

『無洗米とお米のとぎ汁について』



通常、お米として売られているのは「精白米」で、これはお米を収穫してもみがらを取り除いた「玄米」の状態から「胚芽」と「ぬか」を取り除いたものです。しかし、この段階ではまだお米の表面に「肌ぬか」が残っています。そのため、これまでは肌ぬかを取り除くために洗う必要がありました。「精白米」を洗わずに炊くと、ぬか臭いごはんになってしまいます。

「無洗米」とは、今まで洗っていた肌ぬかを、あらかじめ工場に取り除き、お米を洗わなくても、炊飯できるように工場加工したお米のことで、1991年に誕生しました。

※ほとんどの銘柄に無洗米商品があります！

無洗米は工場ですべて肌ぬかを取り除くので、洗う必要がありません。家で洗うと洗いすぎることありますが、無洗米はそのような心配はありません。



無洗米のメリット



環境がいいね。
ぼくたちにもいい
ね！

- ・計量して水を入れればすぐに炊けるので、手間がかからず時短に
- ・とぎ汁が出ないので、地球にやさしい
- ・キャンプや災害などの際にも、水を入れるだけで炊けるのでアウトドア向き
- ・洗うための水を節約できる

無洗米は基本的に洗わなくてもすぐに炊けるお米ですが、どうしても気になる場合はさっと1回、水で流しても構いません。このとき、すすぐだけで洗わないように注意しましょう。

※すすいだ水が白く濁ることがありますが、気泡やお米のでんぷん成分が水に溶けたものですので、そのまま炊いていただいて大丈夫です。

【ちょっといい話】



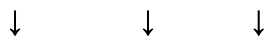
お米を洗米する際にお米のとき汁をそのまま流していませんか！

いつも捨てていたお米のとき汁が、美容・お掃除・料理の下茹などに

使えるお得なお話のご紹介です。

東京ガスオウンドメディア「ウチコト」さんの『捨てないで！お米のとき汁【驚きの活用術】6選』の中でいろいろな活用方法が紹介されています。是非お試しになってはいかがでしょうか。

東京ガスオウンドメディア「ウチコト」



<https://tg-uchi.jp/topics/2369>



最後に 実際に試してみました！

お米のとき汁に食器をしばらくつけておいて、洗剤なしでスポンジで洗ってみました！汚れは、きれいに落ちましたし、水切れもよかったです。

是非 試してみてください。