



ご飯の炊き方と一汁一菜

開催日：2013.10.7.

場 所：上野商工会議所 コミュニティ情報プラザ

講 師：火鍋や「もりい」森井宏信さん

料理とは…

語源「ことわりをはかる」から、うまく処理するという意味で使われてきた

料理上手の基本は…

その壺

「食材を食べる」 材料の良し悪しを見分け、良質のものを選ぶこと

その式

「食材に応じたものを作る」 それぞれの素材の特徴を覚え、
それを活かす調理法を使うこと

お米について

米の漢字は…

もみ殻が四方に飛び散って広がる象形文字

米が食べられるようになるには、八十八人ほどの人の手がかかっているという説もあり

日本のお米は…

栽培イネ ⇒ アジアイネ ⇒ ジャポニカ種（短粒種）

お米の種類は…

玄米…

消化が悪く、普通に炊くとボソボソになりやすい

発芽玄米…

栄養価（ビタミン B1）が高く消化も良いが、コストがかかるため高値

白米…

通常食している米

無洗米…

残留糖がなく研ぎ易いが、胚乳のみのため栄養化が低く旨みに欠ける

新米と古米…

明確な定義はないが、JAS 法では新米の表記は 12 月 31 日までとなっている
半年くらい経過すると炊くときの水分量などの扱い方に変化が生じる

米の選び方は…

米に透明感があること

米に筋目が少ないこと（筋目があると割れやすく、余分な残留糖が付きやすい）

米の研ぎ方・炊き方は…

- ① 米を入れたボールに、水を注ぎ手早くザルに米を移しボールに戻す作業を3回程度繰り返す
※ザルはクッション性のあるプラスチック製のほうが米を傷つけない
- ② 手のひらを軽く広げ、米の上をなでるような感覚で手首を返しもみ洗いをする
- ③ 米が見える程度に水が透きとおるまで研ぐ
- ④ 炊飯器に米を移して、すぐにスイッチを入れ炊く
（最近の炊飯器は、スイッチを入れてから炊くまでの時間が計算されているため、研ぎ置きはしない）
- ⑤ 炊き上がったら早めに混ぜる（釜返りを防ぐため）



残ったご飯は…

タッパーなどに小分けして、冷やして冷蔵庫で保存

冷凍庫に入れるときは、乾燥させすぎないことが大事

伊賀米は…

伊賀盆地は、内陸型の気候で昼と夜の気温差が8度以上で大きく、作物は栄養素を吸収しやすいため美味しい

伊賀の土は粘土質が多く、腐植に富み、肥料成分を吸収、保持する力に優れた土壌が特徴

本日の一汁一菜…

一菜…

- ・はんぺんと柿のみぞれ和え
- ・京葱のじゃこ炒め
- ・金平丸十



味噌汁…

八方地（出汁8：薄口1：みりん1）味噌

味噌汁の具 大根、土ごぼう、玉ねぎ、こんにゃく

※お店でお出ししていますので、これ以上は秘伝ですが講座受講者のみ伝授。

