

おいしい「お米（白米）」の炊き方

～ 電気炊飯器 編 ～



スイッチ1つで、後は全てお任せの電気炊飯器において、
計量や洗米、浸水がおいしいご飯の決め手となります！

1 計量

付属のカップでサッとすくって
平らな面でトントントン！
計量を疎かにすると、水加減が違ってきてしまいます。
(無洗米は付属の専用カップで)



5 浸水

夏場（水温 20℃）は 30 分
冬場（水温 5℃）は 1 時間
を目安にしっかり浸水させます。
お米の芯まで十分に浸水することで、熱が均一に伝わり、
ふっくらおいしい炊き上がりになります！
ただ、4 時間以上の浸水には注意が必要・・・。



2 洗米

手早く！ 3 分以内

水を注ぎながら、
軽く洗い、すぐに捨てる（1 回目は特に早く）・・・①
20 回ほど軽く！シャカシャカとかき混ぜ・・・②
①・②を 3 回程度繰り返し、①で終了（無洗米は省略）



6 炊飯（蒸らし含む）

コースや炊き分けを
設定したら、炊飯スイッチを入れます。



3 水きり

省略してOK
どうしてもという場合は 1 ～ 2 分で



7 ほぐし

炊き上がったら、すぐに！
フタを開けて、釜の底から
大きく掘り起こす様に、ふんわりほぐします。
ご飯表面の余分な水分を飛ばすことで、
おいしい食感となります。



4 加水計量

お米の量に応じて、
水位目盛に合わせて、
お水※を入れます。
※ 軟水（硬度 20 ～ 60）、弱アルカリ性（PH7.5 ～ 9）
の冷水！使用で、よりおいしく炊き上がります



8 出来上がり

ふんわり盛り付け
さあ召し上がれ
おいしいご飯



⚠ 炊飯器の内蓋だけでなく、上蓋もこまめに掃除しましょう！

炊き立てにも関わらずおいしくない・・・etc、ご飯の臭い（味）に大きく影響します。

