

## 無洗米の炊き方

☆炊飯器に「無洗米モード」がある場合は炊飯器の水加減・炊き方にしたがってください。



### 1. 計量 **ポイント** 計量カップに入れ、平らなものですりきりましょう!!

お米は正確に計量してください。☆乾いた手で行ってください。

★容器 180cc の精米用計量カップすりきりいっぱい重量約 150g です。



### 2. 洗米 **ポイント** 洗米は不要です!!

★水を注いだ際に、多少水が白く濁りますが、これはお米のでんぷん質と気泡によるものです。気になる場合は、軽くすすいでください。



### 3. 水加減 **ポイント** 目盛を見るときは目線を低くして、水加減のブレを防ぎましょう!!

平らな場所で炊飯器の内釜の目盛に正確に合わせます。

#### ①精米専用計量カップを使用

精米目盛に合わせてた後、無洗米 1 カップにつき小さじ一杯 (5cc) 水を追加してください。または内釜の無洗米目盛に合わせてください。

#### ②無洗米専用計量カップを使用

内釜の精米目盛に合わせてください。

#### ③鍋等目盛がない場合

無洗米の容量の 1.25~1.3 倍、重量の 1.45~1.5 倍 (約 220cc) の水の量が必要です。



### 4. 水に浸す **ポイント** 120 分程度が理想的です!!

季節をとわず 60 分程度お米を水に浸してください。

★出来るだけ水を多く吸わせた方がお米がふっくら炊き上がります。(浸漬 120 程度が理想的です。)



### 5. 炊飯・蒸らし **ポイント** ならしが大切です!!

①お米をならして、できるだけ平らにしてからスイッチを入れてください。

★炊きムラを防ぎます。

②炊飯器の説明に従って、炊飯・蒸らしを行ってください



### 6. ほぐし **ポイント** 蒸らしが終わったらすぐにほぐしましょう

①お米を平らにしてからスイッチを入れてください。

②十文字に 4 等分し、釜底からまんべんなく空気を入れるようにほぐします。

★余分な水分をとばすことで、透明感と光沢のあるご飯になります。

重要