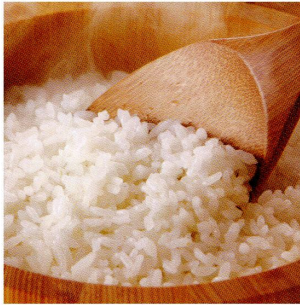


MDAレポート

No.12号

2011年1月19日



質 問 箱

ごはんについて

●問い

最近新しいIH炊飯器を購入しました。炊飯器の水加減をキチンとしているにもかかわらずごはんがこれまでの炊飯器と比べてごはんが硬めになります。どうすればおいしいごはんが炊けるか教えて下さい。

●答え

この理由は2つあります。一つはお米の品質で、同じ銘柄であっても産地によって硬質米と軟質米があります。同一県内によっても山間部のお米と平野部のお米では性質が大きく変わります。二つ目は炊飯器の特徴が考えられます。

IH炊飯器の構造は昔と比べて加熱ヒーターが上部にまで及んでいて沸騰点が高いこと。沸騰点が高いと温度が早く上昇して、早く煮えてしまい、お米の中心部までの煮熟がなされないため、炊き上がりは硬めのごはんとなります。

対策としては炊く前の釜の中に氷を入れて炊くとふっくらとおいしいごは

んが炊けます。その他マイナスイオン精米のお米を使用した場合お米の銘柄、品質、加水や浸漬による炊きムラのブレはほとんどなくなります。年間通じての炊飯には最適のお米といえます。

●問い

炊く前の釜の中に氷を入れて炊くとふっくらとおいしいごはん……とありますが、どれ位のお米に対して氷をどの位入れるか教えて下さい。

●答え

最近の炊飯器の特徴は今までの炊飯器と比べて、メーカーの開発努力もあって本当においしく炊けるようになりました。質問のごはんがうまく炊けないのは炊飯器の機能とお米の性質に関係していると思われます。

温暖化による稲の生育異変によって澱粉粒が不十分なため、米粒は小さくもろく割れやすい、さらに搗精による歩留りの悪化などが考えられます。

うまく炊く方法としては炊く前の釜の

中に氷を入れて炊くことです。

すなわち炊飯における沸騰点を抑えて炊きますと、ごはんがふっくらとそして食味、食感を改善することができます。(はじめチョロチョロ中パッパッ)

加水した釜のお米に氷を入れるとその分水量が増えるため、次の方法で氷を加えて下さい。家庭用冷蔵庫でできる角永は、お米、1合に対して角永1ケ入れます。お米5合ですと角永を5ケ入れますがこの場合予め角永を溶かして水量を計っておき、釜の中に氷を入れるとき加水の量を少なくして炊飯をおこなって下さい。

このようにしますと夏場の気温や水温の高いときなど、炊飯の沸点を抑えて炊けますのでふっくらとして、もちりした食味の良いおいしいごはんが炊けます。

●問い

精米したてのお米は“おいしい”などと云われますがそのあたりの説明をして下さい。

●答え

精米後のお米は粗熱(あら熱)と云って精米時の摩擦によって発生する穀温が精米後も白米に長時間保たれています。

この穀温が高いまま浸漬しますとお米の吸水を防ぎ、ふっくらごはんになりにくいのです。精米後のお米は少なくとも24時間位放置して常温に慣らすと、お米の物性が安定してふっくらとしたおいしいごはんが炊けます。

●問い

マイナスイオン精米のお米の洗米は1回で良いとされていますがこのあたりの説明をお願いします。

●答え

通常精米のお米の表面には静電気帯電のためヨリ糠と云って微粒の米糠が付着しています。このため揉むようにして2、3回研がないときれいになりませんがマイナスイオン精米のお米は精米中静電気が帯電しないため、お米の表面にヨリ糠の付着がほとんどありません。このため洗米は一回で良いのです。

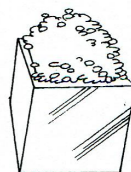
●米のとぎ方……………計量は確実に計る。

・計量カップ……………キチンとすりきりで計る。

・米びつ、米サイロ……………定期点検や内部清掃を行う。

MDA マイナスイオン米のごはんの炊き方

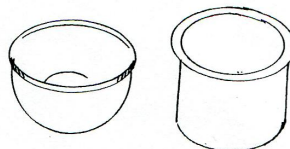
(イ) ボウル又は炊飯器の内釜とステンレスのザルを用意する。



お米



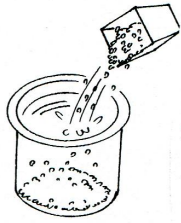
ステンレスざる



ボウル又は内釜



(ロ) 内釜又はボウルにタップリの水を用意して、一気に米を注ぎ入れる。



米の2~3倍の水の中に一気に
入れる。



(ハ) 軽く、すくうように2、
3回手早くまぜる。



(ニ) ザルにあける。この時残
糖90%が抜け、クズ米
などが除去される。これ
で洗米はO・Kです。
※MDA精米は洗米は一回
で良い。



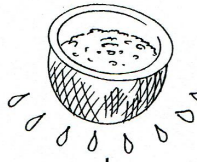
(ホ) 米を内釜にあける。



(ヘ) たっぶりの加水をする。こ
のあと夏は60分冬は120分
浸漬します。



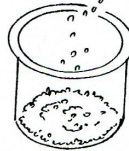
(ト) 水切りする。浸漬により水
溶性の不純物や養分(ミネラ
ルなど)が流出し、浸透作用
で水温上がり細菌も繁殖し
ます。水を切ることで一切の
不純物除去します。



