

# 無洗米の洗い(研ぐ)方

無洗米は、工場で「肌ヌカ」があらかじめ取り除かれているため、基本的に洗う(研ぐ)必要はありません。

おいしく炊くためのポイントは以下の通りです。

## 1. 「洗う」のではなく「すすぐ」程度で OK

そのまま炊いても問題ありませんが、気になる場合は 1~2 回軽くすすぐ程度に留めましょう。

- **注意:** 水が白く濁ることがありますが、これはヌカではなくお米の表面の「でんぷん質」が溶け出したものです。
- **コツ:** 炊きムラを防ぐため、内釜に水を入れてからお米を入れるか、お米を入れた後に水とよく馴染ませるのがおすすめです。

## 2. 水加減は少し多めに

無洗米は普通の白米よりもヌカが取れている分、1 粒がわずかに小さくなっています。そのため、普通米用のカップで計ると 1 合あたりの正味量が多くなり、水不足になりがちです。

- **水量の目安:** 白米の目盛りよりも数ミリ(約 5~10%) 多めに水を入れるとふっくら炊き上がります。
- **便利ツール:** 炊飯器の「無洗米コース」や「無洗米専用カップ」を使うと、自動的に最適なバランスになります。

## 3. しっかり浸水させる

芯まで水分を浸透させるため、炊飯前に 30 分~1 時間程度(冬場は長めに)水に浸けておくのが理想です。

