

# (白米・土鍋編) 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白米
- ・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
- ・白米をそぎ落とすための箸
- ・白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白米を計量カップに山盛りに入れ、軽くゆすって白米を詰め込み、計量カップの縁に沿って箸等を滑らせ、余分なおこめ白米をそぎ落とし、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）



白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、全ての白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白米の中に、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、白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白米の中に、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、白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、完全に逃げている）

## 10. 炊く（土鍋）



研ぎ終わった白米を土鍋に移して、白米に対して、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に、お好みの火加減で炊き始める

（炊いている途中で蓋を開けない事）

## 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

※ 白米が割れたり、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