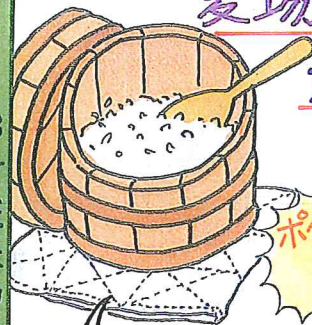


夏場のごはん炊き！ ポイントを押さえれば 炊飯名人に！！



究極の名人を
目指してポイントを
もうひとつ！！

ちょっと値段は高い
ですが「木のおひつ」に
炊き上がったごはんを移し
替えると 木肌がごはんの
水分をほどよく吸収して
いっそうおいしいごはんが
味わえます。



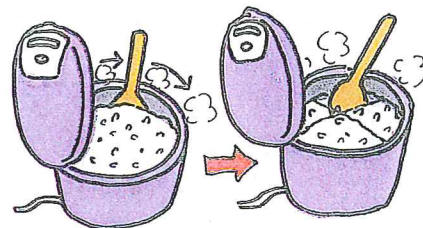
●ごはんをよそう
ときは少しずつ
ふんわりと！
決して押さえ
つけずに。

ポイント
1

●浸漬時間…暑い時期は短く！
目安 夏は30分(冬は1時間)

ポイント
2

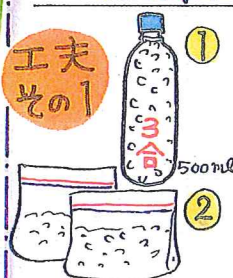
●むらし終わったら必ず
混ぜる！●炊飯器の中の
ごはんは多少ムラが
できるので混ぜて味を均一に
するためです。また、混ぜること
によってごはんの余分な水分
がとび、おいしいごはんを表現
するときに使われる「お米
が立った状態」になります。



●ごはんの周りに
しゃもじをぐるり
と入れる。 ●十字にしゃもじを
入れ、手早くごはん
の上下を入れかえる。

ポイント
3

●冷蔵庫に空きスペースがない場合のお米の保存



① お米をPETボトルに
入れて 空気を遮断
する方法

※500mlのPET
ボトルにお米を入れ
るとちょうど3合
入ります。一度試
してみてください！

② ジップ付保存袋に
予めいつも使う量
ずつ入れておく。



ストローで吸って
空気をぬいて、
素早くチャックを
閉じる

※チャックはストローのところ以外は
閉じて、手でチャックとストローを少し
押さえながら吸って空気をぬきます。

計っておくと便利！

①と②のように前もって
計量し、空気を遮断す
る工夫をしておくと、あとが
ラクです。冷蔵庫に少し
余裕があるときは①や
②を入れておくといいです。

この時期のお米の保存 冷蔵庫(冷蔵室) での保存がおすすめ！

精米したお米を夏場に
常温で保存しておくと、1ヶ月
後あたりからデンプンを分解
するアミラーゼという酵素
の働き(活性)が急激に
低下していきます。しかし、
冷蔵庫で保存すると、アミラーゼ
が急激に減ることはありません。
お米を上手に保存するには
常温なら涼しい場所で
1ヶ月、冷蔵庫なら3ヶ月を
目安とすれば良いでしょう。
但し、冷蔵庫で保存する
ときは、密閉容器に入れて
ください。お米が乾燥
して、ひび割れたりします
から。

とり分け、お米は生もので
とてもデリケートな食材です
から、なるべく精米後、早い
うちに食べることが肝心
です。

◇お米の保存場所を
台所と決めないで家の
中で涼しい場所に
きっちりとふたをして保存する。

※台所は熱や湿気が多い場所
ですからお米にとってはあまり良
い場所とはいえません。



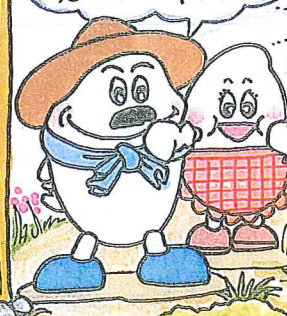
雨の日は要注意！

◇お米の袋には小さく穴が開け
てあるものがあります。雨の日や床
に直接置くのは要注意！！お米に
とって特に気を付けたいキーワード！！

水気、熱気、においの強いもの。
これらはNG！特にご注意ください！！

お米物語

自然の条件が揃
えば雲海は一年中
見れるんじやよ！



福寿光男さんを
訪ねて～



*うちのお米は天下一品!!

〔奥様〕「ごはんは“白いごはん”が
一番です。おいしさがよくわかるから。
嬉しいことに、どなたに食べて頂いて
もおいしい!!って言われるんです。
“他のお米は食べられない”なんてことも
ありますよ。」(笑)

*昔を振り返って…

「一生懸命 お米づくりに励んでも
新米の季節に新米は食べられなかつた
んです。まだ前のお米が残っているんで、
それから食べないといけなかつたんです。」

*今は保冷庫が大活躍!!

「今、いいですよ。新米を慌てて食べな
くとも保冷庫があるのでいつでも新米
の状態を食べることが出来ますから。
玄米で保存してあるので必要な分だけ
精米するんです。」

(保冷庫でお米は気持ちよく 休眠中
休眠中なんですね。)

空気がきれい! 水がきれい!! 雲海も見れる 産地 あいら郡湧水町 北方地区

「農業の素晴らしさは種まきから収穫
まで手をかけて育てると作物が応えて
くれることですよ。」と笑顔で話される
福寿光男さんと奥様。
ご両親の後を継がれてお米づくりと
野菜の栽培、また、千両づくりに力を
注いでいらっしゃいました。

♪ご夫婦の楽しみ 千両づくり

福寿さん所有の近くの山で栽培
されている千両(セリソウ)は杉の木の下ですくすくと
成長していました。木洩れ日が当たる環境が
千両にとってベストな様子。12月に収穫後、
年に一回、たった一日だけの“千両市”に出
荷されるのだそうです。
今は支柱に支えられた緑色の千両が秋から
冬にかけて赤い実をたわわに付けているさまは
想像するだけで感激!! 実際、育てていらっしゃる
福寿さんの気持ちにふっと入り込んで喜びを
共有したような幸せなひとときでした。
ありがとうございました。

作物は
手を
かけた
だけ
応えて
くれる!!
楽しさを
もらえる!!

福寿さんは、お米、野菜、千両の他にも趣味で養蜂
(みつばち、くまばち)や寒蘭、また庭や田んぼや山に
小屋を造られるなど、とてもお忙しい様子でした。
ちょっと耳にした「はちの子」を食べていらっしゃるお話
から、福寿さんの元気の素は楽しいお人柄に加え、
もしかして「はちの子」でしょうか?

去年の千両がまだきれいな実を付けて、玄関で私たち
を迎えてくれました。花びんの水を替えて、少しずつ水切
りしただけの状態でなんと春まで持つなんて、びっくり!!