

土鍋サイズ8号で2合炊飯を行う場合

※炊飯量や土鍋の大きさによっては加熱時間などは多少異なります。

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!!

土鍋が吸水すると割れやすくなるため
ボウルなどを使用してください

●1回目

精米が入っているボウルに一気に水を入れ、
手早くすすぎ洗いし、すぐに水を捨てます。

●2・3回目

ボウル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又力臭くなるのを防ぎます。

★とぐ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** 水加減はお好みによって調整可能です!!

洗米した米をザルに入れて、上下に10回程度振って水を切ります。
水を切った米をボウルに戻し、水を380~390ml入れてください。

★精米2合に対して、必要な水は約420mlですが、洗米時に吸水している水の量を加味しています。

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** 蒸らしが大切です!!

浸漬した米を水と一緒に土鍋に移してください。

●初めは中火

蓋をして中火で10分程度加熱して沸騰させます。

●次は弱火

沸騰したら蓋をしたまま弱火で10~15分程度加熱します。

●蒸らし

水がなくなったら、火を消してそのまま10分間蒸らします。

★中火は鍋の底に火の先が触れる程度です。

★火を消すタイミングの目安はご飯の表面および土鍋のふちに余分な水が見えなくなるまでです。水が残っている場合は弱火の加熱を延長してください。

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鍋の周りからごはん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、鍋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はんになります。

重要