

るのではない
だろうか。
おいしいご

このごろはファジー制御とか、IHなんかとあって、スイッチさえ入れれば、あとは炊飯器が全部やってくれる。だから、つい半年前までは、ササニシキやコシヒカリなどの銘柄米に異常人気が集まることはあっても、「おいしいご飯の炊き方」などには、だれもあまり興味をしめさなかったものである。ところが、昨年の冷夏によるお米の不作で、まもなく大量の輸入米が店頭に並ぶことになっている。そうなるなら、「おいしいご飯の炊き方」は、がぜん注目を浴びることになる。

吉田 清彦

炊飯の料理のカラクリ

◇5◇

おいしいご飯の炊き方(田)

飯を口にするためには、①お米そのもの②水と水加減、および研ぎ方③炊き上がったあとの処理—という三つのチェックポイントがある。

このうち最も重要なのは水加減と炊き上がったあとの処理のだが、一応、順を追って説明していこう。

まず、お米そのものについて言えば、これは、値段の高

水加減と、炊いたあとの処理が大事

い安いよりも、精米してからあまり時間がたっていないことが重要である。なぜかという点、時間がたつにしたがつて、お米の表面のぬかの部分が酸化して、いやなおいが付いてくるからである。

理想を言えば、家庭用の精米機と玄米を購入して、ご飯

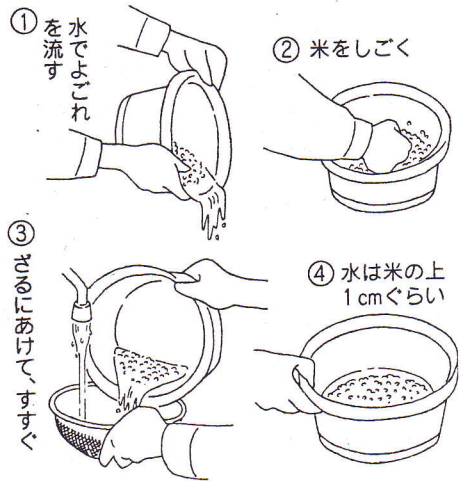
を炊く直前に、その都度精米するということになるが、そ

がいい。

ういうことは普通無理なので、なじみの米屋で、精米したてのお米を、少しずつこまめに買い求めるしかない。

次に研ぎ方についてだが、結論から言うと、精米したてのお米は、手早く軽く研ぎ、精米してから時間のたつてい

るお米は手早く強く研いだ方がいい。 (家事としての男の手料理 主宰)



① 水でよこれ
を流す

② 米をしごく

③ ざるにあげて、すすぐ

④ 水は米の上
1cmぐらい



お米を研いで水を加えたあと、炊飯器のスイッチをすぐに入れるのではなく、冬場は一時間あまり、夏場でも三十分ほど置いてからでないといふ飯はおいしく炊けない、とだれもが言う。

ところが、実際に試してみると、すぐにスイッチを入れても、ちゃんと飯はおいしく炊ける。

要は、水加減一つなのである。水加減が適切であれば、お米を研いだあとすぐにスイッチを入れても、飯はおいしく炊ける。

吉田 清彦

アツかの
そうなの
料理の
カラクリ

◇6◇

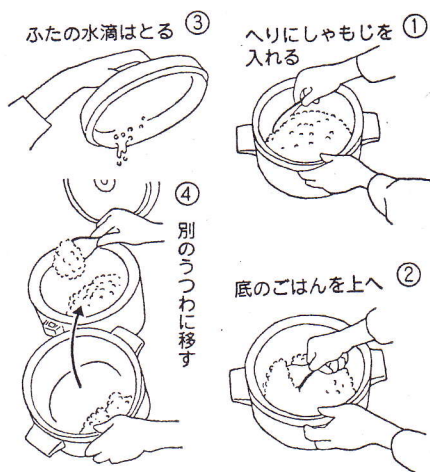
おいしいご飯の炊き方下

その問題の水加減だが、お米の分量の
だいたい一〜二割増し
(あるいは炊飯器の目盛り
一割増し)を目安に、少しづつ、いろいろと変えてみて、
一番おいしく炊き上がる水の
分量を自分で見付け出す必要
がある。水加減をほんの少し
変えるだけで、炊き上がりの
ご飯の舌ざわりが微妙に違っ

15〜20分間蒸らし
ざっくりと混ぜる

てくるのが分かるはずである。
さて、おいしいご飯を口に
するための最後のポイントで
ある「炊き上がったあとの処
理」というのは、炊飯器のス
イッチが切れたあと、一定時
間蒸らしてから、ざっくりと
混ぜることを言う。

混ぜる目的は、余分な水蒸
気を放散させながら、ご飯の
水分を均一にして、ふっくら



間を自分で探り当てる必要が
ある。

とした口あたりをつくりだす
ことにあるので、炊飯器の内
壁に添ってしゃもじを入れ、
ご飯をつぶさないように、ご
飯の上と下とを入れ替えるよ
うな気持ちでざっくりと混ぜ
なければいけない。
ところで、「蒸らし」の時
間が、ここでも重要となる。
これも、十五分から二十分く
らいの間で一分刻みで時間を
変えてみて、一番おいしい時
間(家事としての男の手料理
主宰)

間が、ここでも重要となる。
これも、十五分から二十分く
らいの間で一分刻みで時間を
変えてみて、一番おいしい時
間(家事としての男の手料理
主宰)