

玄米の美味しい炊き方



くりや株式会社
☎0120-088-968
月曜～金曜 9:30～17:00まで

ボールとざるを使った洗米方法

ボールだけを使っての洗米（せんまい）でも、もちろん問題ありませんが、水を切ったり、入れ替えたりする場合、**両方を使う**と手際よく簡単に洗米（せんまい）ができます。



STEP1 計量：基本はすりきり一杯



同じカップを使って多少なめに量る人と、目一杯すりきり一杯量る人とは同じ計量カップを使用しても微妙に誤差が生じます。その後の水加減も、最初の米の量り方がいい加減では全く意味の無いものになってしまいます。**基本はすりきり一杯でいつも同じ量を心がけましょう！**

STEP2 ボールに水をはる



まず**最初にボールに水をはる**。STEP1で量った米はザルに移しておく。水の中に、ザルに移した米を一気にくぐらせます。この時に比重の軽いものやごみなどが浮きます。白米と違って水の色も濁りませんから**最初に気になる異物をこの段階で取り除いておきましょう**。

STEP3 最初のすすぎの時に異物を取り除こう



気になる異物（もみなど）や着色のある米など最初に取り除いておきましょう。写真のような**異物や着色のある玄米**が取れます。

STEP4 拌み（おがみ）洗いでしっかり洗う



白米と違って**玄米は表面の皮が非常に硬いため**、(漫画「将太の寿司」にも紹介されていた) **拌み（おがみ）洗いで**しっかり研いで下さい。玄米の表皮が硬いため、水の吸収が悪くなります。表面にキズをつけるとその後の水の吸収が格段によく、食感も食べやすくなります。大体**5回～6回**ほど洗えば玄米をザルに移します。

STEP5 浸漬時間は最低2時間。理想は一晩漬けて置く



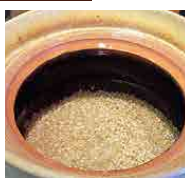
玄米は白米と違って種皮（しゅひ）、果皮（かひ）や糊粉層（こぶんそう）を取り除いていない状態のことを言います。その皮の部分が水の浸透をさせにくくします。従って**白米よりも圧倒的に長い時間の漬置き時間を必要とする**。

STEP6 ざるあげ、水切り



十分に浸漬をとった後、一度水を切ります。ザルから水がたれなくなるまで、水を切りましょう。ザルを傾けておくと水切れが良くなりますよ。**3合ほどの米の場合は1分～2分程度で水切り完了です**。

STEP7 加水・水加減



土鍋は、水加減の目盛りがありませんのでお米を量った時の計量カップを使用します。**3合の場合は、カップ4杯+1カップの4分の1**（この+の部分は自分の好みで調整して下さい）、つまり**お米の計量したカップ+もう1カップを水加減の基本**にして後は、好みで少し減らしたり増やしたりすると自分の硬さの好みと水加減の適正な方法がつかめてきます。

STEP8 火加減、最初は弱火で30分



内ブタが隙間無く収まるようにセットし、外ブタも内ブタと垂直になるようにセットします。白米の時と違って玄米は**ゆっくり弱火で沸騰しない程度に30分時間をかけて**土鍋内の温度を上げていきます。温度上昇に合わせて浸漬時よりも玄米の中に徐々に浸透していきます。

STEP9 約30分弱火の後は一気に強火で約10分



弱火で30分続けた後は、一気に強火で約10分。すると写真のようにぶくぶくと湯気とノリが外ブタに出できます。火が強すぎると10分より早くこの状態になりますが、吹きこぼれなければ10分は強火で続けて下さい。

STEP10 10分後一度フタをとって底からかき混ぜる



この工程は蒸らし後の『シャリ切り』と同じような意味を持ちます。まだこの時点では、まだ完全にご飯になっていない状態ですが、土鍋の中のうまく対流できている箇所とそうでない箇所のご飯を一度均一化する効果があります。

STEP11 熱いので気を付けて



また土鍋の底部分もこうしておくことこびり付かず、炊き上がったご飯もきれいに取れます。

STEP12 再度フタをして蒸らすこと20分



蒸らしの間に、土鍋内の温度は少しずつ下がり、鍋内を満たしていた水分は適度に蒸発されていきます。また鍋内のご飯粒にも吸収されていきます。火を消した直後は、まだ水っぽい状態にある鍋内が、**温度を下げながら徐々に鍋内やご飯粒の周りを安定した水分にしていくために、蒸らしは必要な時間です**。

STEP13 シャリ切り（重要）



蒸らし終わると**すぐにご飯をほぐしましょう**。ご飯粒をつぶさないように釜底から柔らかくまんべんなく空気を入れるようにほぐし、ここで余分な蒸気を十分にぬきます。とても重要な工程です。**気を抜かず必ず行ってください**。

STEP14 よそう



よそうは『装う』と漢字で書きます。茶わんによそう時は、出来るだけご飯が美味しく見えるように心がけましょう。押し付けるようにいっぺんに盛り付けず、**ふわぁと真ん中が盛り上がるようにすると美味しく見えます**。最後に愛情を一緒に添えましょう！

STEP15 冷えたごはんもまたよし♪



土鍋で炊いたご飯は**冷えてもおいしく**食べられます。冷ご飯でお茶漬けをしてもいいですよ。余った場合は、極シリーズ冷凍ごはん容器をご活用ください。でも**炊いたご飯をその日に食べるのが一番の贅沢**ですね。（写真は巨大胚芽米カミアカリ）