



『おいしいごはんの炊き方』

日本穀物検定協会認定
お米アドバイザー
西野入 英幸

①きちんと量る

専用の計量カップ（1合＝180ml＝150g）ですり切りにして正確に量ります。
市販の計量カップを使う場合、容量（200mlなど）をよく確認してください



②手早く洗う

米の汚れや余分なぬかを落とすために米を洗います。

手早く洗うのがポイント！米は吸水が早く、ぬかのおいをどんどん吸ってしまいます。

- 1回目は多めの水で軽くすすいで、すぐに水を捨てます。
- 2回目からは浸る程度の水で、やさしくかき混ぜて洗います。
- 3回ほど繰り返して洗って、水が多少透き通ればOK！

【注意】 手のひらでゴシゴシ力を入れないで指先でやさしく洗ってね！。

お米が割れるとベタつきの原因になります。
ゴシゴシと力を入れたり、泡立て器などで乱暴にかき混ぜない！
洗い過ぎに注意！長時間の水切りはご法度！！



③水加減はきっちり

水を捨てた後、洗った米に米の容積の 1.2 倍量の水を静かに注ぎます。炊飯器の内釜で水位線に合わせて注ぐ場合は、必ず平らなところで作業を行います。

あとはやわらかめ・かためなど、ご家庭の好みに合わせて水加減を微調整！



④じっくり浸す

芯までふっくら炊くために、米の中心まで十分に水を浸透させることが重要です。

吸水時間は 通常 30 分程度、冬場は水温が低いので 60 分程度浸すのが理想的です。

炊飯器のスイッチを入れ、炊飯します。

⑤やさしくほぐす

【現在は、蒸らし（10分）はほとんどの炊飯器の工程に含まれています】

蒸らし後すぐに、ごはんをほぐします。粒をつぶさないようしゃもじを切るように入れ、釜の底から掘りおこすようにふんわり優しく混ぜほぐします。



『おすすめの方法』ポイント：

炊き上がったままにしておくと、蒸れ固まっておいしくなくなってしまいます。

ほぐすことで、ごはんの水分のバラツキがなくなり、余分な水蒸気が抜けてふっくらおいしいごはんになります。

