

24日は和食の日

ごはんをもっとおいしく、たのしく



何といってもヘルシーでバランスのとれたところ。この点は特に、健康が気になる年齢層には大切なポイントですね。これから寒くなるにつれ、魚もどんだん脂が乗っておいしくなってきます。季節によって多彩なメニューがあるのも和食の魅力ではないでしょうか。

和食の魅力は？
ヘルシーでヘルシーでバランスのとれたところ。この点は特に、健康が気になる年齢層には大切なポイントですね。これから寒くなるにつれ、魚もどんだん脂が乗っておいしくなってきます。季節によって多彩なメニューがあるのも和食の魅力ではないでしょうか。

人気の銘柄は？
人それぞれ好みがあり、一概には言えませんが、やはりコシヒカリ系が好まれるようです。冷めても、もっちりしているのも、おにぎりにしてもおいしいです。一方、粒がしっかりした歯応えのある「日本晴」は、おすしと相性抜群です。炊き込みご飯なら、サラッとした滋賀県の「みずかがみ」が合うかもしれません。飲食店のプロは、銘柄に応じた使い方をしています。家庭でも「今日、どのコメ炊く？」とこだわることができれば、楽しいですね。

新米のシーズン 食欲の秋本番
新米はなぜ、おいしいのでしょうか？
保存技術が高くなったとはいえ、やはり刈り取りしたてのお米は、一味違います。見た目にも、味わいにおいても、みずみずしく、艶があり、炊きあがった時の香りも格別。もちろん味も良く、お子さまが食べても、「あつ、おいしい」と気づくはずですよ。

新米のシーズン 食欲の秋本番

ヘルシーでバランスの良い和食は、日本人の暮らしを支える大切な文化だ。四季折々の素材を生かした多彩な料理は、今や世界中でブームを呼んでいる。その日本の食文化の中心にあるのがお米。新米のシーズンとなり、いよいよ食欲の秋も本番を迎えた。きょう24日(土)は和食の日。お米と和食について米穀関連の製造・卸、幸南食糧(大阪府松原市)の木俣雅宏執行役員に聞いた。

幸南食糧 木俣雅宏さん



ごはんをもっとおいしく プロが教える4つのポイント

炊飯器のスイッチ一つでごはんが炊ける時代。でも、計量や研ぎ方を工夫するだけで「もっとおいしくなる」という。お米のプロフェッショナルに、おいしいご飯を炊く秘訣を聞いた。

① 計量は正確に

カップで計量するとき、正しく計ることが大切です。お米をすくってから、揺らしては駄目です。揺らしたり、押さえたりすると、お米がつかまってしまいます。すくったそのままの状態でも、お箸などを使って、きっちりすりきりするのが正式です。

② 研がずに洗うだけ

ボウルにお米を入れ、水を一気に注ぎます。さっと1回混ぜると、浮いたお米が沈みますので、その瞬間に水を捨てます。乾燥したお米に、又カの臭いのついた水を吸わせないのでコソ。そして、今のお米は研ぐというより、洗う感じのOKです。水を入れて10回かき混ぜるだけで、ヌカが取れます。これを5セット。精米技術の発達につれて、洗い方も変わってきました。お米はデリケートなので、力かけると割れるので要注意。

③ つけおきでひと手間を

おいしいご飯は、炊く前のつけおきが、欠かせません。夏場で30分から45分、冬場で45～60分。あわただし日々の生活の中では難しいかもしれませんが、これは最低の時間。本当は2時間はほしいところ。

④ ふたを開けて水気を飛ばす

炊き上がったたら、すぐに蓋を開けて、余計な水分を飛ばします。空気を入ないようにしやもじで十字を切るようにすると、最後まで、フワッとおいしく食べられます。ごはんが残りそうときは、早めに冷まして冷凍庫へ入れておけば、後でまたおいしく食べることができます。

