

日本米 活用食譜

INDEX

- ◆ 日本米的魅力 1
- ◆ 日本米的煮法 3
- ◆ 變換自如的日本米 5
 - 1：星鰻烤飯團 7
 - 2：栗子舞茸雜錦飯 9
- ◆ 日本米豐富多變的煮法 11
 - 1：肉卷飯團 12
 - 2：冬之五目飯 13
 - 3：干邑龍蝦湯泡飯 14
 - 4：日本米布丁 15
 - 5：拉丁美洲米粽 16
- ◆ 日本米推廣大使 17

.....

日本米的魅力

※日本國產米

高品質

～ 日本米品質高且穩定，受熱不均的情況較少 ～

日本米最大的特徵，在於全球最嚴謹的品質管理。

作為主食的短粒米，在日本設有高水準的出貨標準。水分含量定有一定基準，外觀評分、未成熟米、斷裂米粒比例、異種穀粒混入比例等規格均受到嚴格管理，消費者食用的米在世界各地均保持著一定的高品質。

米的品質如果參差不齊就會難以調整水分，即使用相同分量的水煲飯，不同的米煮出來的飯有時太硬，有時卻太軟，口感並不穩定。日本米的品質穩定，特徵在於不必太過在意煲飯水量、浸米時間和溫度，任何人在任何時候煲飯幾乎都不會失敗。

選擇食用短粒米，就要選擇符合全球最嚴格出貨標準的日本米，全年品質穩定，輕易煲出美味的米飯，令人放心。



香甜

～ 日本米在短粒米中比較香甜 ～

嘴嚼米飯時會產生少許甜味。與長粒米相比，短粒米的甜味較明顯。短粒米的特徵是軟糯有嚼勁，嘴嚼次數增加，有助唾液中的酵素分解澱粉質。

而且，與東南亞的短粒米相比，日本米的黏性高，感覺更香甜。這個差異是種植地的氣候不同所致。米的甜味來自澱粉質，晝夜溫差非常大的地方所種植的米，澱粉質密度較高。日本的緯度較東南亞高，在日本種植的米比其他短粒米甘甜。

帶出食材鮮味

～ 壽司和丼飯的美味秘密 ～

米飯本身的味道較清淡，適合配搭各種食材和調味，不單是日本料理，連中菜和西餐都可配飯吃。脂肪多的肉類和鐵質高的魚類配搭米飯一起食用，多餘的脂肪和鐵質被米飯吸收，令人能品嚐到食材的天然鮮味。日本人習慣饊伴著飯吃，這種方式讓米飯和食材在口中融合，享受最大的味道變化。這稱之為「口中調味」。



日本米的煮法

越是講究煲飯方法，越是能夠煲出單吃也美味的米飯。另外，改變浸米時間和水量可改變米飯的口感，以便配搭不同的料理。煲飯方法五花八門，這裡為大家介紹一個簡單的日本米煮法，讓初次煲飯的人也能快速上手。這個煮法只需要有蓋的煲或平底鑊，就能輕易煲出美味的米飯。

煲飯方法

1 洗米

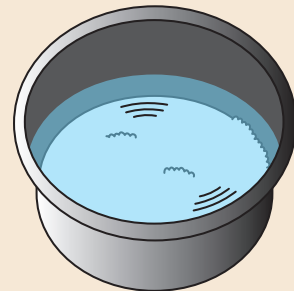
加入米量5至10倍的水，輕輕攪拌10次後倒掉水分。重複這個步驟3次。

※日本米品質優良不需要搓洗。用攪拌方式清洗即可。
※盡量利用軟水洗米。



2 浸米

加入與米量相同的水量，浸泡30分鐘以上。



3 大火煮滾

加入與浸米後膨脹米量相同的水量煮滾。



4 細火慢煮

水滾後轉細火慢煮。



5 蒸焗

水分完全被吸收後熄火，
蓋上蓋子焗10分鐘左右。



6 攪拌

打開蓋子，攪拌米飯後即可食用。



保存方法

米是乾貨。請存放在專門存放麵粉等乾貨的地方。

米容易吸收四周環境中的氣味，切勿與味道強烈的食材（油或香料等）一起存放。



編輯：片山真一

（日本米的魅力／日本米的煮法）

株式會社隅田屋商店 主席、五星「米MEISTER」

精通日本全國各地的米，掌握卓越的混合技術和獨創的古式精米工藝，製作出芳香醇厚、風味濃郁的日本米。因應顧客要求訂製的日本米企劃和規劃案大受好評。醉心於傳承煲飯技術，除了在日本之外，還在紐約、三藩市、洛杉磯、新加坡、台灣、香港、澳洲和俄羅斯開設煲飯教室。

