

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。



お米…水 1…1.2 が基本。



水きりはこの法度。

米を洗ってから、ざるなどに上げて長時間水きりすると、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ること。

洗った米に、米の容積の1.2倍量の水を静かに注ぐ。

炊飯器の内釜の場合は、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ず、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、水の量は、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しょう。

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。

「コラム」
水は軟水、
pH値低めのものを。

わたしたちが飲んでいる水は、含まれるカルシウムとマグネシウムの量に基づいて測定される硬度によって「硬水」と「軟水」に大別されます。WHO（世界保健機関）の基準によると、硬度60（水1ℓ当たりの炭酸カルシウム重量が60mg以下）のものが軟水、硬度120（水1ℓ当たり120mg以上）のものが硬水です。

ごはんを炊くのに適した水は、硬度100未満の水。日本の水道水は、ほぼこの基準を満たしています。国産のミネラルウォーターも軟水が主流で、おおむね炊飯に適していますが、一部の外国産のミネラルウォーターなどに見られる、硬度が高すぎる水を使用すると、ごはんの炊き上がりがかたくなり、パサついてしまいます。

また近年、健康志向の人々から注目されている水に、アルカリイオン水（天然水を電気分解して作られる、ミネラル分を豊富に含んだ水）があります。これを炊飯に使用する場合は、pH値（水素イオン濃度）が9未満のものを、pH値が高すぎるものだと、ごはんがべたついた炊き上がりになってしまう可能性があります。

市販の水のボトルには、栄養成分表示とともに、硬度やpH値も記載されています。購入するときはラベルをよく確認しましょう。

カルウム	0.09mg/L
食塩相当量	0.0g
pH値	8.0
硬度	28mg/L

（財）日本食品分析センター
※1 No.102033225-001-003

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、洗うことから始めましょう。



1

米1合は180ml。炊飯器に付属のカップはほとんどが1カップ＝1合だが、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。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。



2

米を洗うためには、手くびまで入る十分な深さと直径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て、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こ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。



3

米は吸水が早く、洗っているうちにもどんどん水やぬかのおいしさを吸ってしまう。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って受けるようにすれば、米粒をこぼす心配がない。



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、水を足して混ぜ、水を捨てる。市販されてい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っている。ごしご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、米の表面のうまみ層まで削ってしまうので、あくまでも軽く洗う程度にとどめる。



5

4の作業を2～3回繰り返して、ボウルの水がほぼきれいになったら洗いは完了。水は白くにごっている程度でもOK。完全に透明にならなくてもかまわない。ここまでの作業は、くれぐれも手早く。最初に水を入れてから洗いがりまで、3分以内に行うのがベスト。

「コラム」 お米は生鮮品。保存は冷暗所に。

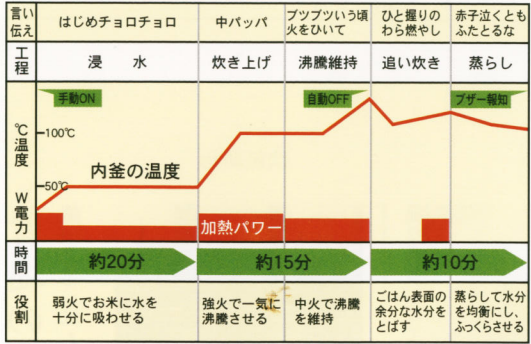
おいしいごはんは、おいしいお米から。お米の味は、じつは保存方法に大きく左右されます。

精米したお米は、野菜や果物と同じ生鮮品。高い温度や湿度のある環境にいたり、においの強いもののそばにいたりすると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よう、購入の際は精米年月日から夏場は2週間・冬場は1か月を目安に食べられる量を、まめに購入しましょう。真空パックされたお米は開封前まで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しましょう。

STEP 3 「炊く」①炊飯器

炊飯器の基本的な炊き方のしくみ



資料：松下電器産業株式会社 クッキング機器ビジネスユニット

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あげ、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。

炊飯開始



スイッチを入れ、浸水（吸水）からスタート。ほとんどのマイコン付き電気炊飯器の場合、炊飯コースには吸水の時間があらかじめ含まれている。

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、仕上がリ（やわらかめ・かため）など炊飯モードを選ぶ。予約炊飯（↓コラム参照）の設定もここで行なう。

●マイコン付き電気炊飯器

炊飯器ごはんを、もっとおいしく。
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。

●メカ式（マイコンなし）電気炊飯器



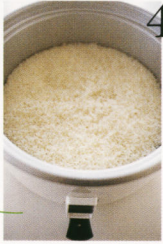
洗った米と分量の水を内釜に入れ、浸水（吸水）させる。鍋・土鍋のときも同じように、夏場は30分、冬場は1時間が目安。



炊飯開始。マイコン式にくらべて、操作はスイッチを押すだけのシンプルなものが多い。



炊飯終了。ここから10分間、蓋を取らずに蒸らす。



十分に蒸らしたら、蓋を上げてほぐし、蒸気を逃がす。保温機能がついていない場合、炊き上がったごはんはおひつに移すか、そのままおくら蓋と本体の間にはふきんをはさむ（↓P.11参照）。

「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、数年、お米の国・日本の炊飯器は、いまもおもしろさを求めて進化し続けています。

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プン質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

ードも、白米だけでなく、玄米、おかゆ、炊き込みごはんなど、目的に応じて炊けるよう設定されています。便利な機能がなくなるなかで、注意すべき点もあります。おいしく炊き上げるために、予約炊飯をする際は、夏場は8時間以内、冬場は12時間以内にスイッチが入るよう設定すること。またどんな炊飯器を使用した場合でも、炊き上がったあとの保温のしすぎはごはんの食味を損なうので、炊飯器に入ればなしにせず、早めに冷凍保存（↓P.13）を行うことなどです。

※お手入れを忘れずに。

炊飯が終わったあと、内釜を洗って本体の汚れをふき取るのはもちろんのこと、つい忘れてしまいがちなのが、蓋の裏側について内釜や付属品のお手入れ。取りはずせないものは炊飯のたびにふき、取りはずせるものは洗って汚れを落としておく。

