

# 美味しいご飯の炊き方！

## 【お米の研ぎ方・炊き方】

- ①お米の産地のの水か浄水器の水、又は軟水のミネラルウォーターでお米を2回洗う。  
(お米は最初の水を約60%吸収する)
- ②両手で米を軽く握り、もみ手をするように手の中でこすり合わせる。  
(水道水でも良い)
- ③水が透き通るまで研ぎ、米と同量より1割多い水に漬ける。  
(産地の水か浄水器の水、又は軟水のミネラルウォーター)
- ④30分たったら米を炊飯器で炊く。
- ⑤炊き上がる3分前に炊飯器のスイッチを切る。  
最近の炊飯器は大抵タイマーが付いている。その炊き上がり時間には、「蒸らす」時間も計算されているので、タイマーが切れる3分前にスイッチを切る。  
**このタイミングが本当の『炊き立て』。**
- ⑥炊き上がったご飯には、お米と空気の配置が一番美味しい状態で並んでいる理想の状態なので、かき混ぜて崩してはいけない。
- ⑦しゃもじを斜めに差し込んで、お釜の壁にこすらないようにして茶碗に装う。

## 【本当に美味しいご飯を使っておむすびをむすぶ!!!】

- ①手を軽く湿らせて、掌にまんべんなく塩をまぶし、両手にすり込む。  
(海の塩がおすすめ)
- ②炊き立てのご飯に、塩がまんべんなく付くように両手で包み込むように丸むすびにする。  
丸むすびにすると、お米と空気の配置が変わらないで一番美味しい状態を保つ事が出来る。  
表面を強く固めるだけで中までギュウギュウに握ってはいけない。
- ③海苔は有明海苔がおすすめ!食べる直前に、おむすび1ヶに付き2分の1枚位豪快に使うと美味しい!

