

田んぼの稲穂がすっかり黄色く色づいて、「もうそろそろ収穫だな」と言う季節になってきました。今年もやってきた新米の季節、この新米をちょっとした工夫でよりおいしく食べられる方法があります。今回はおいしい新米の取り扱い方についてお話をしましょう。



お米は生き物。その取り扱いしだいで味が変わってしまいます。まず、その産地や銘柄より大切だと言われていることは「精米のタイミング」。お米は精米直後から酸化が始まり、時間がたてばたつほど味が落ちてしまいます。できれば玄米で購入して、食べる直前に精米することが望ましいそうです。通常新米だと「とれたて」は当たり前ですが、本当にこだわった味を試してみたいならば、お米屋さんで玄米を精米してもらい購入してみるのもいいかもしれませんね。



購入したお米を自宅で保存する場合、基本的には風通しの良い冷暗所に保存するのが良いとされています。

しかし現代では、昔ながらの食品の保存に適した納戸や納屋を持つ家は少ないので、2週間～1ヶ月を目安に、食べる分だけを購入することが望ましいです。更に、保存法に気をつけることも大切です。

できれば厚手のビニール袋に入れて冷蔵庫で保存すると良いのですが、何キロもあるお米を冷蔵庫に入れると他の食品が入らなくなってしまうこともあります。

このような場合は、完全に密閉できる容器に入れるか、きれいに洗ったペットボトルの内部をよく乾燥させたものに入れて、直射日光の当たらない場所に置くとよいそうです。

さて、こうして保存した新米、炊くときにもひと手間かけておいしくいただきたいものです。

お米の研ぎ方には、

「ぬかくさくなるのを防ぐため、水を入れて1回目は一定方向へざっとかき混ぜ、10秒以内に水を捨てる」

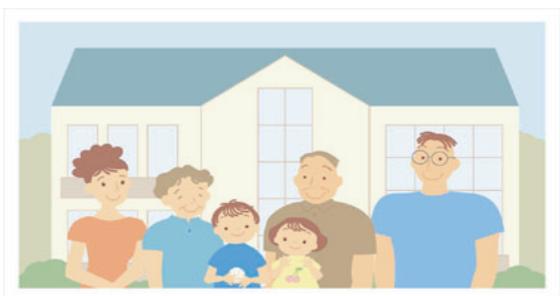
「そのあと水を入れない状態で30回ほど、底からかき混ぜる」

「そのあと数回水替えをして、新米は30分以上、水につけてから炊く」という手順があります。

このようなステップをきちんと踏んでこそ、新米そのものの味が生きてくるといいます。



炊き上がったご飯は、早めにしゃもじで炊飯器の底から切るようにざっくり混ぜて空気を含ませると、食べるときにかたくならずにフワリとした食感が保てます。



TOYAスマイル倶楽部事務局

今治市玉川町中村甲677-7

有限会社十弥工務店内

TEL (0898)36-8182 FAX (0898)36-8183

E-mail : toya-info@toya.co.jp

URL : <http://www.toya.co.jp>