては、ご飯が焦げる場合があります 焦げてしまった場合は、土鍋の中にお水を入れて、オコゲを柔らかくしてから洗ってください 		