

# 香川の新しいお米「おいでまい」のある食卓

「おいでまい」をおいしく炊いて、おいしく食べよう！

香川県のお米「おいでまい」は、炊きあがりの米のすがすがしい色と艶、しっかりとした食感と噛めばかむ程味わえる甘味が自慢の新しいお米です。今回は、忙しい中でも手早く、おいしくご飯を炊くための方法をご紹介します。

【炊飯方法紹介】 香川県食農アドバイザー 料理研究家 山中美妃子さん  
ジュヌヴィエーヴ料理教室



炊きあがりの「おいでまい」

## ご飯の炊き方

### 1 ため水でさっと洗って水を捨てる。

お米をため水に入れてひと混ぜし、表面の汚れを落とします。



水は素早く捨てます。(水が少し残っていて大丈夫。)



## 2 水がない状態<sup>と</sup>で研ぐ。

研ぐときは、体重をかけず、力を入れず、膝を使って、手早くリズムカルに研ぎます。お米とお米がこすれ合うことで表面の糠が落ちます。お米が割れたり、痛むので力を抜いて研ぎましょう。

10回程手をシャカシャカと回転させれば、研ぐ作業は終わりです。



かぶるくらいの水を入れ、ひと混ぜして水を出します。この時の水が「とぎ水」です。

「とぎ水」は、大根や里芋の下茹でに使うと甘みが出て色が白くなるといわれ、栄養があるので庭木にかけるとよいとも言われています。

水が少し残っている状態で、もう一度研ぎます。

2合なら2回、3合なら3回研げば、充分です。

米の量が違えば、様子を見て回数を加減して下さい。

例えば6合なら4回研ぐ、といった具合です。



## 3 研ぎが終わったら洗って、洗米の状態にする。

研ぎは水がない状態でする作業です。

それが終わったら水の中で、洗いましょう。手を10回程すれば水を捨てます。

目安として、3合なら3回研いで、3回洗う。2合なら2回研いで2回洗う。

最後の洗いの後だけがんばって水を切り、ザルにあげておくのがおすすめです。

ザルにあげれば洗米の状態になります。

このまま30分おくと米が表面についた水分を吸水して、ふっくら膨らみ、炊く前の準備が整います。炊飯器の目盛りの水加減で炊いて下さい。



右が3合のお米を研いだとき水、左が洗った水です。

全部で2リットル程。水は流しっ放しにせず、ため水で作業すると、たくさんの水を使わず、しっかり研ぐことができます。



米を洗った水

とき水

#### 4 炊きあがったら飯切り（はんぎり）をします。

しゃもじ  
杓文字は水で湿らして、ご飯粒がつかないように用意しておきます。

ご飯が炊きあがったら、炊飯器のスイッチをきり、お米の表面を切り、お釜の底面からかえしてお釜の中が、上部も下部も同じ状態になるようにします。



炊きあがったままにしておくと、上部が固め、下部は水っぽくなります。  
余熱が入りすぎないように側面から離しておくことも大切です。



杓文字の半分を使って、炊きたての「おいでまい」の特長が活かせるように、ふっくらとご飯をよそいましょう。

