



『お客様相談室だより』



夏の厳しい暑さも過ぎ去って涼しくなり、秋の気配を感じられるようになりました。

秋と言えば“食欲の秋”ですね。この時期にしか味わえないものが沢山あります。

お米も平成30年産の「新米」が出回り始めています。

この時期に味わえるお米です。いつも食べるお米ですが「今日は新米だよ～」と、みんなで囲む食卓が笑顔になりますね。

今回は、各産地の新米の出回り時期や、正しい炊き方もご紹介します。

日本穀物検定協会認定
お米アドバイザー

西野入 英幸 監修



新米とは？

新米はその年に取れたお米です。いつからいつまでのお米を新米と呼べるのでしょうか？
平成30年に収穫されたお米であれば平成30年12月31日までに精米、包装されたお米が「新米」としての表示が認められています。

産地別に新米の出始める時期を紹介

九州地方



九州地方のコシヒカリは沖縄の次に早く8月初旬となります。この頃から本格的な新米のシーズンが始まり、九州産の新米が並び始めます。

関西・関東地方



関西から関東にかけての地域は8月下旬から10月初旬頃からとなり、新米の販売が目立ってきますね。

北陸・東北地方



米どころの北陸地方です。こちらの地方のお米を楽しみにされているかたも多くいらっしゃると思います。新米の時期は9月初旬頃からとなります。東北地方では10月頃が新米の時期になります。東北も米どころで有名ブランドが多く人気もありますね。やはり東北地方の新米が出始めた頃、食欲の秋と重なり新米シーズンのピークといっても良いのではないのでしょうか。

北海道地方



北海道では10月上旬から下旬にかけて新米の時期となります。

※品種により収穫時期が異なるため、出始める時期が遅い品種もあります（例：熊本県産森のくまさんなど）



お米のプロが教えるごはんの炊き方の紹介

新米の時期に改めて正しい炊飯方法を確認いただき、よりおいしく召し上がってください。

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ではないか）をよく確認してください



②手早く洗う

米の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！時間がかかると、米がぬかのおいを吸ってしまいます。

1回目は多めの水で軽くすすいで、すぐに水を捨てます。この時お米の表面はぬるぬるしています。

2回目からは水を捨て、やさしくかき混ぜて洗います。表面のぬるぬるが無くなるまで洗いましょう。

洗い終わったらすすぎます。水が多少透き通ればOK！

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！
ザル上げ等長時間の水切りはご法度！！



③水加減はきちり

炊飯器の内釜で水位線に合わせます。必ず平らな場所で作業を行います。

一度炊いて硬い場合や軟らかい場合は、次回水加減を調整してご家庭の好みの硬さに！

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分程度浸しましょう。

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、釜の底からひっくり返すようにふんわり優しく混ぜてほぐします。

余ったご飯はラップなどに包み、冷凍庫での保管がおすすめです！

ごはんできてるよ



ほぐすことで、ごはんの水分のバラツキがなくなり、余分な水分が飛んでおいしいごはんになります。



最後に

平成 30 年産のお米は、夏場の高温の影響があり、白い粒が入っている場合があります。

同じ産地・品種でも、その年の天候の影響等により食味・食感は異なります。

少量ずつ購入し、その年のお気に入りの銘柄を見つけて美味しくお召し上がりください。