變換自如的日本米

影響日本米口感的四大要素，分別是「洗米方法」、「浸米時間」、「水量」和「煲飯用具」。以自己的方式調整這四個要素，即可變化出各種不同的煲飯技巧。另外，因應呈現不同風味和品嚐方法的菜式，來變換日本米的「品種」，可令菜式更豐富多彩。

香港匯聚了世界各地的菜式，深受不同飲食文化所影響。我們希望在香港推廣日本米的基礎煮法，藉此啟發大家從傳統中創作出新穎的食譜。

洗米方法 — 輕輕拌洗

洗米的目的是洗去黏附在米粒表面的糠等雜質。最近的日本米採用了先進的精米技術，不必像以前那樣洗許多次才行。另外，使用筲箕搓洗會令米粒碎裂。只要以輕力攪拌的方式洗米三次，煲出來的米飯就足夠美味。

浸米時間 — 飽滿感・冷掉也不失美味

意指將洗過的米粒以水浸泡的時間。浸米時間的長短引起米粒吸水量發生變化，並影響米飯的飽滿感和冷掉後的美味程度。

如果浸米時間是0分鐘，米飯的口感就會偏硬，冷掉後變得乾身鬆散。如果浸米大約45分鐘，米粒即會吸收充足的水分。即使浸米時間超過45分鐘，米粒的吸水量也變化不大。

煲飯水量 — 米飯的軟硬度

洗過的米經過浸泡吸水後，瀝乾水分，在煲飯時需再次加水，煲飯水量就是指這個時候加入的水量。煲飯時加入的水量，會影響米飯的軟硬度和口感。

米量和水量 1 比 1 的話，煲出來的米飯顯得飽滿，軟硬適中。減一點水量，變成 1 比 0.85 的話，米飯的口感變得煙韌有嚼勁。增加一點水量，變成 1 比 1.15 的話，米飯的口感即變得軟糯。

煲飯用具 — 心機和時間・考功夫

除了飯煲之外，有蓋的平底鑊和煲都能夠煲飯。然而，煲飯用具影響所花的功夫和品質的穩定性。使用飯煲煲飯能夠輕易煲出品質穩定的米飯。若是使用平底鑊和煲，在煲飯過程中必須調節火力，否則有可能在飯熟前煲燴。反過來說，使用平底鑊和煲煲飯時，在飯熟前將火力調大一點，即可煮出香脆飯焦。烹煮意大利和西班牙燉飯時，比起飯煲，使用慣用的平底鑊效果會更好。要煲出日本料理中的美味米飯，建議使用導熱性低的砂鍋，容易帶出米飯的甘香。

選擇米的品種 — 活用於各式各樣的料理

一般來說，大家對日本米的認知是黏糯飽滿。其實，日本米有許多不同的品種，像是非常甘甜的品種、飯粒鬆散的品種、非常黏糯的品種，以及不太黏的品種。例如，黏糯感會影響菜式的話，選擇不太黏的米，這樣就可應用於各式各樣的菜式中。



Yu Tomiya

在大阪的廚藝專業學院學習日本菜，取得烹調雞泡魚的廚師執照。在大阪的割烹・懷石料理店累積經驗後，被千禧新世界香港酒店聘任為嵯峨野的壽司師傅。隨後，他出任過「魚作」的料理長，並成為了帝逸酒店「源峰」的總料理長。現在是私人廚師兼日本高級料理顧問。

星鰻烤飯團

米和水量的比例是1比0.85，煲出來的米飯甘香有嚼勁。

材料

星鰻飯（大約5個飯團的分量）

◆ 浸泡後的米	500 g	◆ 有馬山椒	10 g
※輕輕拌洗3次，浸泡45分鐘後瀝水的米(浸泡前約380g)		◆ 粉山椒	10 g
◆ 汁煮星鰻	250 g	◆ 煲飯湯汁	425 g

星鰻烤飯團（大約1個飯團的分量）

◆ 星鰻飯	100 g	◆ 烤紫菜	1/4片
◆ 麻油	10 g		

做法

1. 將浸泡過的米、煲飯湯汁和有馬山椒放入飯煲內煲熟
2. 煎香汁煮星鰻
3. 飯熟後，將煎星鰻和粉山椒加入飯煲內，靜置5分鐘
4. 攪拌均勻後製作飯團
5. 在平底鑊加入麻油煎飯團，直到飯團表面焦脆
6. 用烤紫菜包住即可享用

