

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!!

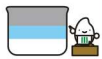
お米は正確に計量してください。☆乾いた手で行ってください。

★容器 180 ml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(5ml)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220ml)の水の量が必要です。



4. 水に浸す **ポイント** 60分以上が理想的です!!

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60分以上が理想的です。)

★炊飯器によっては浸漬不要の場合もありますので、炊飯器の説明書に従ってください。



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

重要

①釜の周りからご飯をはがすようにしゃもじを1周させます。

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。