

玄米の炊き方



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 180ml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** 軽く洗う程度で十分です!!

軽く洗ってください。研いでも構いませんが、軽く洗う程度で十分です。

★玄米をこするように研ぐと、周りにキズがつき、水分を吸収しやすくなりより軟らかく炊けます。



3. 水加減 **ポイント** 1カップに対して約300mlで炊きましょう!!

玄米 1カップに対して、水を約 300ml 入れましょう。

★玄米の容量の約 1.6 倍、重量の約 2 倍 (約 300ml) の水の量が必要です。

★水加減はお好みで調節してください。

硬め (240ml) ~ 中程度 (300ml) ~ 軟らかめ (360ml)



4. 水に浸す **ポイント** 十分な吸水には 8 時間必要です!!

季節をとわず 4 時間程度お米を水に浸してください。

★浸漬時間が短いと芯が残る食感となる可能性があります。

★出来るだけ水を多く吸わせた方がお米がふっくら炊きあがります。
(浸漬8時間が理想的です。)

★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。

注意

夏場は水温が上昇しないよう冷蔵庫に保存するかこまめに水を取り替えるようにしてください。



5. 炊飯・蒸らし **ポイント** 蒸らしが大切です!!

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釜の周りからご飯をはがすよう 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。

重要