

日本産米 活用ハンドブック

INDEX

- ◆ 日本産のお米の魅力 1
- ◆ 日本産のお米の炊き方 3
- ◆ 日本産のお米は変幻自在 5
 - 1：穴子飯の焼きおにぎり 7
 - 2：栗と舞茸の炊き込みご飯 9
- ◆ 日本産のお米の多彩な調理方法 11
 - 1：肉巻きおにぎり 12
 - 2：冬野菜の五目飯 13
 - 3：ロブスターライススープ 14
 - 4：日本米のライスプディング 15
 - 5：ラテンアメリカ風ちまち 16
- ◆ 日本産米推進シェフコミュニティ 17

.....

日本産のお米の魅力

高品質

～ 安定した高品質がもたらす 炊きムラの少ない日本産のお米～

日本産のお米の最大の特長は、世界で最も厳しい品質管理にあります。

主食が短粒種のお米である日本は、短粒種のお米に関して高いレベルの出荷基準を誇っています。水分含有量は目安の基準が定められ、外観の判定や未成熟米、割れたお米の比率、異種穀粒の混入率などが厳しく管理されており、消費者の口に入るお米は世界各国すべてにおいて一定レベル以上の品質を保っています。

お米そのものの品質にバラツキがあると、水分調整が難しく、同じ水分量で炊いても、お米によって硬くなったり、柔らかすぎたりと出来上がりが安定しません。日本産のお米は、品質が安定していて、お米を炊くときの水分量や浸漬時間、温度などに過度に気をつかわなくてもよく、誰が、いつ炊いても失敗することがほとんどないのが特長です。

短粒種のお米を選ぶなら、高いレベルの出荷基準をクリアした日本産のお米を選ぶことで、一年を通じて安定した品質で安心して美味しいご飯を炊き上げることができます。



甘味

～ 短粒種の中でも甘味が強い日本産のお米～

ご飯を噛んでいるとほのかな甘みが生まれます。短粒種のお米は、長粒種に比べてより甘味を感じることができます。短粒種の特長であるモチモチとした粘りのある食感が噛む回数を増やし、唾液から分泌される酵素がデンプンを分解するためです。

そして短粒種の中でも日本産のお米は、東南アジア産の短粒種に比べて、粘り気が強く、甘味を強く感じることができます。これは生育地の気候の違いによるものです。お米の甘味のもととなるデンプンは、昼と夜の寒暖差が激しい地域で生育した方が、密度は濃くなります。東南アジアに比べて高い緯度に位置する日本で栽培されたお米は、短粒種の中でもより甘味を感じることができます。

食材の味を引き立てる

～ 寿司や丼ものの美味しさの秘密～

ご飯そのものは、味の主張が控えめなため、どんな食材や味付けとも相性がよく、和食だけでなく、中華料理や洋食にもあいます。脂の多い肉や鉄分の強い魚でも、ご飯と一緒に食べることによって余分な脂や鉄分がご飯に吸着され、食材本来の旨味を味わうことができます。日本では、ご飯と食材を交互に食べますが、この食べ方によりご飯と食材が口の中で合わさり、味の変化を最大限に楽しむことができます。これを「口中調味」と呼びます。



日本産のお米の炊き方

お米の炊き方にこだわればこだわるほど、白米だけで食べても美味しいご飯を炊き上げることができます。また、浸水時間や水の量を変えることで炊きあがりに変化をつけることができ、様々な料理にお米を使うこともできます。お米の炊き方は、それだけ幅広く奥深いものですが、ここでは初めてでもできる一番簡単な日本産のお米を炊く方法をご紹介します。この方法であれば、鍋やフライパンなど蓋のあるものであれば、手軽に美味しくお米を炊くことができます。

炊き方の手順

1 お米を洗う

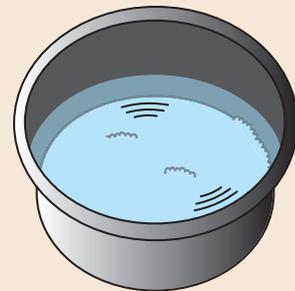
お米の5～10倍のお水を入れて10回かき回してお水を捨てる。これを3回繰り返す。

