

お米の上手な炊き方は

炊飯器の水滴 拭き取り重要

福井の「いちほまれ」をはじめ
全国でブランド米が数多く販売さ
れ、自分好みのお米を楽しむ時代。
ただ、おいしいご飯を食べるには、
炊き方が肝心。家庭に多い電気炊
飯器でよりおいしく炊き、おいし
さを保つポイントを福井市内の米
販売店で聞いた。(松村美幸)

洗い方は手早く優しく



炊きあがったらすぐに内ぶたの水滴
を拭く



米は、すくうようにして優しく手早く洗う



山本茂司さん

ポイントは四つ。一つ目は米
は手早く優しく洗うこと。今は
精米技術が優れているのでゴ
シゴシと強く洗う必要はない。
1〜2回すくうようにして優
しく洗った後、3〜5回程度、
水を替える。完全に透明になら
なくてもよい。水に浸す時間

は夏は30分、冬は1時間程度。
二つ目は、炊きあがったら、
すぐに内ぶたについた水滴を
ティッシュペーパーなどで拭
き取り、ご飯は細かくほぐす。
水滴はご飯の変色やにおいの
原因になる。ご飯をほぐし空
気をまどわせることで、米粒
に膜ができ、水分を逃がさな
いツヤツヤのご飯になる。
三つ目は、ふたを開けたら
その都度、内ぶたについた水
滴を拭き取り、ご飯に水滴が
落ちないようにする。
四つ目は、炊飯器の内回り
は清潔にする。内ぶたが取れる
場合はこまめに洗い、内回り
や炊飯器の縁を拭く。炊飯器
を清潔に保つことでのにおいの
元になる菌の繁殖を抑える。
教えてくれたのは、県米穀
販売商業組合理事長の山本茂
司さん(福井市)。電気炊飯器
で炊いたご飯をおいしく保つ
のが難しいという声を聞き、
顧客に聞き取り調査をしたと
ころ、おいしく保っている人
は、この四つのポイントを押
さえていた。「ご飯をよりお
いしくさせて、しっかり食べ
てほしい」と話していた。