

とびきり

# お米をおいしく炊こう!

## お米スイッチ

新米の季節だからこそ、いつもより炊き方にこだわってみませんか？  
少しのコツで、じつはぐんとおいしくなるんです。  
今回は「ごはん同盟」のおふたりに、とびきりの「鍋炊き」を教わります！



**ごはん同盟**  
しらいのりさん&シライジュンイチさん  
おいしくごはんを食べる人を増やすため、「おかわりは世界を救う」をモットーにワークショップやメニュー開発などの活動を行う。夫婦ともに新潟県出身。

おふたりへのインタビュー & 昨年行った炊飯ワークショップのレポートをパルシステムのWebメディア「KOKOCARA」に掲載しています→



## 鍋炊きごはんの炊き方

どんな鍋がいいの？

厚みがあって熱がさめにくい、蓄熱性が高いものがおすすめ。もし鍋炊きをする頻度が増えるなら、土鍋やホーロー鍋などをぜひそろえてみて。



### 1 はかる



1合  
||  
150g

まず大事なのはお米と水の計量。お米は計量カップに入れて箸などですりきるか、スケールで計るとより正確です。

### 2 とぐ

1. 水を注ぎ、まずはとがずにすぐに水を流し、表面の汚れを洗い流します。
2. 水をきり、10回ほどやさしく手をまわします（強くこすり合わせないこと）。水を入れて汚れを洗い流して水をきります。  
※精米から日がたっていたら、20回ほど手をまわして。
3. 2をもう一度繰り返します。
4. 水を注ぎ、とがずに水を流して完了。ざるにあけて水をきりましょう。

無洗米は…

うまみや栄養分を保ったまま炊ける「無洗米」はとってもおすすめ！とぐが必要がなく、表面の汚れをさっと洗い流す程度でOKです。



うまみが流れ落ちてしまうので、透明になるまでとがず、ややにごった状態でOK!

### 3 吸水

before



after



保存容器などに、といだお米とたっぷりの水を入れ、冷蔵庫で吸水させる。2時間ほどがベストです。

無洗米は…

「無洗米」は、通常の精米と同じように計量した場合、水加減を1合当たり大さじ1増やしてください。無洗米用計量カップを使った場合は通常の水加減でOKです。

### 4 炊く・蒸らす



冷水からゆっくり沸騰させることでうまみアップ!

1. 沸騰の10分  
吸水させて水をきった米と冷水（お米1合に対して水200mlが目安）を鍋に入れ、ふたをして8～10分かけて弱めの中火でゆっくり沸騰させます。急ぎすぎると芯が残る原因に。
2. 蒸し煮の10～15分  
ふたをしたまま沸騰状態を保ち、極弱火で蒸し煮に。「パチパチ」と音がしたら最後に1～2秒強火にして鍋の中の温度を上げてから火を止めます。
3. 蒸らしの10分  
蒸らすことによって、蒸気がお米に吸収されふっくら仕上がります。

### 5 ほぐす

十字にしゃもじを入れ、底からふんわり持ち上げて余分な水分を飛ばします。



ふっくら  
ツヤツヤ!



「カタログ」に掲載されているマークについて

■ 遺伝子組換え表示	遺伝子組換え対象作物を使用していない商品および青果・酒には表示しません。 ※遺伝子組換え対象作物・大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイア、からし菜 ※GMOにNO! (飼料)の分別生産流通管理は、とうもろこしが対象。
■ GMOにNO! (食品)	生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子組換えの混入を防ぐため、分別生産流通管理している商品。※ただし主原料が不分別の場合は、不分別
■ GMOにNO! (飼料)	牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産流通管理している商品
■ 副原料不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
■ 不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている 原料のなかで水を除き、構成比が5%以上を主原料、5%未満を副原料とします。

■ パルシステムの取り組みを表示

pal	パルシステムが独自開発したオリジナル商品	組合員開発	組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品
産直	産直の精肉および100%提携産地の水産品	産直原料	主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品
リユース	リユース・リサイクルするもの(紙バック・びん類・野菜の通い箱等)	プラ削減	容器包装や付属(ストローなど)のプラスチック削減に取り組んだ商品

■ アレルゲンの表示

アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。

表示品目	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	大豆
表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	か	く	豆

