

こんにちは。セントケアです。
セントケア便りは、皆様の生活の中でご活用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

昨年の夏、各地のスーパーからお米が消えて令和の米騒動が発生し、それ以降お米の価格上昇が続いています。備蓄米が放出され古いお米が出回るなど、今までにない状況です。今月は、古いお米を美味しく炊く方法や、節約レシピとしてお米のかさましレシピなどご紹介いたします。



古いお米をより美味しくいただく方法

洗米方法

古いお米は水分が減って割れやすくなっているので、優しく研ぎましょう。手のひらでお米同士をすり合わせるようにするのがポイントです。

浸水

浸水する際に加える水の量は、通常の1割程度多めに加えましょう。浸水時間は通常の2倍くらいとり、しっかりとお米に吸水させます。

炊くときにちょこっとプラス

■お酒・みりん

お米1合に対し大さじ1杯程度加えるとおい消しや艶出しの効果が期待できます。

■もち米

お米の10%をもち米にすると炊き上がりがもちもちとします。古米は水分が失われている分パサついた食感に感じるためそこを補ってくれます。

■古米が向く調理法

お米を使った調理で、むしろ新米が不向きな調理があります。炒飯や、お寿司などです。上記に書いている通り、古米は水分が新米に比べて少なくなり、食べたときにパサついた食感に感じることがあります。その食感が酢飯に向いているので、お寿司屋さんではあえて古米を使うほどだそうです。古米や古古米など古いお米があったら、手巻き寿司や、ちらし寿司などで、ちょっとしたご馳走飯にはいかがでしょうか？



節約レシピ

お米をかさまし！

白滝でかさまし



糖質オフのヘルシーご飯

【材料】4人分

- *お米・・・2合
- *しらたき・・・200g
- *お酒・・・大さじ1

【作り方】

- ①米は通常通りに洗米、浸水させる
- ②しらたきはサッと洗って水分をきり、5ミリ幅程度に切る
- ③：②をフライパンにいれ、中火で水分が飛ぶまで約5分程度から煎りする
- ④炊飯器に①、③とお酒を加え、水を2合の目盛りまで加える
- ⑤炊き上がったたらよく混ぜて盛り付ける



えのきでかさまし



えのきの炊き込みご飯

【材料】4人分

- *お米・・・2合
- *えのき・・・200g
- *油揚げ・・・1枚
- *めんつゆ・・・大さじ3 (4倍濃縮)

【作り方】

- ①米は通常通りに洗米、浸水させる
- ②えのきは石づきを切り落とし、5ミリ幅に切る
- ③油揚げは2cmくらいの長さの短冊に切る
- ④炊飯釜にお米をいれ水を2合の目盛りまで加え、②、③とめんつゆ、を加えて軽く混ぜて炊飯
- ⑤炊き上がったたらよく混ぜて盛り付ける

