

お米マイスターに教わる

「釜めしに合うお米」の選び方と炊き方のコツ



家庭で釜めしの味を再現する
なら、市販の「釜めしの素」を
使うのが手軽で便利。ただし、お
いしく炊き上げるためには、お
米選びと炊き方がポイントとな
る。「白いごはんを炊くのは違
い、釜めし（炊き込みごはん）に
合うお米があるはずですよ」とお
米マイスターの金子真人さんは
言う。そこで今回、ブレンド米
を得意とする金子さんに、家庭
でできる「釜めし専用」の配合
をお願いした。結果は次ページ
のとおりだ。いっぽう炊き方だ
が、「白いごはんも釜めしもやり
方は同じ。洗米から炊き上がり
まで、お米の粒を壊さずに、旨
みを逃さないよう丁寧に扱うこ
とがもっとも大切」なのだそう。



SHOP DATA
株式会社 金子商店
埼玉県川越市宮下町1-12-7
Tel.049-222-0143
http://www.kaneko-shouten.co.jp

金子真人さん

金子商店三代目。五ツ星お米マイスタ
ーの資格を持つ。「1杯のごはんが日本
、ひいては世界を守る」をスローガンに、
お米の普及、食育活動に取り組む。



「お米の選び方 Q&A」

金子さんに聞く！

Q お米はどこで買えばいい？

A 新鮮なお米を扱う店が第一条件。さらに、多品
種のお米を食べ比べているお米の専門家（マイ
スター）がいるお店なら「釜めしに合うお米は？」
という相談にも丁寧に答えてくれるはず。

Q 新米は釜めしに向いていない？

A 「新米は水分が多いので炊き込みごはんに向かない」というのは誤り。現在、新米でも水分をあ
る程度調整してから出荷されるため、水加減を
ほんの少し減らすだけでおいしく炊けるのです。

Q 釜めしに合うお米の品種は？

A 現在日本で栽培されているお米（うるち米）の
品種は約330種。しかし、流通しているお米の
ほとんどがコシヒカリやひとめぼれなどで占め
られています。これらは「白いごはん」として
炊くのにふさわしい品種であり、釜めしなどの
炊き込みごはんに適しているかといえば、そう
とも言いきれません。お米の旨みや甘みが濃い
ものよりも、だし汁や具との調和が取れるタイ
プほど、釜めしに向いているといえるでしょう。

お米マイスターが試してみました
釜めしに合うブレンド米

今回はブレンド米2種、単一
品種2種の4パターンで釜めし
を炊き、食べ比べた。とくにブ
レンド米は家庭で実践しやすい
ように、最も流通しているコシ
ヒカリと、手に入りやすい品種
を配合した。丸美屋の「五目釜
めしの素」を使い、ふっくらん
こ以外は同メーカーの電気炊
飯器を使用。結果は、以下のと
おり。お米の味わいや食感など
の「個性」が分かる食べ比べ。
ぜひ、お試しを。



北海道産のふっくらんこは土鍋炊き
に。炊飯器とは異なるふっくらとし
た炊き上がりに。

釜めし用のお米を選ぶ金子さ
ん。金子商店では独自のブレ
ンド米を販売している。数種
のお米を配合することで、「均
一な味」と「おいしさ」が保
たれるという。



・今回試した「お米の品種」と金子さんの味の感想

品種	味の感想
コシヒカリのみ	福島県産コシヒカリ100%。ひとめぼれのおいしさ は秀逸。お米の味が強い分、だし汁や具が加わ るとしつこさを感じられる場合も。
あきたこまち +コシヒカリ	秋田県産あきたこまち7：福島県産コシヒカリ3 の割合。粘りや歯ごたえなどあきたこまち独自の 食感が野菜や鶏肉とマッチしやすい。
ササニシキ +コシヒカリ	宮城県産ササニシキ7：福島県産コシヒカリ3。 ササニシキは味が淡白なので、だし汁や具を引き 立たせる効果がある。
ふっくらんこのみ	北海道産の新品種。かつては評価の低かった北 海道のお米だが、ふっくらんこは粘りが強く、具 とのなじみもよい。おにぎりに向く。

※金子商店調べ

〔 お米の炊き方 Q&A 〕

Q おすすめの水はありますか？

A お米に浸透しやすく旨みを引き立てる、弱アルカリ性の軟水が適していると言われています。日本の水はほとんどが軟水なので、水道水(浄水)でじゅうぶん。外国の硬水のミネラルウォーターは避けたほうがよいでしょう。

Q お鍋で炊きたいのですが……

A 厚手の土鍋がよいでしょう。火加減が容易で、炊き上がりも炊飯器より速く、遠赤外線効果でお米の芯までふっくらと火が通ります。

Q 一度に炊く最適な分量は？

A 5合炊きの炊飯器なら80%の4合、3合炊きなら80%の約2.5合が理想的です。そもそも炊飯器は、お米と水を対流させ、お米同士がぶつかり合うことで甘みや旨みを引き出しながら炊き上げます。しかし、お米の分量が少ないと対流が起こりにくくなるのです。反対に多すぎると水が沸騰するときにあふれることも。炊飯器の容量の八掛けがもっともおいしく炊ける分量とおぼえておけば、こうした失敗が防げます。

お米マイスターのワザを伝授 お米の炊き方コツのコツ

1 洗米

米を洗うときは冷たい水を使うこと。温かい水や湯では、おいしさが失われる。はじめに注いだ水はすぐに捨て、お米同士をすり合わせながら手早く洗う。これを3〜4回繰り返すと、白濁したとき汁が半透明になる。

2 水きり

洗った米をざるに上げるのは、洗いきれなかった不純物を取り除くため。また、しっかりと水をきることで、正確な水加減ができる。米から水滴が落ちなくなるまで、5分以内を目安に。

3 水加減

水の量は、炊飯器メーカーによって基準が微妙に異なることもある。大切なのはお米を正確にはかり、内釜の目盛りに合わせて水の量を調整することだ。浸水は夏40分、冬90分を目安に。

4 炊き上がり

浸水したお米を炊飯器にセットして炊き上げる。蒸らしが済んだごはんは、すぐにしゃもじで底のほうからほぐし、余分な水分を飛ばす。5〜6時間以内に食べ、残ったご飯は冷凍保存を。

