



## おいしいごはんの炊き方

7月14日 摂津コミュニティプラザにて開催

### 精米のプロ！ライスフレンドさんに聞こう！

～おいしいお米、おいしいごはんの炊き方、品種の違いを学ぼう！～

2月に開催予定だったこの企画は、新型コロナウイルス感染拡大のため2度も延期になりましたが、ライスフレンドさんの協力により無事に開催することができました。

エプロン委員を含めて12名でお米について学びました。質問もたくさん出て盛り上がりました。



ライスフレンド株式会社の中さん、大森さん。とても丁寧に教えてくださいました。

### 洗い方

- ①ボウルにお米を入れて、最初のお米は素早く捨てる  
⇒お米は最初に水に触れた時に一番多く水を吸うため、ぬかが多く含まれる状態の水をできるだけお米に吸わせないため。
- ②水を入れて、手で10回ほど優しくかき回す。  
⇒力を入れて研ぐとお米が割れて炊きあがりгдаダメになるため。
- ③水が綺麗になるまで②を繰り返す。

冷たい水で優しく洗うのがPoint!

### 加水

- ①夏場は30分、冬場1時間は必ず加水する  
⇒無洗米に加水する時は、炊飯器にお米と水を入れてから一度かき回すと、お米全体ムラなく加水できます。

### 保存方法

- ①高温・湿気を避ける  
⇒室温15°C以上になると虫が湧くので、冷暗所や冷蔵庫・冷凍庫で保存する。保存する時は容器や乾燥したペットボトルに移す。お米の袋は小さな空気穴が開いているので、保存には不向きです。