

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(玄米編)

<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 ・お米を研ぐための金網のザル 	<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、軽くゆすって玄米を詰め込み、カップの縁に沿って箸などを滑らせ、余分な玄米をそぎ落とし、正確に1合を量ってから金網のザルに入れる</p>	<p>2. すすぐ(1回目)</p>  <p>玄米が入っているボウル等に、全ての玄米が浸かるようにお水を入れて、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</p>	<p>3. すすぐ(2回目)</p>  <p>もう一度、ボウル等の中にお水を入れて、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</p>	<p>4. 研ぐ</p>  <p>すすぎ終わった玄米を、金網のザルに移し替えて、玄米の表面の硬い繊維質を断ち切るようなイメージで、やや強めにゴシゴシと網目に擦り付けるようにして研ぐ</p>
<p>5. すすぐ(3回目)</p>  <p>金網に擦り付けるようにして研いでいると、下に薄茶色の研ぎ汁が出てくるので、水道水をかけながら、玄米の表面の研ぎ汁をすすぎ落す</p>	<p>6-1. 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、炊飯器の玄米のメモリに合わせて入れて、直ぐに玄米モードのスイッチを入れて炊き始める (浸水時間に余裕があるのなら、最長9時間までは浸水させて良い)</p>	<p>6-2. 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1.3～1.7倍入れてから、2時間～最長9時間浸水させて、そのままお水を入れ替えたりせずに、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>7-1. 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>7-2. 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>8. 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"> ・玄米は研がなくて良いという情報もありますが、消化が良くて柔らかく、甘みがある玄米にするために「玄米は研ぐ」です ・金網のザルを使用するのは、玄米の表面に傷を付けて繊維質を断ち切り、1分搗き米のようにするためです ・浸水中にの水の中に、雑菌が繁殖してしまうという事例が報告されているため、浸水時間は9時間を最長としてください ・浸水させるお水の中に、塩を1掴み入れておくのも良いと思います ・ザル上げて米粒にヒビを入れる方法もありますが、炊きにくくなってしまふのと、割れた玄米食感が悪くなるのでお薦めしていません ・ぬるま湯という方法も紹介されていますが、玄米の甘みを引き出すためには、冷たいお水から始めてください ・ビックリ水という方法も紹介されていますが、蓋を開ける事で圧力が逃げてしまったり、温度が下がってしまうのでお薦めしていません ・お水の量は、土鍋ごとのマニュアルを参考にしてください ・炊き上がりが硬いと感じる場合は、お水加減を増やして問題ありません 			