重點

為了在煎飯團時做到表面甘香焦脆，米和水量的比例要1比0.85，煲出口感較硬的米飯。并飯、咖喱飯等加入芡汁食用的菜式，亦可配搭口感較硬的米飯。另外，像是製作意式炸飯團等需要將表面炸得香脆的料理，或是製作多利亞焗飯等需要使用焗爐的料理時，均建議使用較少的水量。



栗子舞茸雜錦飯

米和水量的比例是1比1，煲出來的米飯飽滿圓潤，軟硬適中。

材料 (3至4人分量)

◆ 浸泡後的米	500 g
※輕輕拌洗3次，浸泡45分鐘後瀝水的米（浸泡前 約380g）	
◆ 栗子	100 g
◆ 舞茸	100 g
◆ 煲飯湯汁	500 g

做法

1. 切碎栗子和舞茸
2. 將所有材料放入飯煲內煲熟
3. 飯熟後攪拌均勻，即可享用

重點

選擇不同的煲飯湯汁和材料，即可變化出不同的菜式。

至於煲飯湯汁，中式口味選擇雞粉類的湯汁，意式口味選擇西式清湯類的湯汁，而日式口味則選擇鰹魚湯類的湯汁。材料的分量不拘，視乎個人口味調節。另外，不同季節使用不同食材，更可品嚐到當季時令的菜式。



日本米豐富多變的煮法

針對日本米煮法的四大要素，
四位擅長不同領域的廚師，
時而執著於些微差異，時而大膽地巧施妙法，
為大家帶來創意十足的菜式和日本米煮法。



Yukou Nishimura | UK's Kitchen Owner & Chef

日本料理

肉卷飯團

「肉卷飯團」是源自日本宮崎縣的員工餐膳菜式。
肉的鮮味和鹹中帶甜的醬汁融入米飯中，煎香表面，呈獻極上滋味。

日本米的煮法

為了輕易捏出飯團的形狀，米飯的口感要偏硬。而且，為了節省時間，選用快速模式煲飯。無論是快速模式還是一般模式，煲出來的米飯一樣美味。

- ◆ 輕輕洗米3次，用水浸米30分鐘。
- ◆ 瀝乾水分，浸泡過的米和水的比例是1:0.8，按此比例加水煲飯

四大要素

- ① 洗米次數 …… 3次
- ② 浸米時間 …… 30分鐘 ※因應米的種類和狀態作出判斷，要煲出偏硬的口感，選擇浸米30分鐘。
- ③ 水米比例 …… 1:0.8
- ④ 煲飯用具 …… 飯煲

冬之五目飯

五目飯利用讓人感受到日本季節的蔬菜製作而成，如南瓜、栗子、白蘿蔔、番薯等。在煲熟的米飯中加入牛油輕輕攪拌，增加米飯的濃郁芳香。



日本米的煮法

即使只用簡單的方法煲日本米，亦可煲出風味豐富濃厚的米飯。

- ◆ 快速洗米3次，洗走多餘的米糠。
- ◆ 用水浸米30分鐘，浸泡後瀝乾水分。
- ◆ 由於蔬菜會出水，以米與昆布水比例1:0.95來煲飯。

四大要素

- ① 洗米次數 …… 3次
- ② 浸米時間 …… 30分鐘 ※五目飯加入了大量含有水分的蔬菜，所以浸米1小時會吸收過量水分，米粒變得太軟。
- ③ 水米比例 …… 1:0.95
- ④ 煲飯用具 …… 飯煲

