

## 美味しい米のとぎ方

キレイな水にお米を浸したら、軽くかき混ぜて素早く水を捨てましょう。時間は10秒程度。

水と一緒に不純物やニオイをお米が吸収してしまわないように、**最初のすすぎは”スピーディに”が鉄則です。**ソフトボールを握るように広げた指を米に差し込み、シャカシャカと音がする程度のスピードと摩擦を起こしながらかき回しましょう。強く研ぐとお米の表面が必要以上に削られてしまい、米粒が割れたり、炊き上がりがベタついたりしてしまいます。(2~3回)

また、お米の旨味は米粒の表面にあるため、研ぎ過ぎるとおいしさも失われてしまいます。研いだ後の乳白色の水には、お米のでんぷんが染み出ています。水が透明になるまで研いだりすすいだりすると、お米の腰が無くなるだけでなく、でんぷんが失われてしまい、旨味のないごはんになってしまいます。

炊くときの水の量は、炊飯器の目盛り通りでOK

また、水を入れてスイッチオンすれば、一定の吸水時間をおいてから炊いてくれるため、予め吸水させておく必要もありません。(炊飯器によって違います！)

炊き上がったごはんは、10~20分程度蒸らします。

ちなみに、最近の炊飯器の多くは「蒸らし」まで終わってから、炊き上がりの音が鳴るように設定されています。

## \*炊き込み酢ごはん

材料	4人分
米	2合
合わせ酢	
酢	大2
砂糖	大1
塩	小1/3
だし昆布	5ヶ角
きゅうり	1/2本
塩	少々
生姜	10g

1. 米は研いで炊飯器の目盛り通りに水加減をして(必要に応じて30分吸水させ)合わせ酢を加えて混ぜ、だし昆布をのせて炊く。
2. きゅうりは小口切りにし塩少々ふり、水気が出たらさっと洗って水気を絞る。生姜は千切りにし、水にさっとさらし水気を切る。
3. 1. と 2. を混ぜて器に盛る。

**酢ごはんを炊いておけば、稲荷ずしや海苔巻きはもちろん、好きな具と混ぜて簡単に、色々な混ぜずしが作れます。**

**鶏そぼろ、炒り卵、ひじきの煮物、牛丼の具など色々バリエーションを楽しめます。**



## \*エビチリ風炊き込みごはん

材料	4人分
米	2合
エビ(殻付き)	4~8尾
トマトジュース	200g
ケチャップ	大1
酒	大1
鶏がらスープの素	1本(5g)
豆板醤	小1
塩	少々
ごま油	小2
にんにく	ひとかけ
生姜	20g

1. 米は研いで炊飯器の目盛り通りに水加減をする。(必要に応じて30分吸水させる。)
2. トマトジュース、ケチャップ、酒、鶏がらスープの素、豆板醤、塩をよく混ぜ合わせておく。
3. 1. の水を200cc捨てて2. を加える。
4. 殻付きエビはよく洗い殻をつけたまま爪楊枝で背ワタを取り除く。
5. 生姜は皮をむきみじん切り、にんにくもみじん切りにする。
6. 3. に4. と5. を加えて炊飯し、炊き上がったらごま油をまわしかけ混ぜ合わせて器に盛り付ける。

