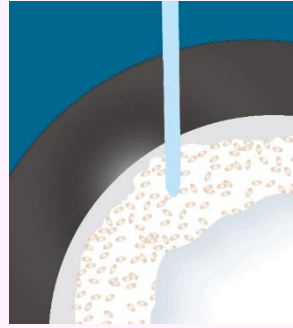


おすすめの研ぎ方で 美味しくいただきます！

おいしい炊き方のポイント

おいしい炊き方のポイント。まずは計量です。お米を入れたカップを、テーブルなどで底をトントンして、余分な空気を抜きながらすり切り1杯を量りましょう。お米を洗うときは、お米をたっぷりの水に浸したら何もせず、すぐに水を捨て、指を立てて軽くかき混ぜます。今は精米技術が進んでいるので、軽く7～8回混ぜれば充分です。水を入れて捨てたら、また水を入れて、指を立てて軽く混ぜる工程を2～3回します。そして、30分～1時間浸水すれば、ご飯がふっくら炊けます。

水加減は、新米なら炊飯器の合数のメモリより気持ち少なめの水量がおすすめ。古米は水を少々多めで。氷を2、3個入れたりして、冷たい水で炊くとお米が水をゆっくり吸水して、水分がお米のすみずみまで行き渡り、粘りや旨みが増します。



透明になるまで研ぐ必要なし！とぎ汁にも栄養は残っているの少しにごってるくらいが良いです

プラスアルファしてお米の変化を楽しもう！



玄米の水量は1号に対して1.5～2倍、例えば、2合だと約600mlが目安。お好みの水加減を見つけてくださいね♪

白米に混ぜることで栄養がアップすると人気なのが「もち麦」。食物繊維やタンパク質が豊富です。もち麦を混ぜる際は、例えば2合に対し、3割（100グラム）以上ならしっかり味わえます。水量は、もち麦の2倍を白米の水量に足しましょう。

ビタミン群や亜鉛など栄養豊富な玄米も人気。コツをつかめばもちっとおいしい玄米が炊き上がります。計量は白米と同様。とぎ方は、最初の水を捨てたら、1回、玄米を手のひらでボウルなどにこすりつけるように強めに研ぎます。そして、薄皮が浮かなくなるまで水替えを。炊くときに塩をひとつまみ入れると、アクが抜け、よりおいしくなります。炊飯器に玄米モードがあれば、自動で浸水するのでそのまま炊くか、お好みで2時間ほど浸水させると甘みと栄養がアップします。玄米モードのない炊飯器なら、冷蔵庫で6時間～ひと晩浸水させましょう。

令和元年
10月号

はしまや
瓦版

発行所

株式会社はしまや
安来市赤江町100-3
(0854)28-6600
営業：月～金曜
8：30～17：30

前月の問題 答え



頭の体操！間違いさがしゲーム

左右のイラストで間違いが5箇所あります。 さあ！チャレンジ！



答えは来月号で発表！

実りの秋はおいしい食材が満載！

住まいの快適レポート

秋の味覚、目利きポイント

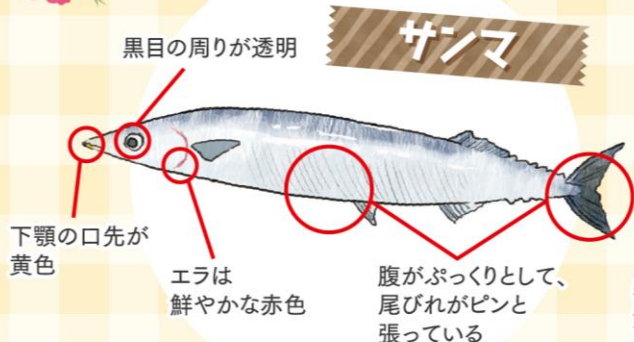
いよいよ食欲の秋到来。秋の味覚を代表する食材の鮮度とうま味の見分けポイントをお伝えします。

おいしい野菜やフルーツの共通点

- ・ハリとツヤ(水分量が多く新鮮な証拠)
- ・重量感(同じ大きさなら重い方が良い)
- ・表面に傷などがなくキレイ(そこから傷みやすい)

新鮮な魚の共通点

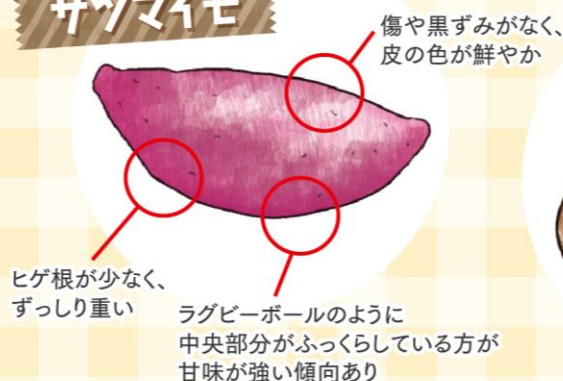
- ・目が透き通っている
- ・エラが鮮やかな赤色
- ・弾力のある身(手に持てる場合は、体がピンと立てば新鮮)
- ・臭いをかいでみて生臭くない(鮮度の良いもののほど、匂いがでにくい)



柿



サツマイモ



ツヤがあって、穴や傷がない



栗

椎茸



はしまや
大展示会
10月20日(日)
10:00~17:00
今年はいつもと違う！！

**開催
決定**

詳しくは、折込チラシ※またはWEBで！

※10月中旬折込予定



WEBサイト



はしまや

豊かな地域社会づくりのために



0854-28-6600

営業時間: 8:30~17:30 定休日: 土・日・祝

<http://hashimaya.jp>

はしまや 安来

