

もち米の炊き方

《炊飯器で炊く場合》



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** 洗米は計4回!! 1分程度で終わらせましょう!!

内釜を使用する場合

●1回目

もち米が入っている内釜に一気に水を入れ、手早くすすぎ洗いし、すぐに水を捨てます。

●2・3回目

内釜に水をためながらとぎ洗いし、水を捨てます。

●4回目

水を入れ軽くすすぎ洗いし、水を捨てます。

★手早く洗米すると、お米がとぎ汁を吸ってヌカ臭くなるのを防ぎます。

★とぐときに力を入れ過ぎるとお米が割れて食感が悪くなる原因になります。

★洗米した米は割れやすいので、洗米後はすぐに水加減をしてください。



3. 水加減 **ポイント** 1カップに対して約180ml追加して炊きましょう!!

もち米1カップに対して、水を約180ml入れてください。

★もち米の容量と同量、重量の約1.2倍(約180ml)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。



4. 水に浸す **ポイント** 浸漬は不要です!!

もち米は浸漬せずに炊きます。

★もち米は吸水率が良いため、浸漬すると炊くときに炊き水がない状態になります。



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

重要

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。

★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。