



ごはんをたくと、米がふくらむのはなぜ

水を吸ってふくらむから

あなたはごはんが好きですか。それとも、パンやめん類のほうが好きですか。

最近、コシヒカリなどのおいしい米を、たくさん食べることができますね。

米つぶに水を加えて、熱し、ごはんにすることを、すい飯といいます。

米がごはんになると、約2.4倍の重量になります。米は、水洗いすると、10パーセントの水がつき、さらに、10～15分ぐらい水につけておくことと、熱を加えることで、米の水吸収率は、25～30パーセントに達するのです。

このようにして、ごはんをたくと、米がふっくらとふくらむのです。

おいしいご飯のたき方

まず、お米を正確に計ります。そして、米を手早くとぎます。1回目は、たっぷりの水で手早くかきまわし、その水はすぐに捨てます。これは、ぬかくさきをとるためです。水が白くなるまで、くり返しとぎます。

とき終わったら、お米と同じ量の水を、すい飯器に入れます。水を吸わせるために、30分から1時間半おいておき、それからすい飯器のスイッチを入れます。たき終わったら、10～15分間、じっくりむらします。それを、上から下まで、さっとかき混ぜます。余分な水蒸気がとび、空気にふれるとごはんがおいしくなります。（監修・青木 国夫）

