



### 洗い米にしておく

米は洗った後、しばらく水に浸して置きます。  
夏は30分以上、冬は1時間以上そのままにし、米に水がしみ込むまで待ちましょう。  
ふっくらおいしいごはんに適した米の水分は30%。この水分を吸収する時間が必要。水につけすぎると米粒がもろくなり、おいしく炊けないので注意。



### 水かげんに注意

水かげんは米の分量の約 1.0 ~ 1.2 倍が目安。  
米を量ったカップを使えば間違いありません。  
水を入れたら内鍋を炊飯器にセットし、スイッチ ON。あとは炊き上がりを待つだけです。



### ふわっとほぐす

スイッチが切れたら、20分ぐらひはそのまま蒸らしておきます。  
ふたを取って、鍋肌から全体をほぐすようにふわっと混ぜましょう。  
ごはんをほぐして蒸気を逃がします。しゃもじで底から大きく米全体を起こし、次にしゃもじを立ててかたまりを切るようにほぐしていきます。

### チェックポイント

#### お米の美味しさを保つ方法

～家の中の涼しい場所を選び、湿気や直射日光を避けて保存～

購入したお米のおいしさを保つには、15℃以下の涼しい場所に保存することをお勧めします。  
直射日光などを浴びて高温になると、お米は鮮度を失ってしまいますし、虫もつきやすくなります。  
さらに保存場所の湿気の多さは、お米に腐敗が生じる原因になります。

～お米は、継ぎ足さない～

お米を容器に入れているご家庭は、お米すべてを食べきったら、容器に古いお米が残っていないかを確認し、しっかり掃除をしてから新しいお米を入れましょう。



## お米をもっと美味しく食べよう!

毎日の食事で私たちの主食となっている「お米」。ボリュームがあり腹持ちもいので、食べ盛りのお子様がいるご家庭では欠かすことができない食品であり、おにぎりやカレーなどアレンジの数が多いことも魅力の一つです。  
しかし、本来ご飯はアレンジをしなくても、十分においしい食品です。  
今回は、お米がより美味しくなる炊き方をご紹介します。



### お米の計量は正確に

計量は単に炊飯だけでなく、料理全体の基本。  
味をつけてごはんを炊く場合など特に重要となるので、目盛りが縁から始まっているカップなどを使って、正しく量りましょう。



### 手早くごみを洗い流す

最初に水を入れたら、さっとひと回しして手早く流す。



### 水が澄むまでとぐ

どんなにおいしいお米でも、とぎ方が適切でないと、本来のおいしさを活かしきれません。手首のつけ根に力を入れて押し出すように。  
濁ったとき汁は捨てて、とぐたびに水を替えてください。

※各全農HPを参考