

炊飯器で炊く

「今の米」を知ることで、いつもの米の炊き上がりが断然変わります！

炊き方や道具にこだわる前に、まずは知っておきたいのが、日々進化している「今の米」の性質。五ツ星お米マイスターが伝授する「今の米」の扱い方は必読です。

教える人 金子真人「金子商店」三代目 文・上島寿子 撮影・古市和義、石井雄司

米の保存や洗米、浸水といった工程は、いわば、炊飯のプロリーグ。炊き方と同じくらい、味に関わる大切なプロセスだ。まして、スイッチを押したら、あとはすべておまかせとなる炊飯器においては、この工程がおいしいご飯の決め手になるのだ。

ところが、米の世界では、常識と信じていたことが、あるとき突然覆されることがある。たとえば、米は水が澄むまで研ぐよ、という事象がままたま起こる。たとえ、米は水が澄むまで研ぐよ、という事象がままたま起こる。たとえ、米は水が澄むまで研ぐよ、という事象がままたま起こる。

濁していてもよろしい」というお達しがあったり、せっかく米櫃を買ったのに、米の保存には向かないなんて話も聞かえてきたり。

一体、真実はどこにあるのか？ 出盛りの新米の味をさらに飛躍させるためにも、本当においしい米を炊くための常識を知りたいではないか。

そこで、向かったのは埼玉県川越市にある米穀店「金子商店」。三代目、金子真人さんは米の選び方から炊き方に至るまで熟知した、新進気鋭の五ツ

星お米マイスターである。金子さんがまず語ったのは、昔と今との炊飯量の違い。

「かまどでご飯を炊いていた頃は、2升、3升を炊くのが普通だったけれど、今は2と3合の少量炊飯。米の扱い方に違いがあつて当然なんです」

しかも、精米の技術も格段に進歩しているし、玄米、分搗き米と選択肢も多い。そんな変化も踏まえつつ、導き出されたのは六つの新常識だ。さて、あなたの目から落ちるウロコは何枚？

一、「研ぐ」から「洗う」へ。でも分搗き米は違います。

精米技術が発達した今、米は「研ぐ」ものでなく、「洗う」ものだとよく聞く話だ。

「ただし、それは精米した白米について言えることで、分搗き米は別。表面に種皮と果皮という薄皮がギザギザとした状態で残り、間にゴミや糠が溜まっている。昔のように手のひらでゴシゴシする

必要はありませんが、ある程度、こすって汚れを取ることが大事」

白米についても、家庭用の小型精米機で精米した場合は、業務用の高度な機械と違い、糠の付着が多いのでこすり洗いが必要とか。「洗っていてあく混じりの泡が出るのは、糠が多く残っている米。丁寧に洗いまししょう」



玄米(糠100%)



三分搗き米(糠70%)



五分搗き米(糠50%)



白米(糠0%)



二、洗米は水の浸透をやすくする意味も。目安は3分です。

「米屋やスーパーで買う白米は、でんぶんの詰まった内層と外皮の間に糊粉層と呼ばれるところまできれいに削ってある。洗米はその糊粉層を落とし、水を浸透しやすくする意味もあります。逆に、昔のようにゴシゴシ研ぐと米が割れて食味が落ちてしまいます」金子さんの洗い方は、たっぷり



最初につぶり水を注ぎながら、軽く混ぜたらすぐに流す。汚れた水を米が吸収しないよう手早く。



水を流したら、指先を丸めて「クマの手」にしてかき混ぜる。時々、方向を変えるのがコツ。



このくらいまで、水が澄んだら洗米は完了。洗すぎると、でんぶん質が溶け出してしまう。

三、水きりは1〜2分程度。乾燥させるのは厳禁。

洗った米はいったん、ザルに上げ、水きりしてから浸水させる。「こうすると糠のにおいが流れて、ご飯の香りがアップし、洗米の時間短縮につながる。水きりをしない場合、長めに洗う必要があり、その分、汚れた研ぎ汁が米に浸透してしまいます」

水きりの時間は、1〜2分程度。それ以上置くと、乾燥して米にひびが入り、米粒がもろくなってしまふので要注意だ。「昔はザル上げといっていた、しばらく置いて乾燥させる方法もあったようです。そうすると、大量の米が短時間で炊けますが、味のことからいえば、米の粒を崩さないように炊くことが優先ですね」



