

おいしいお米の炊き方

9月は新米の出回る季節ですね。
今月はおいしいお米の炊き方についてです。



1. お米はよく研ぐ



ヌカを落とし、米の表面のタンパク質を取り、きれいに洗い流すという感じでお米をよく研ぎます。たっぷりの水を注いで大きくかき回し水を捨てます。手早く研ぎ、3~4回水を交換しながら、水がきれいになるまで研ぎます。お米は匂いを吸収するので、最初の水は手早く捨て、ぬか臭さを防ぎます。ザルを使用すると、細かいくずが取れて余計な水分を吸収するのを防ぎ、美味しく炊き上がります。

2. 給水時間を取る

給水時間が短いと、芯が残りパサパサになります。冬場は2時間、夏は約30分給水時間をおいて下さい。

3. 水加減は正確に

大体の炊飯器では米1に対して水1.2と設定されていますが、新米は水分を多く含んでいますので、お好みにより調節して下さい。

4. 蒸らして水分を飛ばす

「初めチョロチョロ、中パツパ」。炊飯器のスイッチが切れてもそのまま15分おいて蒸らして下さい。蒸らした後、ご飯をつぶさないようにしゃもじで混ぜれば美味しいごはんの出来上がりです。



お米の賞味期限

お米も野菜と一緒にです。精米後、日が経つにつれて酸化して食味が悪くなります。「おいしい期間」はそう長くありません。

精米したお米は、夏場だと約2~3週間、冬場は約1か月程度を目安に食べるといいですよ！

お米の保存方法

お米は「生もの」。

湿気のない10℃以下の日陰で保存して下さい。ペットボトルに小分けして冷蔵庫で保存すると美味しさが長持ちしますよ！

