

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(白米編)

<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、軽くゆすってお米を詰め込み、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、お米同士の間を摩擦で表面を研磨するように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. 研ぐ(2回目)</p>  <p>ほぼお水が切れた状態になっているボウルの中に、ソフトボールを握ったような形に指を広げて、シャカシャカと音が出る一定のリズムとスピードで、お米同士の間を摩擦で表面を研磨するように10回程度研ぐ (1回目の半分程度)</p>	<p>8. すすぐ(5回目)</p>  <p>薄い乳白色の研ぎ汁になってはいるものの、まだそのままでは洗い落とせないため、また新しい水を入れて、数回軽くかき混ぜて、研ぎ汁を薄めて捨てる</p>	<p>9. すすぐ(6回目)</p>  <p>ほぼ透明に近い状態となっているとき汁であるが、またお水を入れて、数回軽くかき混ぜて、研ぎ汁を薄めて捨てる (不安なら、もう一度だけお水をゆっくりとボウルに入れてみて、ほぼ透明であれば、完全に遂げている)</p>
<p>10-1. 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>10-2. 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>11-1. 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、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を)</p>	<p>11-2. 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>13. 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>

※-1 お米が割れたり、研ぎすぎの原因となりますので、ザル上げ・ザル研ぎはしないでください

※-2 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。ご飯にツヤが出ていれば、水加減を少なくしても大丈夫です

複製などの必要がある場合は、必ずご連絡ください。使用する場合は、内容の修正・変更はおやめください。