

岡田さんに教えてもらいました

新米のおいしい炊き方



はくと
小学4年生の珀和くん実際に炊いてもらいました。
お米を炊くのは今回が初めて！上手にできるかな？

／がんばるぞ！／



最初の水はすぐ捨てる

まず軽く洗って表面のぬかやホコリを落とす必要があります。最初の水が一番吸収しやすいので、水と一緒にぬかのおいをお米が吸収してしまわないよう、サッとすすぐ程度にしましょう。



研ぎすぎない

お米が割れないようにやさしく研ぎましょう。今のお米はぬかが少ないので、2～3回研げば十分。研ぎすぎは旨味も流れてしまうのでNG。



浸水する

浸水することでふっくらとしたご飯に炊きあがります。夏場は30分～1時間程度、冬場は1時間～1時間半程度浸水しましょう。



米をつぶさないようにほぐす

炊きあがったら、まず十字にしゃもじを入れ、底のほうから優しくほぐしましょう。



上手に炊くことができました。
これでいつでもお手伝いができるね。



＼新米の季節がやってきた！／

新米を食べよう

四万十町は四万十川の中流域に位置し、朝夕の寒暖差が大きく、昔から稲作に非常に適しています。特に四万十町の中でも旧窪川地区で生産されたお米は「仁井田米」と呼ばれ高知県内でもおいしいお米として有名です。

岡田商店は大正から続く老舗米穀店で、厳選された仁井田米を全国に届けています。



おかだ けんすけ
岡田商店 岡田憲典さん



仁井田米は冷めてもおいしいのが魅力のひとつ。だからお弁当にぴったり。



手のひらサイズがかわいい。お土産に買っていきたい。



お餅も販売しています。朝6時頃から作るそう。