

お米の研ぎ方、炊き方

手順①「計量カップで測る」



最初の米の測り方が
いい加減だと、全く
意味がないです。
面倒でも、「すり切
り」はしっかりやり
ましょう。
**すりきり一杯で、い
つも同じ量にしまし
よう！**

手順②「米をザルに移す」



正確に測った米をザ
ルに移す。

ふるいにかけて、割
れ米を除く。

細かい米があると、
炊くときにむらがで
きます。



**米とぎ用のざるは、
なるべく使わないよ
うにしましょう！
ザルをつかって研ぐ
と、お米が割れてし
まいます！**

手順③「お米に1回目の吸水」



お米は一回目の水を
一番吸います。

すすぎは手早くササ
っと！

**なるべく浄水器の水
かミネラルウォーター
を使いましょう。**

手順④「ザルにあげる」



お米に一回目の吸水をさ
せ洗ったら、素早くザル
にあげて、水を切る。



ザルを振り、細かい米を
振るい落としたら、ポー
ルに米を戻す



手順⑤「米を洗う（3～4回）」



指先を立てた状態で、円
を描くように洗っていく

「10回程かき回したら
、水を入れ替える」を3
～4回繰り返す。

**この回数は、3合炊きを
基準にしています。**

手順⑥「水を切る」



ザルから水が垂れなくな
るまで、水を切ります。

2分くらいでOKです。

手順⑦「冷水で、じっくり浸す」



冷水でしっかりと浸しま
しょう。

**なるべく浄水器の水かミネ
ラルウォーターを使いま
しょう。**

【吸水時間の目安】

理想：1時間

最低：30分

手順⑧「炊飯ジャーにセットする」



手順⑦の水を捨て、ジャー
にお米と水を入れる。

その後、水を入れて完成

**新米の場合は、水は必要
ないです。**

手順⑨「米を切る」



炊きあがった米を十字に切
って、まんべんなくご飯を
ほぐす。



ご飯粒を潰さない様に、満
遍なく空気を入れるよう
にほぐす

**ほぐし方で、御飯のふっ
くら具合が大きく変わります**