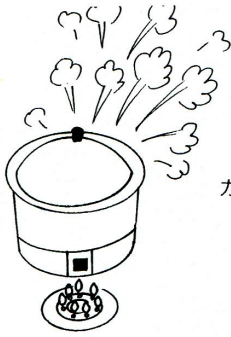
(チ) 水切りはザルに揚げて最低
5分~30分が目安です。ごは
んが本当に美味しくなります。
(普通精米のお米も水切りし
ます。)



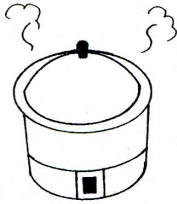
(リ) 米を内釜に戻す。



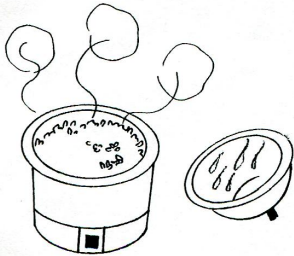
(ヌ) 規定量の水を入れる。



炊 飯
ガス釜・電気釜



- ・ガス釜の場合は23分むらしをする。
- ・電気釜の場合は自動でむらすので炊き上がったらかごはんをほぐす。



23分後フタをとり、米飯をほぐして余分な水分と蒸熱を逃がす。フタに流れる露はフキンで拭きとる。

注意点

- 1、洗米は手早くすること。蛇口から直接水道水を加えると糠臭がでる。
- 2、お米の品質や水温によって夏、冬、浸漬時間を変える。
- 3、十分な火力で炊き、むらしを充分にするこのあと。余分な水分をとる。(フタについた露はふきんで拭きとる)

●問い

ごはんをもっとおいしく炊く方法があったら教えてください。

●答え

ごはんの炊き方でもっとも大切なことは、お米の品質や炊き方でごはんの味が左右されますが、もう一つ大切なことはごはんの味は水で決まると云っても過言ではありません。

今まで、淡白な味の米と水の関係についてはほとんどの人が無関心でしたが最近では水にこだわる人たちが増え、ごはんを炊くにも水を選ぶ傾向が強まってるようです。

市場ではいろいろなおいしい水のボトルやパック商品があり、いつでもどこでも手軽に入るようになりました。一度このようなお水で炊飯をためしてみてください。

この他に炊く前の釜の中に備長炭を1個入れて炊きますとさらに“おいしい”ごはんが炊けます。

※備長炭のお求めは門前米マイナスイオン精米(株)米屋にお問い合わせ下さい。076-246-6000

※月次MDAレポート2010年6月19日“ごはん”のおいしさの中でごはんをおいしくする炭を参照。

●問い

マイナスイオン帯電水で炊飯するとどのようなメリットがあるのか教えてください。

●答え

特徴としては、水道水や井戸水の水分子(クラスター)を小さい水に改善できます。このため浸透性、溶解性が高まり、また、腐りにくい水に改善で

マイナスイオン帯電水で炊飯しますと
でんぷんのアルファー化を促進し、香
りよく外軟内軟な食感のよいごはんが
炊けます。

ごはんの特徴

- ・粒立ちよく、ごはんにつやがでます。
- ・ごはんがおいしく、固くなりにくい性質があります。
- ・冷めたごはんの味が低下しません。
- ・酢メシの酢の切れが良くなります。
- ・酢の浸透よく、酢の離脱を抑えます。
- ・細菌の増殖を抑えます。

簡単には全上のような特徴がありま
すが一口で言えば“おいしい”ごは
んが炊けると云うことです。弊社のマイ
ナスイオン帯電水は大手のコンビニエ
ンスメーカー4社の全国炊飯工場に採
用導入され、高品質高食味の米飯によ
るおにぎりやお弁当、お寿司を生産し
ており、高い評価を得ております。そ
の他大手パンメーカー、和菓子メーカ
ーにも採用、導入されて高品質、高食
味の品質を保持して高い評価を得てお
ります。



※MDAレポートは皆様のミニコミです。M
DAレポートに関するご批判、ご意見ご提言、
皆様の体験レポート（家庭用、工業用）ある
いはご質問など何でも結構です。書欄にて当
社までお寄せください。

〒921-8831

石川県石川郡野々市町下林4-499-2

丸子電子株式会社

TEL<076>246-6806

FAX<076>248-0103

MDA特性総合研究所

TEL<076>246-6863