

# (分搗き米・土鍋編) 各メディアで紹介している スズブのお米の研ぎ方・炊き方・ほぐし方

## 用意しておくもの



- ・密閉容器等に移し替えて、冷蔵庫の野菜室で保存しているお米
- ・冷たく冷やしたお水（浄水器orミネラルウォーター）
- ・計量カップor計り
- ・お米をそぎ落とすための箸
- ・お米を研ぐためのボウル

## 1. 正確に量る



野菜室で保存していた冷たい分搗き米を計量カップに山盛りに入れ、軽くゆすって分搗き米を詰め込み、計量カップの縁に沿って箸等を滑らせ、余分なおこめ分搗き米をそぎ落とし、正確に1合を量ってからボウルに入れる

## 2. すすぐ（1回目）



分搗き米が入っているボウルの中に、用意しておいたお水を素早く、全ての分搗き米が浸かるまで入れて、表面の汚れを浮かすように、数回軽くかき混ぜてから捨てる  
（この間は10秒程度）

## 3. すすぐ（2回目）



（これ以降は水道水で良い）  
もう一度、ボウルの中に、素早く水道水を入れて、表面の汚れを浮かすように、数回軽くかき混ぜてから捨てる  
（この間も10秒程度）

## 4. 研ぐ（1回目）



ほぼお水が切れた状態になっている分搗き米の中に、ソフトボールを握ったような形に指を広げて差し込み、そのままシャカシャカと音が出る、一定のリズムとスピードで、分搗き米同士の摩擦で表面を研磨するように20回程度研ぐ

## 5. すすぐ（3回目）



乳白色の研ぎ汁がボウルの下に溜まっていて、そのままでは濃すぎて洗い落とせないため、水道水を入れてから数回かき混ぜて、研ぎ汁を薄めてから捨てる

## 6. すすぐ（4回目）



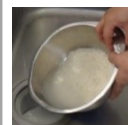
まだ残っている表面の研ぎ汁を洗い落とすために、再び水道水を入れて、数回かき混ぜて、研ぎ汁を薄めてから捨てる

## 7. 研ぐ（2回目）



ほぼお水が切れた状態になっている分搗き米の中に、ソフトボールを握ったような形に指を広げて、シャカシャカと音が出る一定のリズムとスピードで、分搗き米同士の摩擦で表面を研磨するように10回程度研ぐ  
（1回目の半分程度）

## 8. すすぐ（5回目）



1回目よりも薄い乳白色の研ぎ汁になってはいるものの、まだそのままでは洗い落とせないため、また新しく水道水を入れて、数回軽くかき混ぜて、研ぎ汁を薄めてから捨てる

## 9. すすぐ（6回目）



ほぼ透明に近い状態となっていると、研ぎ汁であるが、また水道水を入れて数回軽くかき混ぜて、研ぎ汁を薄めてから捨てる  
（不安なら、もう一度だけ水道水をゆっくりと入れてみて、ほぼ透明であれば、完全に遂げている）

## 10. 炊く（土鍋）



研ぎ終わった分搗き米を土鍋に移して、分搗き米に対して、用意しておいた冷やしたお水を1.0～1.3倍入れてから、20分～最長2時浸水させて、そのままお水を入れ替えたりせず、お好みの火加減で炊き始める

（途中で蓋を開けない）

## 11. 蒸らす（土鍋）

決して蓋を開けずに、そのまま15分前後蒸らしてから、初めて蓋を開けて、余分な水分を飛ばしてから、素早くほぐし始める  
（蒸らしが足りないと、ご飯粒に芯が残ったり、旨みも出さず、蒸らし過ぎると、べったりとした食感となり、味もなくなる）

## 12. ほぐす



ご飯に垂直に杓文字を差し込み、そのまま杓文字を引っ張って1/4に切り分けて、切り分けた1/4を3/4の上にひっくり返して乗せ、ご飯粒同士を1つ1つに切り離すようにしてほぐし、残りの3/4も同様に、すべてのご飯粒を切り離すようにほぐす

- ※分搗き米が割れたり、研ぎすぎの原因となりますので、ザル上げ・ザル研ぎはしないでください。
- ※炊き上がりが柔らかいと感じたら、炊く時のお水の量を減らしてください。
- ※ご飯にツヤが出ていれば、水加減を少なくしても大丈夫です

複製などの必要がある場合は、必ずご連絡ください。  
使用する場合は、内容の修正・変更はおやめください。

2024年3月18日改定