

(玄米・炊飯器編) 各メディアで紹介している スズノブのお米の研ぎ方・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玄米

- ・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
- ・お米を研ぐための金網のザル

1. 正確に量る



野菜室で保存していた冷たい玄米を計量カップに山盛りに入れ軽くゆすって玄米を詰め込み計量カップの縁に沿って箸などを滑らせ、余分な玄米をそぎ落とし、正確に1合を量ってから、金網のザルに入れる

2. すすぐ（1回目）



金網のザルが入る大きさのボウルに、玄米が入っている金網のザルを入れ、全ての玄米が浸かるよう用意してお水を入れて、表面の汚れを浮かすように、数回軽くかき混ぜてからお水を捨てる

3. すすぐ（2回目）



（これ以降は水道水で良い）もう一度、玄米が入っている金網のザルが入っている、大きなボウルに、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

4. 研ぐ



金網の中のすすぎ終わった玄米を、玄米表面の硬い繊維質を断ち切るようなイメージで、やや強めにゴシゴシと網目に擦り付けるようにして研ぐ
（研ぐ回数を増やせば、繊維質が切れているので、炊きあがり軟らかめになります）

5. すすぐ（3回目）



金網のザルに擦り付けるようにして玄米を研いでいると、下に薄茶色の研ぎ汁が出てくるので、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

6. すすぐ（4回目）



再び、玄米の表面に残っている研ぎ汁を洗い落とすために、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

7. 炊く（炊飯器）



研ぎ終わった玄米をお釜に移して、用意しておいた冷やしたお水を、炊飯器の玄米のメモリに合わせて入れて、玄米モードに切り替えてから、直ぐにスイッチを入れて炊き始める

8. 蒸らす（炊飯器）



近頃の炊飯器は、ブザー等が鳴ると同時に、蒸らしも終わっているので、直ぐに蓋を開けて、余分な蒸気を逃がしてから、素早くほぐし始める
（保温させてしまうと、ほぐす事が出来なくなってしまうので、タイマー炊飯を使用する場合は注意を）

9. 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

- ・金網のザルが入る大きさのボウルに、玄米が入っている金網のザルを入れて研ぐと、すすぎが簡単です
- ・研ぐ回数に決まりはありません。
- ・金網のザルを使用するのは、玄米の表面に傷を付けて繊維質を断ち切り、1分搗き米のようにするためです。
- ・浸水時間に余裕があるのなら、長時間の浸水をさせて良いが、浸水中の水の中に雑菌が繁殖してしまうという事例が報告されているため、浸水時間は9時間を最長としてください。
- ・炊く前に、ザル上げて米粒にヒビを入れる方法もありますが、炊きにくなってしまうのと、割れた玄米食感が悪くなるのでお薦めしていません。
- ・ぬるま湯という方法も紹介されていますが、炊飯器の性能を100%使うためにも、玄米の甘みを引き出すためにも、冷たいお水から始めてください。

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