

大津の水 × ガスで炊く ごはん



ガスで炊くご飯は
美味しいって聞くけど、
大変そう…
簡単にできるの？

滋賀県は近畿の米蔵とも呼ばれるほど、さまざまな品種のお米が作られています。
今回はそんなお米を、もっと美味しくする方法を紹介します！
そろそろ新米が食べられる季節。
ぜひチャレンジしてみてください



●ガスでお米を炊いてみよう! (お米3合の場合)



①お米を研ぎ、30分～1時間ほど大津の水に浸し、ザルに上げて、軽く水で流します。



②お鍋に①をいれ、通常の水加減で、蓋をせず、やや強めの中火にかけます。



③沸騰したら、底から軽くかき混ぜて(まんべんなく火が通るように)、蓋をして弱火で約10分



④炊き上がったら、すぐに一旦軽く混ぜて(火の通りを均一にするため)、再度蓋をして15分ほど蒸らしたら完成!



時間がかかると思っていたのはこの作業があるからかもしれません。ご飯の準備を始める一番初めに、お米を浸けることをオススメします! 炊き始めたら、炊飯器よりも早く出来上がるかも。
④の蒸らし時間は放置できるので他のお料理が作れます♪

：職員がレシピどおりに作ってみた：



おこげの香ばしさがあり、いつもより美味しく、なんだか贅沢な気分を味わうことが出来ました!!
でも、お鍋の大きさとお米の分量が合わず、ちょっと思っていた炊き上がりとは違う…使うお鍋の特性と、回数を重ねてお米と一番良い分量や炊き時間を探るのも楽しいです!



今回、取材にご協力いただいたのは、毎日ガスでお米を炊いているという加藤真帆さん
「ヒーリングサロンひらのはなれ」でボティケアをするかたわら、夫の農業を手伝って暮らしています。

 #大津の水 大津の水を使った料理など大津の水に関連する写真をinstagramでアップしてみよう!