



☆☆ふっくらもちり!炊飯のポイント☆☆

毎日同じように炊いているのに、お米が一定の硬さに炊き上がらない…なんてお悩みはありませんか?今月は美味しいご飯を炊くための「炊飯のポイント」をご紹介しますと共に、よくある炊飯トラブルの解決法についてご紹介します!



■ 正しい洗米の仕方

- ①洗米 洗米は30秒以内を3回繰り返します。底から持ち上げるように洗うのがポイント!ゴシゴシ洗ってしまうとムラ・焦げ・早切れの原因になります。
※無洗米の場合でも、割れ米や、破碎米が多いため2~3回濯ぐことをお勧めします。
- ②重量計量 お米の重さをはかり、お米1キロに対して1.35倍の水を入れてください。
※無洗米の場合は、1.4倍の水を入れてください。
- ③浸漬 夏場(5月~9月)は30分、冬場(10月~4月)は60分浸漬してください。
- ④攪拌 洗米の時と同じように底から持ち上げるように攪拌し、全体をならします。
- ⑤炊飯

YouTube 炊飯のポイントをさらに詳しく知りたい方は、
こちら➡の動画をご覧ください。



■ 炊飯トラブルQ&A

Q. ご飯が焦げる

A. よくある理由としては洗米したあと、長く放置しすぎることです。炊飯の前日に洗米を済ませておき、翌朝に炊飯する厨房が多くありますが、長く放置するとデンプンが底に溜まって焦げがでやすくなります。その場合は炊飯する直前に掻き混ぜ、デンプンを攪拌させてから炊飯してください。それでも焦げる場合は、炊飯器の設定温度が高すぎる、お米の状態が悪いなどの理由が考えられます。

Q. 炊き込みご飯をすると早切れする

A. 炊き込みご飯は熱の通りを妨げる食材が含まれているため、食缶全体に均一に熱が通りづらくなり早切れを起こします。調味料は浸漬後にお米に加えていただき、炊飯直前に釜底を中心に良くかき混ぜて、すぐに炊飯することが重要です。無洗米を使った炊き込みご飯の場合は、精白米に比べて更に早切れを起こしやすいため、無洗米をすすぐか洗米し、炊き上がりの設定温度を5~10℃上げるなど調整が必要になります。

Q. 無洗米が上手く炊けない

A. 無洗米は、お米の表面を削っているため通常のお米と比べ表面が柔らかくなっています。そのため、食缶内で浸漬を行った場合でんぷん質が溶けやすく、食缶の底にたまりやすい傾向にあり、うまく炊飯が行えない事があります。1~2回ほど軽く濯いでから浸漬し、炊飯直前に釜底を中心に混ぜてすぐ炊飯するとムラ無く炊きあがります。

「朝の厨房は忙しくて、こんなに丁寧に洗米なんてしてられない！」

アーテックでは厨房機器のメンテナンス等に限らず、調理工程や従業員の方の動きを調査させていただき、衛生的かつスムーズに作業できる厨房づくりの支援をさせていただきますので、ぜひお気軽にご相談ください。

無駄を省き、空いた時間を美味しいご飯を炊く時間に変えてみませんか?