

お米は毎日食べるものだから長持ちさせたいですね。
お米のことをもっと知り、お米を長く保存しておいしく食べる
方法を紹介します。



知恵
1

おいしいお米を長持ちさせるコツ

お米の保存方法は、よく乾燥させた密封容器に入れ、冷暗所におきます。竹炭や備長炭を入れれば、におい消しと湿気とりになります。乾燥させた唐辛子を入れるのも虫除けにいいですよ。もし虫がわいたら、米を天日干しに。虫に食われた米は水に浮くので、研ぐときに選別できます。よく研いで炊けば問題ありません。



知恵
2

冷凍したご飯は酒をひとふりしてチン

食べ残したご飯は、一食分ずつラップに包んで冷凍しましょう。食べる時は解凍せずにお酒を軽くひとふりしてからそのままレンジで温めましょう。あらかじめおにぎりにしておけば、持ち運びなどにも便利です。



知恵
3

古米も新米もお米の洗いすぎに注意する

洗米をしていると出てくる白い濁り。その濁りが気になり何度も洗ってしまいがちですが、洗米は2~3回で充分です。少し濁りが残る程度でもまったく問題はありません。お米の大切な旨みが流出してしまいますので、洗いすぎは禁物です。



知恵
4

安いお米はもち米を加えて炊く

安く、おいしくないお米はもち米を加えて炊きましょう。1合に対して、5%ほどのもち米を加えて炊くと、ツヤよく、粘りのあるおいしいお米になります。



知恵
5

ご飯に芯が残っていたときは

炊き上がったご飯に芯があるときは、日本酒を小さじ3、4杯ご飯にふりかけてそのままフタをして蒸らします。あるいは、すぐに熱湯を少量ふり、軽くさっと炊きなおしてから、十分に蒸らします。



知恵
6

かわりご飯をおいしく食べる

■かやくご飯

かやくご飯は、具とお米を通常一緒に炊き込むのが基本とされていますが、洗ったお米に具の煮汁と水を加えて炊き、スイッチが切れてから具を加えるとご飯の粒が立ち、ふっくらした食感になります。



■炒めご飯

炒めご飯を家庭で作ると、火力を高めてもべちゃっとしがちです。炒めご飯は冷や飯を使うものですが、ここで日本酒を少量ふりかけて。強火で少しずつ炒めるとパラパラした炒めご飯になります。油は多めに、煙が出るほど強火で炒めればなおよいでしょう。

