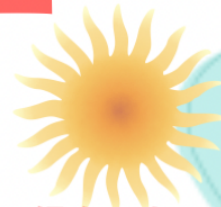




2025年7月号

労住まきのハイツ自治会長
塩尻晃久

自治会ニュース



7月

今回は最近話題の備蓄米をおいしく炊くコツをご紹介します。

備蓄米を美味しく炊くには研ぎ方、浸水時間、炊飯モードに工夫が必要です。

古米は乾燥しているため、研ぎすぎると甘みが抜けてしまうので、優しく洗い、十分に浸水させることが重要です。また、日本酒やみりんを少量加えることで、古米特有の臭みを消し、風味を良くすることができます。

具体的な方法：

1. 研ぎ方：

- ・古米は研ぎすぎないように注意し、優しく洗いましょう。
- ・最初のすすぎは手早く行い、水を切ってから優しく研ぎます。
- ・2～3回すすぎ、水が少し濁る程度でOKです。

2. 浸水：

- ・炊飯器の目盛りよりも1合あたり大さじ1杯程度の水を多めに入れます。
- ・30分～1時間程度、またはそれ以上浸水させます。
- ・夏場は冷蔵庫で浸水させると、水温が上がりすぎるのを防げます。

3. 炊飯：

- ・通常モードで炊き、粘りが足りない場合は「粘り」や「もっちり」などの炊き分け機能を使うと良いでしょう。
- ・炊飯器に「うまみアップ」などの機能があれば活用しましょう。

4. その他：

- ・日本酒やみりんを少量加えることで、古米の臭みが消え、ツヤと甘みが増します。
- ・3～5cm角の乾燥昆布を加えて炊くと、さらに風味が増します。
- ・炊飯前に氷を加えて水温を下げて炊くと、香りが良く、粒立ちが良くなります。

これらの方法を参考に、備蓄米を美味しく
食べて、非常時に備えましょう。