參考

- 未經烹煮的蔬菜與米一起煲煮時，由於蔬菜的水分含量多，建議將煲米水量的比例下調至1:0.9。

干邑龍蝦湯泡飯

頂級干邑龍蝦配搭煮成意式燉飯風的日本米，與加入大量海鮮熬煮3小時而成的湯一起享用。



日本米的煮法

為了保持米飯在加入湯後軟硬適中，減少煲飯水量，避免米飯過於軟糯。

- ◆ 要保留米的鮮味，只洗米1次。
- ◆ 煲飯時的白米與水的比例是1:0.5。
- ◆ 用鑄鐵鍋煲40分鐘。

四大要素

- ① 洗米次數 1次
- ② 浸米時間 5分鐘左右 ※作為湯品享用時不過於軟糯，保持軟硬適中。
- ③ 水米比例 1:0.5
- ④ 煲飯用具 鑄鐵鍋

參考

- 鑄鐵鍋易於導熱，更可保溫。
- 加入炸過的米能添加口感。

日本米布丁

米布丁讓您可品嚐到日本米口感黏糯的特性。
如南美菜式般加入菠蘿，為布丁加入清新的酸甜味。



日本米的煮法

這道以日本米製作的米布丁，與長粒種的米比較，增加洗米次數和煲飯時的水量，可稍微減少黏糯感。


- ◆ 同時加入牛奶、肉桂和水，煮滾後加入米。
- ◆ 再次煮滾後加入練奶，以大火煮濃，煮滾後由大火轉中火，熬煮約45分鐘（要攪拌）。

四大要素

- ① 洗米次數 …… 3次
- ② 浸米時間 …… 30分鐘
- ③ 水米比例 …… 1:1.2
- ④ 煲飯用具 …… 飯煲

參考

- 享用前在表面灑上肉桂粉更添風味。
- 熱吃或冷吃均十分美味可口。



Alex Cheng | Amusement Eatery Executive chef

南美×歐洲 Fusion料理

拉丁美洲米粽

這道粽不使用糯米，而是使用一般的日本米，利用香蕉葉裹起來蒸熟，呈現拉丁風味的新口感。加入提子乾，別有一番滋味。

日本米的煮法

日本米吸收了雞骨熬成的湯，以香蕉葉包起蒸熟。

- ◆ 加入比米多一點的雞骨湯，浸泡大約3小時。
- ◆ 用香蕉葉包起浸泡過的米來蒸熟。

四大要素

- ① 洗米次數 …… 3次
- ② 浸米時間 …… 3小時 ※由於要以香蕉葉包著浸泡過的米蒸煮，米吸收的水分不足的話，蒸出來的米飯不好吃。
- ③ 水米比例 …… 一（不使用）
- ④ 煲飯用具 …… 蒸籠

日本米推廣大使

5位在香港工作的不同領域廚師，為了傳遞日本米的魅力互相交流意見，研發使用日本米的菜式，並在各自的店舖中提供新穎的日本米菜式。



Yu Tomiya

Tommy's Kitchen

在大阪的廚藝專業學院學習日本菜，取得烹調雞泡魚的廚師執照。在大阪的割烹・懷石料理店累積經驗後，被千禧新世界香港酒店聘任為嵯峨野的壽司師傅。隨後，他出任過「魚作」的料理長，並成為了帝逸酒店「源峰」的總料理長。現在是私人廚師兼日本高級料理顧問。



Yukou Nishimura

UK's Kitchen Owner & Chef

父親為香港有名餐廳“西村日本料理”的老闆兼主廚。承接父親的事業後，於“福村日本料理”進一步學習料理，並以料理長的身分活動。其後再經過日本創作和食餐廳：銀座”六雁“的修行，在香港以F&B（餐飲業界）的顧問工作為主要領域活動中。



Angus Law

Grandmama Cafe Chef

在日本學習料理，以傳統日本料理與法國料理為專業領域。擁有法國鄉村料理及甜點、日本居酒屋料理、割烹料理、傳統酒肴、京都風和菓子專賣店等，超過20年以上的烹飪經驗。以酒店主廚、私人廚師、餐飲顧問、料理教學者等多重身分活躍中。



Man Pang

Amis Head chef

具有18年以上的烹飪經驗，曾在米芝蓮一星餐廳Takumi by Daisuke Mori及米芝蓮二星餐廳Bo Innovation任職累積經驗。最擅長炮製精緻的法國菜，吸取了森主廚豐富的日本食材烹飪經驗，融入法式的烹調方法，做出獨一無二的法日菜式。



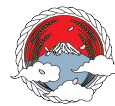
Alex Cheng

Amusement Eatery Executive chef

自小在委內瑞拉長大，累積多家中餐廳與西餐廳的工作經驗。30歲時創辦了第一間中國菜館，於2004年進入西餐烹飪學校進修並開發多樣菜肴。2016年搬回香港，在Pirata Hong Kong Group等西餐廳工作。2022年就任現職，介紹拉丁美洲美食給香港消費者，並受到多家媒體宣傳報導。



日本米推廣網站



日本生產
信譽保證

日本米真好吃 美味香甜Q