



“ごはん”を美味しく食べるために

今どきの炊き方のコツ

1. お米は計量カップで正確に計ります。

お米を入れた計量カップの底を平らな面で、トントンと軽く打ちつけて空間を詰めると正確に計れます。
※一合は180ccです。
※炊飯器付属の計量カップを使いましょう。



2. 最初に入れた水は早く捨てます。

たっぷりの水を一気に注ぎ、底の方から手早く静かに2〜3回かき混ぜ、すぐに水を捨てましょう。

洗いをお米に吸わせないと手早く！

3. ガシガシ研がない！？

精米技術の進歩によって、昔のようにしっかり研がなくても大丈夫です。さっと洗う感じで、洗いはすぐに捨てます。

4. お米の芯まで水を吸収させます。

米を炊飯器に移し、分量の水（お米の容量の1.2倍）を注いで、表面を平らにならし、夏は30分ほど、冬は1時間ほど浸けます。
※ミネラルウォーターを使う場合は硬度100以下の軟水が適しています。

お米の芯まで上手に炊けます

5. 蒸らして、ふつくらと混ぜて、水分を飛ばす！

炊き上げたら、10〜15分蒸らします。
しゃもじで底から返すようにふつくらと混ぜて、湯気を逃がして余分な水分を飛ばしましょう。

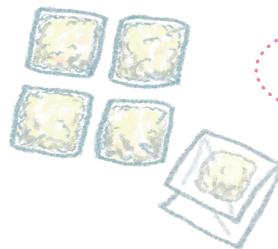
お米は生きています。高温多湿の場所を避けて、涼しい所での保管をおすすめします。

“炊いたごはん”の保存のコツ

炊飯器の保温状態では、時間がたつほど味が落ちてしまいます。ごはんが余ったらできるだけ早めに冷凍保存をしましょう。

【冷凍は小分けに】

炊き上がったごはんを1食分ずつ、粒を潰さないように平らに四角くまとめてラップフィルムで包みます。粗熱をとって、冷凍庫で冷凍します。食べる時は、必要な分だけ電子レンジで解凍します。



冷凍しておけば朝ごはんの準備がラクラク♪



【冷凍した日付けがわかるようにしておくくと便利です】

ごはんは長期間冷凍すると水分が抜けてく（冷凍焼け）といわれる状態になってしまいます。1週間から10日以内なら美味しく食べられます。