青果・米・卵・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料8品目と大豆が含まれている商品には、その品目名を略称で表示しています。  
※大豆を除く特定原材料に準ずる19品目については、表示していません。  
※コンタミネーション表示については、特定原材料8品目と大豆、かつ製造者から情報提供をいただいた商品のみ表示となっています。(乳)(卵)のように( )で表示しています。

配達・利用についてのお問い合わせ

■ 配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

まずはヘルプ情報サイトへ  
24時間チャットで対応しています

パルシステム ヘルプ 検索

よくある質問  
FAQ、問い合わせフォーム  
などもこちらから

商品についてのお問い合わせ

■ 原材料、賞味期間、使い方、レシピ など

【商品情報ダイヤル】  
0570-011-099  
月～金曜日:10時～17時

お問い合わせをいただいた際、お名前、組合員番号、電話番号を伺います。

※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配達エリアからは固定電話の場合、一律1分10円+消費税でご利用いただけます。携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金が異なります。

レシピはこちらで検索

その他のお問い合わせ

■ 欠品情報自動お知らせダイヤル 0120-829-804 (受付時間:注文紙提出日翌日18時～商品配達前日)

■ CO-OP共済 コープ共済センター 各種保険 共済連保険事務センター  
0120-50-9431 月～土曜日:9時～18時 0120-201-342 月～金曜日:9時～17時30分

■ カタログ「Caica(かいか)」 サービス事業課 0120-114-312 月～金曜日:10時～17時  
チケットはこちら

■ カタログ「Caica(かいか)」 雑誌年間購読、学習教材・講座、国内旅行など ■ カタログ「スクエア住まいと暮らし」新築・リフォーム、太陽光発電、シロアリ防駆除、エアコンクリーニング、ふとん丸洗い・仕立て直しなど  
住まいと暮らしのサービス サービス事業課 0120-374-335 月～金曜日:10時～17時

※通話料は無料です。

電話でのお問い合わせが必要な場合はこちらへ。通話料は無料です。  
0120-868-014 月～金曜日:9時～20時 土曜日:9時～17時  
※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

パルシステムの商品は転売禁止です。【商品の返品・交換について】 ①返品・交換ができる場合 ●食品以外の商品でカタログとのイメージ違い ●代替品がお気に召さない ●商品不良 ②返品・交換ができない場合 ●食品、衛生用品(ティシュペーパー、オーラル用品など)、化粧品、肌着、植物・種、ペットフード、ポイント景品、チケット ●指定により加工した商品(名前シールなど) ●購入者の責任により傷や汚れが生じた商品 ③返品・交換の方法 ●商品お届け後8日以内にパルシステムにご連絡ください。

とびきり

# お米をおいしく炊こう!

## お米スイッチ

新米の季節だからこそ、いつもより炊き方にこだわってみませんか？  
少しのコツで、じつはぐんとおいしくなるんです。  
今回は「ごはん同盟」のおふたりに、とびきりの「鍋炊き」を教わります！



### ごはん同盟

しらいのりこさん&シライジュンイチさん  
おいしくごはんを食べる人を増やすため、「おかわりは世界を救う」をモットーにワークショップやメニュー開発などの活動を行う。夫婦ともに新潟県出身。

おふたりへのインタビュー & 昨年行った炊飯ワークショップのレポートをパルシステムのWebメディア「KOKOCARA」に掲載しています→



## 鍋炊きごはんの炊き方

### どんな鍋がいいの？

厚みがあって熱がさめにくい、蓄熱性が高いものがおすすめ。もし鍋炊きをする頻度が増えるなら、土鍋やホーロー鍋などをぜひそろえてみて。



## 1 はかる



1合  
||  
150g

まず大事なのはお米と水の計量。お米は計量カップに入れて箸などですりきるか、スケールで計るとより正確です。

## 2 とぐ

1. 水を注ぎ、まずはとがずにすぐに水を流し、表面の汚れを洗い流します。
2. 水をきり、10回ほどやさしく手をまわします(強くこすり合わせないこと)。水を入れて汚れを洗い流して水をきります。  
※精米から日がたっていたら、20回ほど手をまわして。
3. 2をもう一度繰り返します。
4. 水を注ぎ、とがずに水を流して完了。ざるにあけて水をきりましょう。

### 無洗米は…

うまみや栄養分を保ったまま炊ける「無洗米」はとってもおすすめ! とぐ必要がなく、表面の汚れをさっと洗い流す程度でOKです。



うまみが流れ落ちてしまうので、透明になるまでとがず、ややにごった状態でOK!

