



美味しいご飯を
たくさん食べてね!

美味しいご飯の炊き方



家庭用電気炊飯器で
美味しくご飯を炊く方法を
お伝えします!

1. 計量

計量カップと炊飯器の
「目盛」にしっかりあわせて
「お米」と「水」を計量します!

★ここがポイント

最適な炊飯量は炊飯器
容量の7~8割が目安。
お米が多すぎると水の
対流が悪くなり、少な
すぎると熱が加わりず
ぎで、美味しいご飯
になりません。

※「5合」炊きだと「3合」、
「3合」炊きだと「2合」

5. シャリきり

むらしの後は直ぐに「シャリきり」。
1粒1粒を空気にさらすように
つぶさず丁寧にほぐします。

★ここがポイント

- ①浅く「十字」に切る。
- ②「しゃもじ」を深く入れて「釜肌」に沿って、ぐるりと一周する。
- ③1つのブロックごとに、「しゃもじ」を立てて「釜肌」に沿って底から大きく掘り起こす。ほぐすことでふっくらとしたご飯になります。



美味しいご飯の
できあがり! /



2. 洗米

1回目の洗米は水を入れたら
大きくかき混ぜてすぐ捨てるのがコツ!

※無洗米は軽くかき混ぜるだけでOK!



手早く
5~6回混ぜ
すぐに水を
捨てる

★ここがポイント

現在ではどう精技術が
発達し、ほぼヌカを取り
除いているため、ゴシ
ゴシと研がず「すすぎ
洗う」ように洗米し
ます。但し、洗い
すぎはいけません。
うまみ成分も流れる
ので、気をつけま
しょう。

3. 浸漬

炊飯前にお米を水につけて
水分を吸収させましょう!

しっかり水を吸収さ
せることでふっくら
としたご飯が炊け
ます。浸漬時間は、
夏場は30分、冬
場は60分が目
安です。

夏は30分
冬は60分



4. むらし

炊飯が終わっても直ぐに
フタを空けてはいけません。

★ここがポイント

「むらし」は蒸気とな
ったうまみ成分を冷
ましてお米に戻す
作業です。目安は
10分~15分。「
むらし過ぎ」は水
っぽいご飯になる
ので厳禁です。



待つべし!

※炊飯器によっては、炊飯行程に3.浸漬と4.むらしが含まれる場合があります。附属の説明書をよくお読みください。