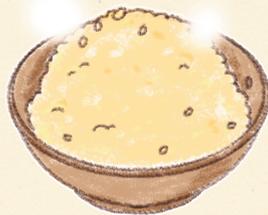




お米ソムリエ監修

# ご飯の美味しい炊き方





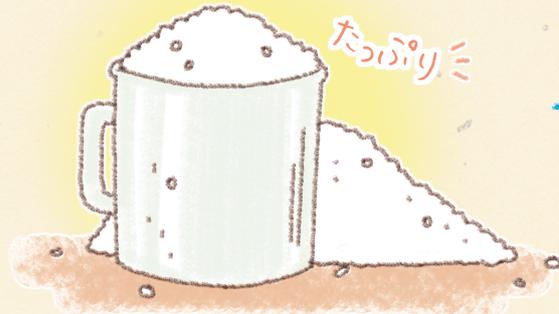
お米ソムリエ  
監修!

# ご飯の美味しい炊き方 ～白米編～

## ① 美味しい量り方

### 山盛りに入れる

お米がこぼれても大丈夫な場所で  
計量カップに山盛りのお米を入れる。



### トントン!!

計量カップを少し持ち上げ、  
何度かトントンと落とす。



お米の間隙の空気が抜けて  
カサが減らなくなるまで繰り返す!

### すりきる

盛り上がっている部分を  
すりきり、ピッタリ180mlにする。



## ② 美味しい研ぎ方

### たっぷりの水で洗う

たっぷりのミネラルウォーターで  
素早く!!



鶴香米には  
軟水がおすすめです

洗米が吸う水の7割が  
最初の水と言われています。

### こすらず泳がせるように

ザルに米を入れて水に沈めて手で  
素早く2~3回かき混ぜ、すぐにザルを  
持ち上げる作業をを2~3回繰り返す。



### ザルで水切り

水切りは5分ほどでOK!!



洗うときはこすらずに  
グルグルと混ぜるがオキ!!  
水は白く濁ってOK!!

## ③ 美味しい炊き方

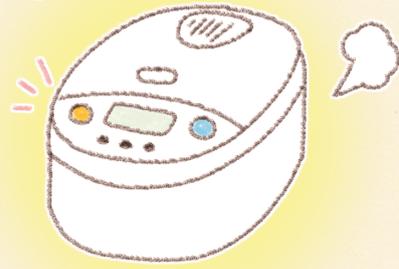
### しばらく浸水

炊飯器の内釜に、計量した  
水と米を入れ、ラップをして  
冷蔵庫で1時間休ませる。



### いざ炊きます!

炊飯器のスイッチをオン!!



炊きあがりの合図が鳴っても  
蓋を開けずに10分ほど蒸らす!!

### 炊きあがり!!

十字に切るように混ぜ、  
全体を均一にほぐす。

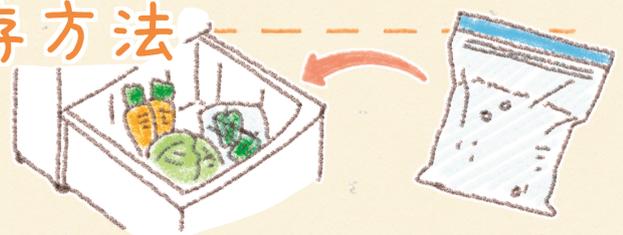


一粒一粒を空気に触れさせる  
事でごはんがキリッとなります。

## ④ 美味しい保存方法

### ジップロック等で密閉して野菜室へ!!

密閉容器や袋に入れてしっかり空気を抜いて  
野菜室又は冷蔵庫での保管をお勧めします。





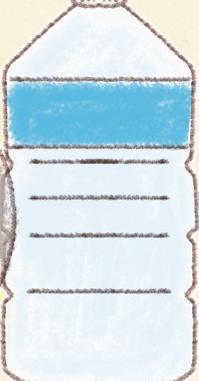
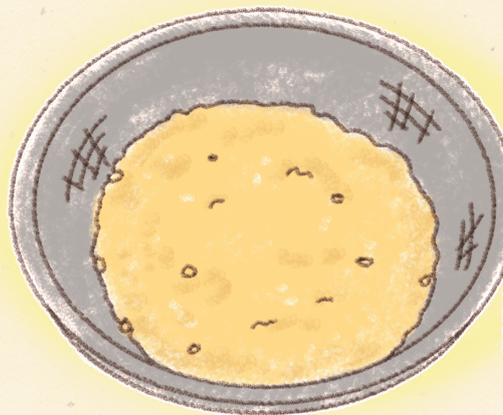
お米ソムリエ  
監修!

# ご飯の美味しい炊き方 ～玄米編～

## ① 美味しい洗い方

素早くすすぐように!!

玄米をミネラルウォーターまたは浄水器の水で軽くすすぎすぐにざるにあげる



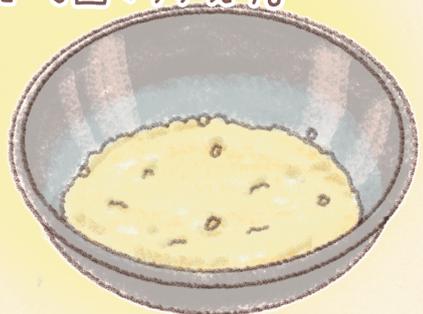
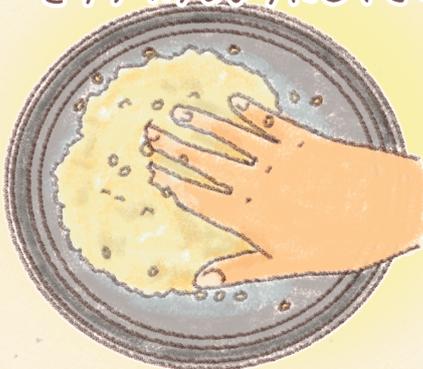
## ② 美味しい研ぎ方

ザルにこすりつけるように研ぐ

玄米を手のひらでざるにこすりつけるようにしてとぐ。

研いだら流水ですすぎ、水を捨てる。この作業を水の濁りがなくなるまで2～3回くりかえす。

こうすることで表面の酸化したぬかやとれ、玄米特有の匂いが抑えられます。また、硬い皮にひびが入ることで水分を吸いやすくなり、普通に炊くより柔らかな食感に炊き上がります。



## ③ 美味しい炊き方

浸水時間とおすすめポイント

玄米をタッパーなど蓋のできる容器に移して水と塩をひとつまみいれよく混ぜます。冷蔵庫で一晩から1日浸水させます。1日浸水がおすすめです。白米と変わらない柔らかさになります。

※炊飯器の種類や炊く道具により誤差はあります。



塩を入れると玄米特有の匂いが抑えられ、水分の吸収がよくなるそうです。水はミネラルウォーターか浄水器の水がおすすめです。

水加減は、炊飯器の内釜に合わせるか  
○米1合180cc  
○炊きたい合数(cc)×1.5～2=水の量を参考にお好みの硬さを探してみてください!



お釜に入れて炊きかき、ふっくら柔らかな玄米ご飯のできあがり。



株式会社 鶴秀

〒899-0435 鹿児島県出水市荘2405番池57