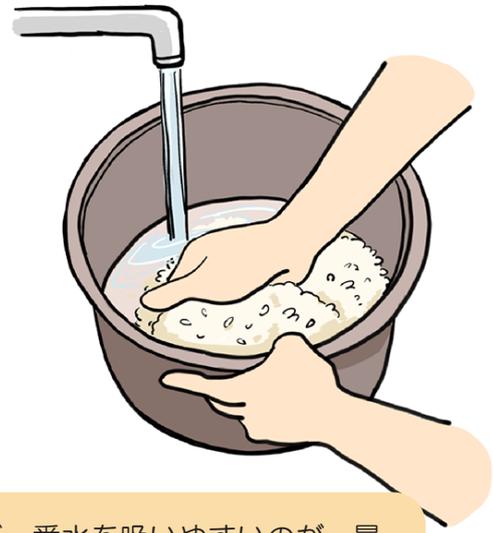


おいしいごはんの炊き方

1. お米の研ぎ方



- ① お米は計量カップでキッチリ量りましょう。
(真空包装 300g はピッタリ 2 合分です)
- ② 水を一気に注ぎ、底からザッとませ、
すぐに水を換えます。
- ③ 2～3 回軽く研ぎ、洗い流します。



Point

お米が一番水を吸いやすいのが、最初の洗い水。手早く最初の水を換えることにより、ぬか臭さをお米に吸い込まないようにします。

南魚沼産コシヒカリは高品質な精米を行っているので、あとは2～3回軽く研ぐだけで米も傷まず風味も楽しめます。

2. お米の炊き方

- ① 水加減は、米 1 カップ (1 合 = 180ml) に対して、水 200ml が基本です。
- ② 水加減が調整できたら、
1 時間程度浸水しましょう。
- ③ 浸水後、炊飯スイッチをオン。



Point

水加減は季節により変化しますので、お米を買ったら最初はいつも通りの水加減で炊いてみましょう。その後、お好みで水加減を調整してください。
炊飯水は軟水がおすすめです。

3. 炊きあがったら

- ① 炊きあがったら、そのまま 15 分程度蒸らします。
(蒸らし機能がついている炊飯器は、
すぐにフタを開けて大丈夫です)
- ② ご飯を中央から起こすように
ふっくらと混ぜ合わせ、余分な水分を飛ばします。



Point

保温釜の中は水分が蒸発しやすいので、残ったご飯が少量ならラップをかけて冷凍がおすすめ。レンジで温めた方がおいしく、電気代の節約にもなります。