

(白米・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
- ・炊飯器の内釜or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、炊飯器の内釜かボウルに入れる

2. すすぐ(1回目)



白米が入っている炊飯器の内釜かボウルの中に、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、炊飯器の内釜かボウルの中に、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)

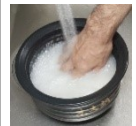
4. 研ぐ(1回目)



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)



乳白色の研ぎ汁が炊飯器の内釜か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)

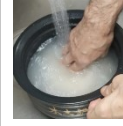
8. すすぐ(5回目)



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、完全に遂げている)

10. 炊く(炊飯器)



研ぎ終わった白米を炊飯器のお釜に移して、炊飯器のメモリに合わせて用意しておいた冷やしたお水を入れて、直ぐにスイッチを入れて炊き始める

(お好みの炊き上がり具合にするためには、炊飯器の炊き分け機能を使うと便利)

11. 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、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)

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