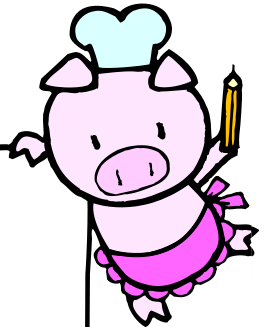


～いまさら聞けない料理の基本～

(社)日本フードスペシャリスト協会協賛

講師：舩澤 正博

日時：平成21年9月12日(土) 10:00～12:30



【メニュー】

- ・白飯
- ・かき玉汁
- ・秋刀魚の南蛮漬け
- ・白菜のピーナッツ和え
- ・フルーツのクリームチーズ風ヨーグルト添え

<白飯>

【材料(3人分)】

精白米：300g

水：450ml(米の重量の1.5倍)

【作り方】

- ①分量の米をざるに入れます。
- ②①のざるがすっぽり入る大きさのボールに水をはります。
- ③②に①を入れ手早くかき混ぜ引き上げます。水を換えてこれを2回ほど繰り返します。
- ④ボールに水を入れ米の入ったざるを入れたら、米を手ですくってはさみ、水中で手の平をこすり合わせます。これを2回ほど繰り返します。
- ⑤水が濁らなくなるまでかえ、ざるを引き上げて水気をよく切っておきます。  
※水気をしっかり切らないと、炊きあがりに影響するので注意！
- ⑥炊飯用のなべに分量の水を入れ、⑤の米を入れて30分以上浸します。
- ⑦十分に給水させたらなべを火にかけます。沸騰するまで強火、沸騰したら中火で5分、その後弱火で15分、火を止め10分間蒸らす。
- ⑧炊き上がったご飯を茶碗に盛り付ける。



「つい、炊飯器の内釜で洗米しちゃう…」は、  
要注意！釜が傷つく  
原因になります

「米をとぐ」とは、少量の水の中で米同士をこすり合わせる行為。米の表面の溝についたぬかを洗い流すために必要な行為でしたが、精米技術が発達した現在は軽くこすり合わせる程度で大丈夫になりました！