

STEP 2 「正しい水量」

洗ったら、水をはかって加えます。おいしく炊くために必要不可欠なステップです。



水...米...1...1.5
か基本



水きりはこ法度

マイコンなし炊飯器や鍋の場合、水を注いだら、夏場は30分、冬場は1時間を目安に、お米を水に浸す。

炊飯器の内釜の場合、内側の水位線に合わせて水を注ぐが、このとき、内釜は必ず平らなところにおいて作業を行う。傾いていると、正しい水量がはかれない。ごはんの炊き上がりのかたさは炊飯モードで設定できる。設定がない場合、水量は、かためのごはんに炊き上げたいときはやや少なめに、やわらかいごはんにしたいときはやや多めに、微調整する。マイコン付き炊飯器の場合、浸す時間は、あらかじめ炊く工程に含まれているので、そのままスイッチオン（→P.8～9を参照）。メーカーの説明書を確認しまよ。

間水きりすると、米が割れてしまい、炊き上がりがべたつく原因となるので避けよう。

市販の水のボトルには、栄養成分表示とともに、硬度PH値も記載されいます。購入するときはラベルをよく認めましょう。

カリウム	0.09mg ^{*1}
食塩相当量	0.0g
pH値	8.0
硬 度	28mg/L ^{*2}
(財)日本食品分析センター	

PH値低めのものを。

STEP 1 「洗う

おいしいごはんを炊くには、最初が肝心。お米を正しく計量し、洗うことからはじめましょう。



6



1

1

米は吸水が早く、洗っているうちにどんどん水やぬかのにおいを吸つてしまう。おいしさを保つために、作業は手早く行うこと。水を捨てるとき、目の細かい金ざるを使うて受けるようにすれば、米粒をこぼす心配がない。

分な深さと直徑のある大きめのボウルを用意。マイコン付き炊飯器の内釜はフッ素樹脂加工が強化され、直接内釜で洗えるものもある。計量した米を入れ、最初は米についたほりやごみを落とすため、多めの水を注いで、1～2回軽く混ぜ、すぐに水を捨てる。

おいしいこはんは、おいしいお米か
ら。お米の味は、じつは保存方法に
大きく左右されます。
精米したお米は、野菜や果物と同じ生鮮品。高い温度や湿気のある環境においては、油の強いものほど、そばにおいていたりする変質してしまいます。ですから基本は、密閉容器に入れガスレンジのそばやシンクの下など高温多湿の環境を避けて、冷暗所に保存すること。夏場は、冷蔵庫の野菜室などに保存するのもよ
いでしょう。また、1回に炊く分量ずつ密閉容器に小分けして保存すれば、計量する手間が省けます。
よい保存法をとっても、時間がたてばお米は酸化し、食味が落ちてきます。新鮮なうちに食べられる場所で購入の際は精米日月日から夏場は2週間・冬場は1ヶ月を目安に食べられる量をこまめに購入しますが、開封後で1年間保存できますが、開封したらやはり早く食べるようになります。

A top-down view of a clear glass bowl filled with a white, granular substance, possibly sugar or salt, used for rinsing the sponge.

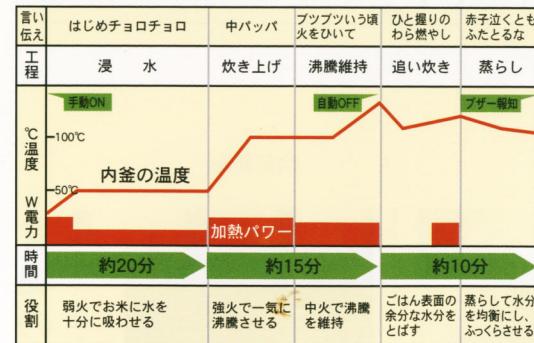
市販の計量カップには、200ml（通常、料理で「1カップ」と表記される量）、250mlなど、さまざまな容量のものが、あるので、計量の際には注意が必要。はかるときは、まずカップに米を山盛りに入れてから、手のひらなどですり切り、正確にはかる。

A close-up photograph showing a person's hands stirring a large amount of white rice in a clear glass bowl. The rice is partially submerged in water, creating a cloudy appearance. The hands are visible from the side, moving through the rice.

4

2回目からは、水をひたひたに注いで軽くかき混ぜるようにして洗い、水を捨てて足して混ぜ、水を捨てる。市販されてる精白米のほとんどは、精米技術の向上により、すでにぬかの残存が少ない状態になつている。「こし」と力を入れて研いだり、泡立て器などで攪拌(かくはん)してしまうと、米が割れたり、米の表面のうみみ層まで削つてしまふので、あくまでも軽く洗う程度にどめる。

炊飯器の基本的な炊き方のしくみ



「コラム」進化しつづける炊飯器。

電器店に行き、炊飯器の売り場をのぞいたことのある人なら、その機種の豊富さに驚いた経験があるでしょう。マイコン式全自動の炊飯器が誕生してはや幾年、お米の国・日本の炊飯器は、いまもおいしさを求めて進化しています。すっかりおなじみになったIH (Induction Heating / 電磁誘導加熱) 式に加え、最近ではお米のデンブンのアルファ化を促進する圧力センサーを搭載したもの、真空調理のメソッドや、炭素材料を使った内釜を導入した機種など多種多様。炊飯モードや、保温機能などを充実させながら、炊飯器の性能を高めています。



…お手入れを忘れずに。

炊き上がり



自動的に保温が始まる。蒸らしが終わったら蓋を開け、全体をほぐす。

炊飯終了・蒸らし



機種やコースにもよるが、だいたい45～60分程度で炊飯終了。この時点で、蒸らしも完了。

STEP 3 「炊く」①炊飯器

炊飯開始

浸水

準備



洗った米と分量の水を内釜に入れ、米の種類、炊きたいごはんの種類、仕上がり（やわらかめ・かため）など炊飯モードを選択。予約炊飯（→コラム参照）の設定もここで行なう。



炊飯終了。ここから10分間、蓋を取り外す。保温機能がついていない場合はスイッチを押すだけのシンプルなものが多い。



洗った米と分量の水を内釜に入れ、水（吸水させる。鍋・土鍋のときも同じように、夏場は30分、冬場は1時間が目安）。

●マイコン付き電気炊飯器

●メカ式（マイコンなし）電気炊飯器

ますます簡単、便利になる炊飯器にも、おいしく炊くためのポイントがあります。

炊飯器ごはんを、もつとおいしく。