## 3 吸水

before



after



保存容器などに、といだお米とたっぷりの水を入れ、冷蔵庫で吸水させる。2時間ほどがベストです。

### 無洗米は…

「無洗米」は、通常の精米と同じように計量した場合、水加減を1合当たり大さじ1増やしてください。無洗米用計量カップを使った場合は通常の水加減でOKです。

## 4 炊く・蒸らす



冷水からゆっくり沸騰させることでうまみアップ!

1. 沸騰の10分  
吸水させて水をきった米と冷水(お米1合に対して水200mlが目安)を鍋に入れ、ふたをして8~10分かけて弱めの中火でゆっくり沸騰させます。急ぎすぎると芯が残る原因に。
2. 蒸し煮の10~15分  
ふたをしたまま沸騰状態を保ち、極弱火で蒸し煮に。「パチパチ」と音がしたら最後に1~2秒強火にして鍋の中の温度を上げてから火を止めます。
3. 蒸らしの10分  
蒸らすことによって、蒸気がお米に吸収されふっくら仕上がります。

## 5 ほぐす

十字にしゃもじを入れ、底からふんわり持ち上げて余分な水分を飛ばします。



ふっくら  
ツヤツヤ!

「カタログ」に掲載されているマークについて

■ 遺伝子組換え表示 遺伝子組換え対象作物を使用していない商品および青果・酒には表示しません。  
※遺伝子組換え対象作物:大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイア、からし菜  
※GMOにNO! (飼料)の分別生産流通管理は、とうもろこしが対象。

不使用	GMO 不使用	主原料および副原料において遺伝子組換え原料を排除し、検査においても不検出の商品
GMOにNO! (食品)	GMO 不使用	生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子組換えの混入を防ぐため、分別生産流通管理している商品。※ただし主原料が不分別の場合は、不分別
GMOにNO! (飼料)	GMO 不使用	牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産流通管理している商品
副原料 不分別	GMO 不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
不分別	GMO 不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている

原料のなかで水を除き、構成比が5%以上を主原料、5%未満を副原料とします。

■ パルシステムの取り組みを表示

pal	パルシステムが独自開発したオリジナル商品	組合員開発	組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品
産直	産直の精肉および100%提携産地の水産品	産直原料	主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品
リユース	リユース・リサイクルするもの(紙バック・びん類・野菜の通い箱等)	プラ削減	容器包装や付属(ストローなど)のプラスチック削減に取り組んだ商品

■ アレルゲンの表示  
アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。

表示品目	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	大豆
表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	か	く	豆

青果・米・卵・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料8品目と大豆が含まれている商品には、その品目名を略称で表示しています。  
※大豆を除く特定原材料に準ずる19品目については、表示していません。  
※コンタミネーション表示については、特定原材料8品目と大豆で、かつ製造者から情報提供をいただいた商品のみ表示となります。(乳)(卵)のように( )で表示しています。

配達・利用についてのお問い合わせ

■ 配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

まずはヘルプ情報サイトへ  
24時間チャットで対応しています

パルシステム ヘルプ 検索

- よくある質問
- FAQ、問い合わせフォームなどもこちらから

商品についてのお問い合わせ

■ 原材料、賞味期間、使い方、レシピ など

【商品情報ダイヤル】  
0570-011-099  
月~金曜日:10時~17時

お問い合わせをいただいた際、お名前、組合員番号、電話番号を伺います。

※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配達エリアからは固定電話の場合、一律1分10円+消費税でご利用いただけます。携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金が異なります。

レシピはこちらで検索

その他のお問い合わせ

■ 欠品情報自動お知らせダイヤル 0120-829-804 (受付時間:注文紙提出日翌日18時~商品配達前日)

■ CO-OP共済 コープ共済センター 各種保険 共済連保険事務センター  
0120-50-9431 月~土曜日:9時~18時 0120-201-342 月~金曜日:9時~17時30分

■ カタログ「Caica(かいか)」 サービス事業課 0120-114-312 月~金曜日:10時~17時  
チケットはこちら

■ カタログ「Caica(かいか)」 雑誌年間購読、学習教材、講座、国内旅行など ■ カタログ「スクエア住まいとくらし」新築・リフォーム、太陽光発電、シロアリ防駆除、エアコンクリーニング、ふとん丸洗い・仕立て直しなど  
住まいとくらしのサービス サービス事業課 0120-374-335 月~金曜日:10時~17時

※通話料は無料です。