

和食のためのクリンスイ

Water for Japanese Food



おいしい
お米の炊き方

監修：五ツ星お米マイスター 西島豊造
(株式会社スズノブ 代表取締役)

「お米を楽しむ！おいしさが変わる！」

すすぐ ▶ 研ぐ ▶ 浸す・炊く ▶ 蒸らす

Cleansui

炊飯器とは違った味わい

おいしいお米の炊き方〔土鍋編〕

※土鍋により加熱時間など異なりますので、製品の取扱説明書にてご確認ください。

すすぐ



研ぐ



〔炊飯器編〕と同じ
ですので、そちらを
ご覧ください。



浸す・炊く



- 6 お米と冷たい浄水(お米の容積1合あたり180ccの1.0～1.3倍の量:お好みにより調整)を土鍋に入れ、蓋をして20分～最大2時間おきます。

- 7 中強火～強火にかけ、約12分かけて沸騰させます。

- 8 沸騰したら弱火にして1～2分加熱します。

蒸らす



- 9 火を止めて10分～20分蒸らします。

- 10 蒸らし終わったら土鍋の蓋を開け、蒸気を逃します。

- 11 土鍋の縁に沿って、しゃもじを1周させて、土鍋とご飯を離します。ご飯に上からしゃもじを差し込み、そのまま引くようにしてご飯を十字に切ります。

- 12 その1/4を3/4の上に持ちひっくり返してのせます。

- 13 上にのせたご飯を空気を入れるような感じで切り開くようにふっくらと広げます。

- 14 残りの3/4も12・13を繰り返します。



「すすぐ、研ぐ、浸す・炊く、蒸らす」4つの手順

おいしいお米の炊き方〔炊飯器編〕

準備

お米

販売時のパッケージは保存用ではないため、密閉できる袋に移し替え、冷蔵庫の野菜室で保存することをおすすめします。

すすぐ

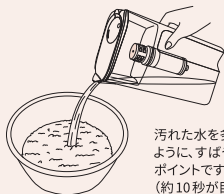


- 1 冷蔵庫で冷やしてあるお米を計量カップで正しくはかりボウルに入れます。



炊き上がりに毎回誤差がでないよう、計量カップを軽く振ってお米を詰め込んでから割り箸等を使いすりきり1杯を正確に計るのがポイントです。

- 2 冷蔵庫で冷やした浄水を注ぎ込み、すべてのお米が水に浸かるようにかきまぜ、水を捨てます。



汚れた水を多く吸わないように、すばやく行のがポイントです。
(約10秒が目安)

- 3 2をもう一度繰り返します。
(これ以降は水道水でもよい)

研ぐ



- 4 ほぼ水がきれた状態になったお米に、下図のような形に指を広げて差し込みます。



ソフトボールを握ったような形で

形を保ったまま、お米を泡立て器でかき回すように、約20回かき回します。



一定のリズムとスピードで、お米同士の摩擦で表面を研磨するように、シャカシャカと音を立てながら行います。

- 5 乳白色の研ぎ汁が底に溜まってきたら、すばやく新しい水を注ぎ2〜3回かき混ぜ、流します。これを2回行います。

※思った以上に濁り水が濃い等、まだ研ぎきれていない感じがする場合は、4,5を1度だけ繰り返してください。(4の場合かき回す回数は約10回に減らします)

※お水が透明になるまでゴシゴシとお米を研ぐ必要はありません。研げば研ぐだけお米が傷つき炊きあがりに影響がでます。

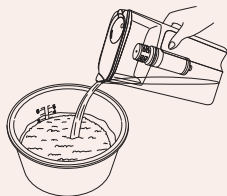
クリンスイの水（浄水） ※全ての工程に浄水をご使用いただくのがおすすめ！

お米が一番初めに触れた水を一気に吸収する特性があるため、特に最初のすすぎとお米を炊くときは、クリンスイの浄水をご使用ください。

浸す・炊く



- 6 炊飯器の内釜の目盛り通りに、冷蔵庫で冷やした浄水を入れれます。



※お米に甘みと粘りをだしたい場合は、あらかじめ冷蔵庫で冷やした浄水に氷を入れたり、少しだけ冷凍庫に入れたりして、さらに冷やしすと良いです。

- 7 炊飯器をセットして、スイッチオン。

(炊飯器のプログラムに浸水時間が含まれていますので浸水時間は必要ありません)



おいしい
お米の炊き方
〔炊飯器編〕
〔土鍋編〕

← HPでも公開中!

蒸らす



- 8 炊き上がったら直ぐに炊飯器の蓋を開け、蒸気を逃します。

※炊飯器のプログラムに蒸らしの時間が入っていない場合には約12分蒸らします。

- 9 ご飯に上からしゃもじを差し込み、そのまま引くようにしてご飯を十字に切ります。



- 10 その1/4を3/4の上に持ちひっくり返してのせます。



- 11 上のにせたご飯をふっくらと広げます。

空気を入れるような感じで切り開くように



- 12 残りの3/4も10・11を繰り返します。