

意外とカンタンの土鍋でごはん

新米のおいしい季節。そのポテンシャルをもっと引き出すために土鍋でご飯を炊いてみましょう。30分くらいで炊き上がるので意外と簡単♪

用意するもの

- ◎土鍋（なければ普通の鍋でもOK。なるべく厚みのあるもの）
- ◎新米、水（米1合に水1カップが基本。水量はお好みで）

研ぎえ

1. 【洗う】水の中で米をすばやくかき混ぜてヌカを洗い落とし、すぐに水を捨てる。これを2~3回繰り返す。
2. 【研ぐ】指先を揺らして（パイパイするような感じ）、軽く米をすり合わせる。これを3~4回繰り返す。強くこすると米が割れてしまうのでやさしく研ぐこと。
3. 【浸水】いったんザルにあけて水気を切り、冷水に浸ける。新米の場合は水分が多いので5~10分程度でOK。

炊きえ

- 【沸騰するまで】最初は弱火（3分程度）、次に強火で沸騰まで。
- 【沸騰してから】吹きこぼれない程度の弱~中火で8~10分。
- 【火を止める直前】10~30秒間くらい強火にして、鍋の中の水分を素早く全体に行きわたらせる。強火の時間を調節することで「おこげ」ができる。（チリチリという音と香ばしいかおりをよく見極めて）
- 【火を止めてから】10分程度蒸らす。新米の場合あまり蒸らさなくてもOK。蒸らし終わったら、水分の再吸収を防ぐために素早く全体をかき回してほぐす。

※めんどうくさい人は終始中火で13~15分

蒸らし同時刻でも炊けるですよ♪