※日本産のお米は品質が良いため研ぐ必要はありません。
泳がせるよう洗ってください。
※お水は、できるだけ軟水をご利用ください。



2 水につける

お米と同量のお水を入れて、30分以上浸ける。



3 強火で煮込む

浸水後のお米と同量の水で沸騰するまで煮込む。



4 弱火で煮込む

沸騰したら火を弱めて、煮込む。



5 蒸らす

水がなくなったら火を止めて、蓋をして10分ほど蒸らす。



6 かき回す

蓋を開けて、お米を攪拌して出来上がり。



保管方法

お米は、乾物です。小麦粉などと同じように乾物を入れる食材庫に入れて保管してください。お米は周囲の臭いを吸着しやすいので、近くに臭いの強い食材（油やハーブ等）と一緒に保存しないで下さい。



監修：片山 真一様

「日本産のお米の魅力／日本産のお米の炊き方」

株式会社隅田屋商店 代表取締役、5つ星お米マイスター

日本全国津々浦々のお米に精通し、卓越したブレンド技術とオリジナル技法の古式精米製法を駆使して芳醇な香りと味わい深いお米を創作、お客様のリクエストに答えたお米に関する様々な提案とプランニングにも定評がある。炊飯技術の伝承に力を入れており炊飯教室を日本国内は元より、ニューヨークやサンフランシスコ、ロサンゼルス、シンガポール、台湾、香港、オーストラリア、ロシアでも開催している。

日本産のお米は変幻自在

日本産のお米を炊く上では、「洗い方」、「浸水時間」、「水分量」、「調理器具」の4つが仕上がりに影響を与える大切な要素です。この4つを独自に調整することで様々な工夫が可能です。そして、味わいや楽しみ方など目指す料理に応じて日本産のお米の「品種」を変えることで、さらに料理の幅は広がります。香港では世界各国の多彩な食文化が交わり、根付いています。日本産のお米の基本となる調理法を知り、その伝統から離れて新しい発想のレシピへと創意を広げるヒントにしていだければと思います。

洗い方 — 軽く洗う

お米に付着した糠などを取り除くために洗います。精米技術が進んだ最近の日本産のお米は、昔ほど何度も洗う必要はありません。また、ザルを使ってこすり合わせるように洗うとお米がボロボロになってしまいます。軽く泳がすように3回ほど洗うだけで十分美味しく炊き上がります。

浸水時間 — ふっくら感・冷めても美味しい

洗ったお米を炊く前に水につけておく時間です。浸水時間の長さによって、お米が給水する水分量が増え、炊いたお米のふっくらとした仕上がり感や冷めたあとの美味しさに影響します。浸水時間が0分の場合は、炊き上がったご飯も硬く、ご飯が冷めるとパサパサした感じになります。45分ほど浸水すれば、十分にお米が水を吸収します。45分以上浸水してもお米の吸水量にそれほど変化はありません。

炊くときの水分量 — 炊き上がったご飯の硬さ

洗ったお米は、浸水して吸水させた後、水を切り、炊くときには改めて水を入れて炊きますが、そのときに入れる水の量です。炊くときに入れる水分量は、炊き上がったご飯の硬さ、噛み応えに影響します。お米の量と水分量を1:1にすると、ふっくらとした適度な硬さを感じられます。水分量を少し減らして1:0.85にすると、噛み応えがある食感が楽しめます。水分量を少し増やして1:1.15にすると、柔らかめのご飯になります。

調理器具 — 手間暇・一工夫

炊飯器に限らず、蓋をつけたフライパン、鍋などでもご飯を炊くことができますが、調理器具は手間や品質の安定に影響します。炊飯器でご飯を炊くと簡単に安定した品質でお米を炊くことができます。フライパンや鍋で炊く場合は、途中で火加減を調整しないと炊き上がる前に焦げることがあります。逆に言えば、フライパンや鍋を使って炊き上がる前に、少し火を強めにするだけで、おこげをつくることができます。リゾットやパエリアをつくる場合は、炊飯器より馴染みのあるフライパンなどを使う方が良いと思います。和食のご飯として美味しく炊く場合は、熱伝導性が低く、お米の美味しさを引き出しやすい土鍋で炊くのがおすすめです。

お米の品種を選ぶ — 様々な料理に活用

日本産のお米は、一般的にもちもち、ふっくらしていると言われますが、実際には甘味の強い品種やサッパリした品種、もちもち感の強い品種や粘り気が少ない品種など様々な品種があります。たとえば、粘り気が邪魔になるような料理には粘り気の少ないお米の品種を選ぶことで、様々な料理に活用することができます。



