

1/12.5 越後米粒タイプ炊飯マニュアル

平成22年10月1日

1/12.5 越後米粒タイプ炊飯マニュアル

- 1). 1/12.5 越後米粒タイプを洗米せずに、炊飯器に量り取ります。炊飯量の目安は炊飯器の最大炊飯量に対して 7 割以下です。(例: 5.5 合炊き炊飯器の場合は約 4 合まで)
- 2). 計量した1/12.5 越後米粒タイプに、約 1.1 倍量の炊き水を加えて浸漬時間を置かずに炊飯します。冬季など水が冷たい場合には、適量のお湯を混ぜて炊き水の温度を 20℃から 30℃程度に温めてください。
(炊飯器に早炊き機能が有る場合は、早炊き炊飯をお勧めします)
- 3). 炊飯器の表示が炊飯中から保温に切り替わってから、直ぐに炊飯器のフタを開けずに 20 分から 30 分間ほどそのままにしておき「蒸らし」を行ってください。
- 4). 蒸らした後は、しゃもじ等でやさしく混ぜて召しあがってください。

解説

洗米が不要な理由

たんぱく質を低減する過程で、あらかじめ洗米を行っている為です。

最大炊飯容量の 7 割以下で炊飯の理由

炊飯量が増えると、炊飯中の米粒の温まり方に偏りが生まれてご飯の底部が糊状となり、上部のご飯は芯が残った様に硬くなってしまふ為です。IH 釜やガス釜等の火力の高い炊飯器を使用している場合には最大炊飯容量まで炊飯が可能な場合があります。最大炊飯容量で炊飯を行う場合でも炊き水量の目安や蒸らし時間を守って炊飯を行ってください。

最大炊飯容量の 7 割よりも多くの量で炊飯を行った時に、ご飯の底部が糊状となってしまった場合には、炊飯量を 7 割以下まで減らして炊飯を行ってください。

炊き水の量

普通のお米の水分である 15%程度と比べて、1/12.5 越後米粒タイプは水分が 25%程度と高い為に、炊き水の量は通常のお米を炊飯する場合よりも少ない量になります。炊飯器の釜に表記されています炊き水量の目安は使用できませんのでご注意ください。

1/12.5 越後米粒タイプに対して約 1.1 倍量の炊き水を加えてください。炊き水量の目安は下記の通りです。またお好みにより炊き水の量を 1.0 倍から 1.2 倍に調節してご飯の硬さを変えることも出来ます。

1/12.5 越後米粒タイプ炊き水量の目安

炊飯量	米粒重量	炊き水量(約1.1倍)
1合	150g	170cc
2合	300g	340cc
3合	450g	510cc
4合	600g	680cc
5合	750g	850cc
5.5合	825g	935cc

炊き水の温度の理由

1/12.5 越後米粒タイプの炊飯に利用される炊き水は、温度を 20℃から 30℃程度と致しますと、ご飯の炊飯ムラが少なくなり、より美味しい炊きあがりになります。これは 15℃以下の冷たい水を炊き水に利用した場合には、炊飯中のお米の温まり方に偏りが生まれて炊きあがりのご飯に硬さのムラができることがある為です。また、35℃以上のお湯を炊き水として利用した場合には、炊きあがったご飯がやや軟らかくなる場合がありますのでご注意ください。

米粒の浸漬が不要な理由

1/12.5 越後米粒タイプは、たんぱく質を限りなく低減している為に、普通のお米よりも水を吸いやすくなっております。浸漬により水を過剰に吸いますと米粒が脆くなり炊飯中に崩れてしまい、炊きあがりのご飯の硬さのムラの原因になります。

早炊きをお勧めする理由

炊飯器に早炊き機能がある場合には、早炊き機能を使用して炊飯を行いますと、炊きあがりのご飯の硬さのムラがより少なくなり美味しい炊きあがりになります。これは、早炊き機能ではお米に吸水させる時間をとらない為に、米粒の過剰な吸水が防止される為です。

蒸らし時間をとる理由

炊飯器の表示が炊飯中から保温に切り替わってから、直ぐに炊飯器のフタを開けずに 20 分から 30 分間ほどそのままにしておき「蒸らし」を行います。十分に「蒸らし」を行うことにより、釜の中の余分な水分が米粒に吸収されてご飯の炊きあがり均一になり、よりふっくらとした美味しいご飯となります。

炊きあがり後にご飯を混ぜる理由

炊きあがり後のご飯は、釜の底部分のご飯がやや軟らかくなっておりますので、蒸らし後にしゃもじ等でやさしく混合してお召しあがりください。

