



押井の里 流!

美味しいお米の炊き方レシピ

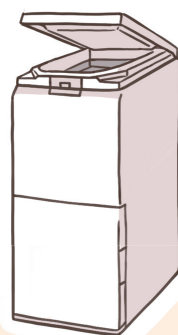
1

低湿度の冷暗所(20℃以下)で玄米を保管

(14℃前後がベスト!)

保冷米びつがオススメ

高温多湿だと玄米の呼吸が活発になり、食味が落ちやすい。匂い移りしやすいので、芳香剤などと一緒に保管しない。



6

全体の水分量をシャリ切りで均一化



炊飯直後、釜の中は上が水分不足、下が水分過剰になっている。米粒を潰さないように優しくかき混ぜ、均一化する。

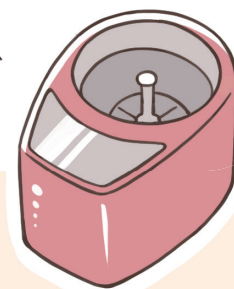
完成!

2

炊くたびに食べる分だけ精米

白米になると酸化が早いため、精米したてが一番美味しい。

卓上精米機を使おう



5

炊飯



4

最低30分できれば1時間浸水

寒い時期はさらに長めに!

米のでんぷんが口の中で甘みを感じる状態になる(アルファ化)には、水と熱が必要。芯までしっかり吸水しているとより美味しく仕上がる。



3

最初から浄水で素早く洗米

米は水に触れた瞬間から吸水しはじめる。はじめから浄水を使おう。ぬか臭さが付くので、最初の水はすぐ捨てる。

素早くすすぎ洗い×2回



優しくこすり洗い×3回



難しければ、コイン精米でまとめて精米後すぐに野菜室で保管する。



美味しいお米の炊き方レシピ

詳細解説

保管

お米は、水分量約 15% で保たれた生鮮食品です。保管の仕方でお米の美味しさが大きく変わります。

まず、保管は玄米の状態で行います。玄米は、高温多湿だと呼吸が活発になり、食味が落ちやすくなります。湿度の高すぎない、温度 20 度以下の冷暗所で保管してください。温度は、14 度前後がもっともお米の鮮度を保てる温度と言われています。

20 度以上の場所に保管すると、玄米に産み付けられた卵から害虫が発生することがあります。源流米ミネアサヒは減農薬栽培ですので、人に優しい分、害虫にも優しいので適切な保管が必要です。保冷米びつがあればベストです。なお、害虫の卵は味や健康には全く問題ありませんので、ご安心ください。

またお米は匂いを吸着しやすいため、保管場所の近くに芳香剤や柔軟剤があると、その香りを吸い取ってしまうので気をつけましょう。保管場所が悪いと、洗剤のような風味になってしまうこともあります。お米の紙袋のまま台所などに置いて保管することも可能ですが、その場合はお部屋の芳香剤や、衣類の柔軟剤の香りなどは大敵です。

精米

押井の里では、自宅での保管は玄米の状態で行い、食事のたびに食べる分だけ精米することをおすすめしています。

お米は精米後、白米の表面やわずかに残ったぬかが徐々に酸化していき、風味が落ちてしまいます。玄米も酸化はしますが、玄米よりも白米のほうがはるかに早く酸化します。従って、お米は精米したてを食べるのが一番おいしいのです。

精米は、卓上精米機を使って自宅で行うのが望ましいです。卓上精米機を持っていない方は、コイン精米機を使ってまとまった量を精米し、白米として保管することになります。その場合、なるべく冷蔵庫や冷凍庫で保管することで酸化を遅らせることができます。なお、お米は冷蔵庫の匂いも吸着しやすいので、密閉できる容器などに入れて保管すると良いでしょう。

洗米

お米は、水に触れた瞬間から水を吸収し始めます。浄水器がある場合は、できれば洗米から浄水を使用します。

まず、米の表面に付着したぬかやホコリを含んだ水を米が吸収しないように、最初に 1, 2 回ほど汚れを素早くすすぎます。すすぎは、ボールに入った米が浸るくらい水が入ったら 1, 2 回素早くかき回し、すぐに水を捨てます。これを 2 回ほど繰り返します。

その後、ボールに入った米が浸るくらい水が入ったら爪を立ててかき混ぜ、米の表面を優しくこすり合わせるように洗米します。洗米はうっすら濁りが出るくらいまで 3, 4 回くりかえします。なお最近の精米機は性能が良いので、昔のようにザクザクと米を研ぐ必要はありません。

浸水

お米はデンプンの塊です。デンプンは、加水と加熱により唾液の分解酵素で糖に分解されて甘みを感じやすい状態になります。また、ふっくらもちりと炊き上がることで食感や舌触りなども美味しく感じる要素となります。なので米が中心部までしっかり吸水されていることがとても大事です。

時間の目安としては、できれば 1 時間、少なくとも 30 分以上は吸水してから炊き始めます。2 時間で飽和状態になるため、それ以上は吸水させても変わりません。

シャリ切り

炊き上がったら、速やかに「シャリ切り」をします。お米をふっくら仕上げる最終工程です。

釜のごはんに、濡らして米が付きにくくしたしゃもじを切るように入れ、米粒を潰さないように、まんべんなくほぐすように、空気をいれるように優しくかき混ぜます。これにより、無駄な水分を飛ばし、釜の上下の水分量を均一化してふっくらもちりのお米に仕上げます。これをしないと釜の下側は少しベトつき、上側は硬めのご飯になってしまいます。

押井の里がおすすめする卓上精米機。鈴木家でも毎日使用しています。

卓上精米機
たくみまい
「匠味米・RC52」
メーカー：山本電気(株)

