

◆新米のおいしい炊き方◆



新米をおいしくいただく3つのポイント

- 1 米に含まれる脂質の酸化を遅らせ、変質を防ぐため、涼しく直射日光の当たらない場所で保存する。冷蔵庫を利用するのも良い。
- 2 むかの臭みが新米に浸透するのを防ぐため、最初に入れた水は軽くかき混ぜる程度にして素早く捨て、その後、米粒が割れないよう気をつけながら研ぎ、3~4回程度水を替える。
- 3 新米は水分を吸収しやすく、いつもどおりに水を入れて炊くと柔らかくなり過ぎてしまうため、水を少なめにする。



炊きあがったら

押しつけず、ふんわりと、2回に分けて盛るといいよ。