



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



新米の美味しい炊き方 ～ 炊飯ジャー編 ～

一人あたりのエネルギー 257kcal	食塩相当量 0.0g	調理時間 約5分 <small>※炊飯時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です



■作り方

- ① お米をきちんと計量し、ボウルに入れる**
※必ず炊飯器に付属しているカップを使い、きちんとすり切りして量ります
※料理用の計量カップを使用する場合は1合180ml、重さで量る場合は1合150gが目安となります
- ② お米をやさしく洗う**
※お米かぶるくらいの水を加え、さっと混ぜてすぐに水を捨て、3回程度繰り返したら軽くすいでお米を切り取ります
※洗ったお米が水に懸けると一気に水を吸ってしまうため、洗う際にはミネラルウォーターを使用するのがおすすめ！特に冷水の場合は水の吸取を抑えられるとされています
※洗った水はお米が吸い込んでしまう前にすぐ捨てるようにしましょう
※新米は米粒がやわらかいため、洗いすぎに注意し短時間でやさしく洗きましょう
- ③ 水を加えて30分～1時間程度置き、浸水させる**
※古米に対して新米の浸水時間はやや短めに！
※季節が進み気温が低くなるにしたがってゆっくりと水分が入っていくため、浸水時間は1時間までを目安にしましょう
※浸水の際にももちろんミネラルウォーターを使用するのがおすすめです
※ゆっくりと時間をかけてすすぎ済みまで浸水したい場合は、冷蔵庫に置きましょう
※炊き上がりのお米の硬さは浸水時間で決まります！浸水時間が短いと粘りが少なめで、やや硬めの仕上がりになり、長いと途中で水分がいきわたり、しっとりとした粘りの強い食感に仕上がるとされ、お好みに合わせて浸水時間、浸水環境を選びましょう
- ④ 浸水に使用した水を捨ててよく水分を切る**
※余分な水分が残っていると正確な水加減で炊飯ができなくなるため、しっかりとお米の水分を切りましょう
- ⑤ 水分が切れたら、すぐに炊飯器の内釜に入れ分量の水を加え炊飯する**
※たっぷり水分を吸った新米は、指定の水量よりもやや少なめの水加減で炊くのがおすすめ！
通常の水分量から5%程度減らして（炊飯器のメモリの太い線の1mmか2mm下程度）してみましょう
※水加減は浸水時間やお米の品種、お好みの硬さなどにより異なりますので、お好みでお試しください
※②の段階でしっかりと水切りができていない場合は、無理に水加減を調整する必要はありません
- ⑥ 炊き上がったら、内釜の底の方から大きく掘り起こすようにふんわりと混ぜる**
※炊き上がったままにしておくと、せつかくの新米が蒸れ固まってしまうので、すぐに混ぜて余分な水蒸気を逃しましょう
※炊き上がった新米はふっくらとしてやわらかいため、かき混ぜすぎるとつぶれて粘りが出てしまうのでつぶさないように注意しましょう

■材料（2人分）

- お米 1合
- 水（研ぐ用） 適量
- 水（浸水用） 適量
- 水（炊く用） 適量

※お米1合をお茶碗2杯分としての分量です

cooking memo