

## ◆ 無洗米のおいしい炊き方 ◆

無洗米は、衛生的な工程で作られているので、洗わずに炊いて全く問題ありません。

炊き方も普通のお米と同じです。

ただ、肌ヌカがとれている分、1カップ（約150g）に入る米の量が多くなるので、水加減だけはいつもより多めにします。

1. 通常の炊飯器用カップで計る時の水加減

→ **水を5～10%多めに！**

（炊飯器のメモリに、**米1カップ当たり、大さじ1～2杯の水を加える。**）

2. 水を入れて、少し白く濁ることがありますが、これは**ぬかではなく、お米のでんぷん質**ですので**問題はありません**。

水を入れた後、水を均等に浸せるように軽くかき混ぜて下さい。

3. 吸水は、普通の精白米と同じです。

無洗米でも、**夏は30分、冬は1時間ほど、水に浸した**ほうがおいしくなります。

4. 炊き上がったら**10～15分ご飯を蒸ら**します。

蒸らした後、釜底からご飯を離すようにしてかき混ぜ、切るようにしてほぐします。

## ◆ お米をおいしく保存する方法 ◆



1. フタのある容器に入れ替えて、直射日光の当たらない所に保存しましょう。



2. カビなどが発生しやすくなりますので、水漏れに注意し、湿気のない涼しい所に保存しましょう。



3. 気温が上がると虫が発生しやすくなりますので、保存容器を定期的に掃除しましょう。また古いお米は使い切って新しいお米を入れましょう。



4. お米はニオイが付きやすいので、洗剤・灯油・化粧品・魚など、ニオイの強いものの保存は避けましょう。