

お米芸人・Jaa たけやの

おいしいご飯の炊き方 白熱教室

「おいしいご飯の炊き方」をマスターし、食べ続けられ、日々の食生活、そしてニッポンという国をも豊かにする未来が開ける! お米好きが高じてお笑いの世界に飛び込んだJaa たけやさんに、「芸人」という肩書そっちのけの熱い講義を聞いてもらった。

お笑い芸人

Jaa たけや

●ジャー・たけや 1981年愛知県生まれ。静岡大学農学部卒業。農林事務所に勤務したのち、お笑いの世界へ。お米の普及や食育のための講演もこなす。

研ぎすぎには要注意!

——手始めに、お米の研ぎ方からご教授ください。

まず注意していただきたいのは、力の入れすぎです。以前は力を入れて押しながら研いだほうが、おいしく炊き上がると言われていましたが、それはお米に余分な糠ぬかがついていた

からです。いまは精米機の性能が飛躍的に向上しているので、力強く研いでしまうとお米に傷がついて、せっかくのおいしさが流れ出る原因になってしまいます。

出だしはなるべく素早くいきましよう。水を入れてサツとかき混ぜてから、できるだけ早く水から上げる方がいいですね。十秒以内が目安です。乾いた状態のお米は吸水率が高いの

で、表面についていたゴミなどが溶け出した水に、長時間浸けないうほうが良いんです。

あとは、野球のボールを握ったくらいに指を丸め、軽くかき混ぜるように研いですすぐという手順を、二回繰り返す。一回に混ぜる回数は約二十回、多くても五十回くらいです。それでも水の濁りが気になる場合は再度研いでもいいのですが、

軽い濁りならほとんど味に影響しません。逆に、完全に透明になるまで研ぐと、お米の傷を増やすこともあります。やめどきが肝心です。

さらにこだわる場合は、ミネラルウォーターを使って研いでもいいですね。いちばん初めにお米に触れる水をミネラルウォーターにするだけでも違います。

——お金と手間を考えると、最初の水だけなら続けられそうですね。

炊飯時の水をミネラルウォーターにすると、ご飯にカルキ臭をつけずに炊くことができますよ。その際は軟水を使ってください。硬水を使うとお米がポソポソして食感が落ちることがあります。

お米はブレンドしても楽しめる!

ご飯の味を左右する重要なポイントのひとつが水加減です。新米ほど水分量が多いので、新米を炊くときはやや水を控え、逆に古米は気持ち多めに水を入れます。

炊く前の浸水時間も、古米は少し長めにしたほうが良い。普通は三十分くらいが目安で、長ければ長いほど、炊き上がりが柔らかくなります。——いまはまさに新米がおいしい時期ですね。

お米芸人、おいしいご飯の炊き方伝授します!



ありますが、だいたい九月くらいが出始めて、いまごろが何ととっても最盛期ですよ。

一方、この時期は古米が安くなるので、価格面では古米の買いどきでもあるんです。

——味の違いはどうなんですか?

古いといっても、いま家庭用に流通しているものは収穫後一年程度のものがほとんどですから、格段に味が落ちるといえることは、ほぼありません。

えっ? 新米も食べたければ、残っている古米もおいしく食べたいですって?

——いえ、聞いてませんが……。 (無視 そんなときは、ふたつをブレンドするという手があります。

どんな品種の新米でも味は十分出ると思いますが、もっちり感のあるお米と混ぜると、水分量が少ない古