



ひまわりライス通信

6年、10月

No.163

皆さんこんにちは！内村です《(´▽`)》 長らくお待たせしてしまい申し訳ございません！ やってまいりました新米です(´▽`) 皆さん新米の炊き方ご存じですか？ 今月号では美味しい新米をもっと美味しくする炊き方をご紹介します(´▽`) それでは今月号スタートですー≡Σ(((つゝ))つ



①計量

- ・炊飯器に付属しているカップを使い、きちんと量りましょう！
- ・1合はすり切り一杯ですが、指ですり切ると誤差が出やすいため、割りばしなどの平らなものですり切るのがおすすめ！
- ・1合は重さでいうと150g！計量器で量るのもおすすめです！



②洗米

- ・はじめの水は素早く捨て、軽くすすいでから洗米します！
 - ・新米は水分を多く含みやわらかいため、洗い過ぎは禁物！！
- 短時間かつ優しく洗いましょう！



③水加減

- ・新米の水加減難しいですよ:((((;´ω`)))
- ・まずは1合あたり大さじ1程度水を減らしてみましょう！
- ・徐々にお好みの水加減を見つけてみてください！



④浸水

- ・普通の白米は30分～1時間浸水させますが、新米はほとんど浸水時間はいりません！
- ・5分ほど浸水してから炊飯しましょう！
- ・新米でなくなってきたら、少しずつ浸水時間を増やしていきましょう！



⑤炊飯

- ・粘りが出やすいので、通常よりも高火力・短時間で炊き上げます！
- ・新米モードのある炊飯器は新米モードで、ない場合は早炊きモードがおすすめです！



⑥蒸らし・ほぐし方

- ・蒸らし時間は短めに！蒸らしが炊飯時間に組み込まれている炊飯器の場合は蒸らし必要はありません！
- ・炊きあがったら余分な水分を飛ばすようにごはんの底から大きく優しく返します！
- ・かき混ぜすぎないように注意！！



最後までお付き合いいただき、ありがとうございます。今月号は基本に戻り、新米の美味しい炊き方をご紹介させていただきました！ 塩むすびに秋らしい炊き込みご飯！ この時期しか味わえない新米を思う存分楽しんでくださいね(´▽`)♡ それではまた、来月号でお会いしましょう！

J Aきたそらち北竜支所 営農課
直通 0164-34-2247
生産情報公表 J A SのHPアドレス
J Aきたそらち北竜支所ブログ

FAX 0164-34-2216
<http://www.hokuryu-mai.com/>
<http://blog.canpan.info/jakhokuryu/>