ザルに上げたら、そのまま1〜2分置く。最後にザルを傾けると、ツーツと滴るほど水が出る。



洗米して水きりしたら米がツツツツに。シャキッと炊き上がり、ご飯の香りもよくなる。



ザルに上げて長時間放置すると、ひびが入って、指でつぶすと簡単に砕けてしまう。

米と水の割合は、重量で計ると失敗なし



米や水の分量は、計量カップで計るのが一般的。つまり、体積で測っているわけだが、「この方法は炊き上がりにブレが出やすい」と金子さん。「おいしい米は15.5%ぐらいの水分を含んでいますが、精米や保管のしやすさなどから15%以下に調整されているものも少なくない。体積は同じでも、米によって水分量に差があるんです。それを同じ量の水で炊いたら、当然、ばらつきが出てしまうわけだ。そこで、金子さんは重量法を採用。あらかじめ、米の重さを計っておき、目安としてその1.4倍が水の重さになる。スケールがあれば簡単なので、試してみてください」

水が違えば、味わいもアップ!



「炊飯は、米粒に含まれる15%前後の水分を65%まで高める作業。炊くときの水も味に影響します」と金子さん。水道水でもいいが、集合住宅なら浄水器を通すこと。ミネラルウォーターの場合、エビアンなどの中硬水や硬水はNG。ミネラル分が多すぎると、米の中の酵素の働きが抑制されて、パサパサしたご飯になってしまう。「硬度20〜60が最適で、pHは7.5〜9の弱アルカリ性の水。日本のミネラルウォーターなら、大抵、当てはまるはずですよ。水の温度もポイントで、冷目で炊いたほうが温度上昇のラインが長く、「初めチョロチョロ」を再現。対流が活発化し、粘りと甘味が向上する。

四、浸水は十分に。ただし、浸しすぎもNGです。

浸水は、夏なら30〜40分、冬は1時間。米の芯まで十分に水を吸わせることが大切だ。「米に熱を伝えるための媒介役が水。十分に浸水させることで中心まで熱が入り、芯のないふっくらとした炊き上がりになります」ただし最新のIH炊飯器は、浸水時間も含めて炊飯コースが設定

されているものがほとんどのようだが、一方、浸水のさせすぎもご法度である。朝食用のご飯を前の晩に洗って仕込む家庭は多いが、長くつけると蒸れしやすく、暑い時期は腐敗も心配だ。「もし、浸けておくなら冷蔵庫へ。低温に保てば、水が浸透しすぎず、蒸れも防げます」



浸水する前は、まだ米も硬くゴツゴツした印象。水もまだたっぷりあり、米が底に沈む感。



およそ30分後。ご飯の粒がしっかり水を含んで、白っぽさが増し、ふっくらとしてきたのがわかる。

五、蒸らせばふわり、ほぐしてピカリ。省略は禁物だ。

「炊飯は蒸す、蒸す、焼くの場合加熱。十分に蒸らしをしないと、生炊きになってしまいます」と金子さん。蒸らしを終えたら、すぐにほぐすのも大原則だが、それには熱を出し、水分を保持させる効果があるという。「空気に触れると、米が水分がとぶのを防ごうとして表面にタンパク質の膜をつくるんです」

炊飯器の場合、蒸らしを含めて炊飯時間を設定しているタイプがほとんどだ。つまり、炊飯器がピッと鳴ったら、ほぐすタイミングというわけだ。それを知らずに、さらに蒸らし時間を取っている人も多いとか。説明書をいま一度確認しよう。



炊き上がりの合図がしたら、しゃもじで内釜の底からご飯をすくい、大きく切るようにほぐす。



ご飯を空気に触れさせると、まるで深呼吸したように、ご飯が生きて輝き出す。

六、米もご飯も保存は冷蔵庫へ。

炊き上がったご飯をそのまま保温できるのが炊飯器の魅力だが、おいしく食べるには、すぐにお櫃に移すのが一番。蒸気を逃がし、余分な湿気を吸収してくれる。「残ったら、一食分ずつラップに包み、冷凍庫へというのは定説ですが、実は家庭用の冷凍庫は凍結が遅く、ご飯の細胞が壊れて味を

損ねてしまうことも。翌日食べるなら、冷蔵庫がいいでしょう」米の保存もやはり冷蔵庫がベスト。野菜室の温度がちょうどいい。「鮮度を保つには、なるべく空気に触れさせないこと。1カ月分の米を買ったなら、保存用の密封袋に1週間分ずつ小分けして、順次使っていくといいですよ」



米の保存には密封できる袋が便利。1週間分ずつ小分けにして、冷蔵庫に入れば鮮度が長持ち。



ご飯の味を追求するなら、お櫃が一番。蓋をするときは、間に布巾をかませておこう。



「金子商店」は創業73年の老舗。三代目となる金子さんは、農家に頻りに足を運び、付き合いを深めながら仕入れをする。店の詳細は69ページへ。