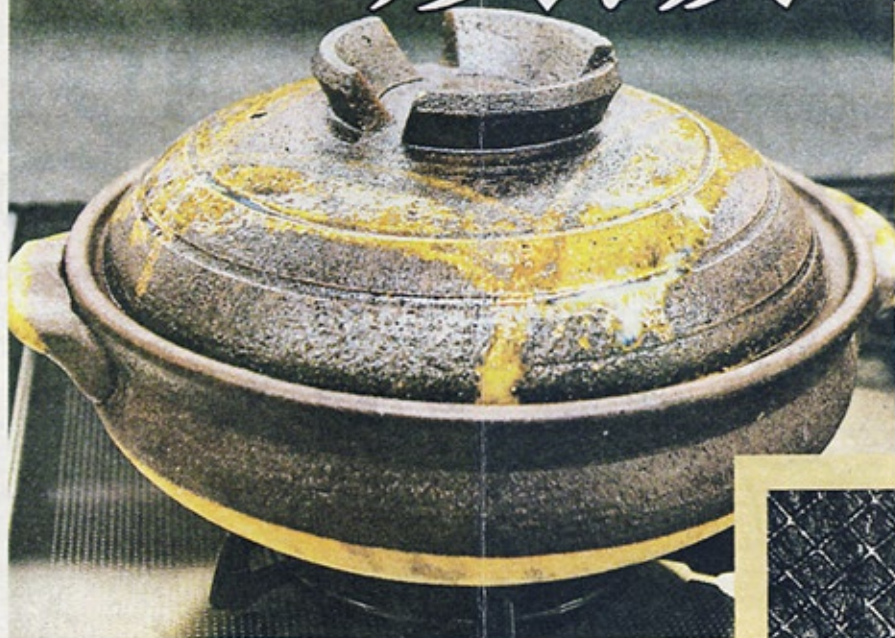


土鍋で炊くと、吹き出す湯気がおい立ち

食感、うまみ、粘りが違う!

# 炊飯を極める

ご飯のおいしさには、香りやうまみ、甘みなどの化学的要因と、米粒の張りつつや、膨らみ方などや粘り気、硬さなど物理的要因があるが、食感やうまみ、粘りなどは炊飯の仕方でき大きく左右される。



マイクロスコープで見た炊飯後の「龍の瞳」。とても軟らかいことが分かる



水分

食感を左右する大きな要因は水だ。通常の白米の含水率は16%前後。浸水でこれを28〜29%に上げ、炊飯で62〜63%になればおいしい食感が得られるといわれる。精米すると乾燥しやすくなるので、家庭用の小型精米器も人気だ。米をとき、水につけておく時間は夏で30分、冬で60分。新米はやや短い方がいい。最新鋭の電気炊飯器の中には米に水を染み込ませるため、内釜内を真空化させ、粒の中の空気を吸い出すタイプもある。

冬場は60分水につける

## 土鍋で かまど代わり

火力

勝負は何と言っても火力だ。かまどというわけにはいかないので、東京ガスの「スタジオGプラス」(東京都中央区)を借り、土鍋とガスレンジを使って北海道産の「おぼろづき」と岐阜県産の「龍の瞳」を炊いてみた。

新米ということもあってどちらも水分が多く、やや軟らかい炊き上がり。ところが、食べてみるととても粘り気が強い。それが米粒をつないで十分なかみ応えになり、ほのかな甘さを醸し出す。香りも強い。おにぎりにするとしっかり固まる。スタッフから「こんな米食べたことない」という声が上がった。同スタジオの小西雅子主幹は「水分などの数値と実際に食べた感じは比例しないこともある。この2種類は強い味のおかずは控えて、ご飯自体の味を楽しむ食べ方がお勧め」と話していた。



ご飯そのものの味を楽しみたい「おぼろづき」(左)と「龍の瞳」