

# “いちほまれ” を美味しく召し上がるコツ

## 1 お米の汚れを取る（すすぎ①）

お米を正確に測り、浄水器の水かミネラルウォーター（軟水）をたっぷり注ぎ、軽くかき混ぜて素早く水を捨てます。【所要時間は10秒程度】

次に、水道水を入れ、軽くかき混ぜて素早く水を捨てます。

★お米に付いた糠やほこりを取り除く作業です。時間をかけるとお米が汚れた水と臭いを吸ってしまうので、素早く行います。

## 2 お米を研ぐ

すすぎ①の水切りが終わったら、水を加えずに指を広げて、シャカシャカと音を立てるように15回程度かき回します（洗う）。

★ゴシゴシと力を入れて研ぐと、お米が傷ついたり、割れるため、炊き上がりがべたつくことがあります。

## 3 すすぎ②

お米の研ぎ汁がボウルの下に溜まってきたら素早く水を入れ2～3回かき混ぜ、研ぎ汁を薄めてから捨てます。

★洗い、すすぎを2～3回繰り返します。

## 4 チェック

すすぎ終わった後に水を入れ、薄く濁っている程度なら研ぎは終わりです。

★濁りが気になるという場合は、すすぎのみを数回繰り返してください。

## 5 水の量

いちほまれの特徴である粒感と粘りを引き出すには、少し少なめの水の量がおススメです。

初めていちほまれを炊飯するときは、炊飯器のお釜の目盛りの下のラインに水の線がくるように加水し、食感を確かめてください。2回目以降はお好みで、水の量を加減してください。

## 6 炊飯

浄水器の水かミネラルウォーター（軟水）を入れ炊飯します。

★炊飯器の場合は、炊飯時間に浸水時間を含んでいるので、浸水やザル揚げは必要ありません。

★炊き上がったら素早く切り混ぜ、余分な水分を飛ばします。