



初めまして、今回から事務局担当になりました、家田克彦、鳥居浩二、藤澤秀剛と申します。心機一転、新たな視点から、皆様に役立つ情報提供を目指して発行していきますので、よろしくお願い致します。新しい情報や、現場で困っていることなど情報を求めていますので、お気軽にお問い合わせください。

☆☆ガス回転釜で炊飯しよう!!☆☆

この夏は沢山の自然災害に見舞われました。停電になってしまった施設の方より、縦型炊飯器が停電で使えないため、ガス回転釜で炊飯する方法を教えてくださいというお電話を多々頂きました。そこで、今回のアーテック倶楽部ニュースではガス回転釜炊飯についていろいろ調べました。

<1回でどのくらいの容量が炊けるの??>

お使いの釜の容量の1/3量が目安となります。この1/3はご飯とお水を足しての量になります。このくらいの量ですと失敗せずに炊けます。お米と水の割合は お米1に対しお水を1.2倍量ぐらいにすると上手に炊けます。

<釜炊飯方法>

- ① 米は洗米し、60分以上浸漬させておきます。
- ② 分量の水をいれて沸騰させます。(強火)
- ③ 水が沸騰したら米を投入しダマにならないようにかき混ぜます。(強火→中火)
- ④ 米を皿上にならし、蓋をします。(中火)
- ⑤ 蓋の隙間から蒸気が出始めたら、火を弱火にします。(中火→弱火)
→蓋の隙間から蒸気が出始める状態というのは、釜の中が再沸騰している状態になります。
- ⑥ 火を弱火にしてから15分後、火を止めます。
- ⑦ 蓋をしたまま、20分以上蒸らします。
- ⑧ 蒸らし終了後、しゃもじでご飯を混ぜ、余分な水分をとばします。



<ポイントは??>

上記のこの方法は「湯炊き法」と呼ばれる方法です。大量に炊飯をすると起こる失敗の一つに炊きムラというものがあります。上の方はまったく炊けておらず、下のほうはぐちゃぐちゃという状態です。これは、釜で炊飯をすると、炊飯層(釜底から炊き上がったご飯上面までの距離)が厚いため、水の対流が上手に上までいかず、炊きムラを起こしてしまうのです。

この湯炊き法は、沸騰したお湯に米を入れ、スパテラでかき混ぜて強制的に水の対流を起こし、米への火の通りを均一にするため、失敗が少なく炊ける方法になります。

■定期的に釜セミナーを開催しています!!

今回紹介したような、厨房機器をより有効に活用するための調理方法の紹介や、お手入れ方法を説明するセミナーを定期的に開催しています。皆様のところで開催してみたいなど要望がありましたら、是非お問い合わせください。



栄養士だんごちゃん
厨房奮闘日記

ライス
ガール

★ライスガール第18話UPしました♪

<http://www.hattorikogyo.com/ricegirl/>

「レスキュー☆ライス」

いつも通り炊飯したはずなのに、気づいたらご飯が全然炊けてなかった……
今からまた、洗米して浸漬して、そんな時間はないし、どうしたら良いの??
この失敗した、お米をどうにか食べられるように出来る方法ないのかしら??
そんな困ったを楽しく解決する内容になっています。
ライスガール18話 ぜひご覧ください。