Yu Tomiya

大阪調理製菓専門学校にて和食を学び、ふぐの調理師免許を取得。大阪の割烹・懐石料理店で経験を積み、香港ニューワールドミレニアムホテル・嵯峨野の寿司シェフに就任。その後、「魚作」の料理長を経て、アルヴァホテル・バイ・ロイヤルの「源峰」総料理長に就任。現在もプライベートシェフとして、また日本のファインダイニングのコンサルティングを行う。

穴子飯の焼きおにぎり

お米と水の比率を1:0.85にして炊いた、香ばしさと噛み応えのある食感です。

材料

穴子飯（5個分程度）

◆ 浸水した米	500g	◆ 有馬山椒	10g
※軽く3回洗って45分浸水した後、水を切ったお米 （浸水前 約380g）		◆ 粉山椒	10g
◆ 煮穴子	250g	◆ ご飯出汁	425g

穴子飯の焼きおにぎり（1個分程度）

◆ 穴子飯	100g	◆ 焼き海苔	1/4枚
◆ ごま油	10g		

手順

1. 浸水したお米とご飯出汁、有馬山椒を炊飯器に入れて炊く
2. 煮穴子を焼く
3. ご飯が炊けたら、焼き穴子と粉山椒を炊飯器に入れて5分おく
4. よく混ぜておにぎりを作る
5. フライパンにごま油をひき、表面がカリッとなるまで焼く
6. 焼き海苔を巻いて提供

ポイント

ご飯を焼いたときに外側がカリッとして香ばしい香りができるように、お米と水分量を1:0.85の比率にして少し硬めにしています。丼のご飯、カレーライスなど汁物を加えて食べる料理も硬めで炊く方が良いと思います。また、アランチーニのようにご飯を揚げて外側をサクッとさせる場合やドリアのようにオーブンで焼く場合も水分量は少なめにするのがおすすめです。



栗と舞茸の炊き込みご飯

お米と水分量を1:1にして炊いたふっくらした適度な硬さの仕上がりです。

材料 (3~4人前)

◆ 浸水した米	500g
※軽く3回洗って45分間浸水した後、水を切ったお米 (浸水前 約380g)	
◆ 栗	100g
◆ 舞茸	100g
◆ ご飯出汁	500g

手順

1. 栗と舞茸を切る
2. すべての材料を炊飯器に入れて炊く
3. 炊きあがったら、よく混ぜてお召し上がりください。

ポイント

ご飯出汁や具材を変えることで様々な料理に変化します。

ご飯出汁は、中華料理風であればチキンパウダーベースのスープストック、イタリアンの場合はコンソメスープベース、和食の場合はかつおだしベースを用意することになると思います。具材については、量はもちろん自由です。また、季節に応じた具材を使うことで、その時の旬の料理を楽しんでいただくことができます。



日本産のお米の 多彩な調理方法

日本産のお米の調理方法の4つのポイントに対して、
ジャンルの違う4人のシェフが
時にはわずかな差にこだわり、時には大胆な工夫を凝らした
創意工夫あふれる料理と日本産のお米の調理法をご紹介します。

Yukou Nishimura | UK's Kitchen Owner & Chef

和食料理

肉巻きおにぎり

日本の宮崎県発祥の賄い料理“肉巻きおにぎり”。

お肉の旨味と甘辛ダレが白いご飯に染み込み、表面を焼いて香ばしく仕上げる至極の一品です。

日本産のお米の調理方法

おにぎりの形に整えやすいように少し硬めにしています。また時間を節約するため早炊きで炊いています。早炊きモードでも通常炊飯モードと同じようにおいしく仕上がります。

- ◆ お米を3回軽く洗って、30分間水に浸ける。
- ◆ 水を切って、浸水したお米と水分量の比率を1:0.8になる量の水をいれて炊く。

4つの要素

- ① 洗う回数 …… 3回
- ② 浸水時間 …… 30分 ※お米の種類と状態から判断して好みの硬さにするために30分の浸水にしています。
- ③ 炊くときの水分量 …… 1:0.8
- ④ 調理道具 …… 炊飯器

冬野菜の五目飯

かぼちゃ、栗、大根、さつまいもなど日本の季節を感じる野菜を使った五目飯。
炊き上がったご飯にバターを加えて軽く混ぜると、芳醇さが加わります。



日本産のお米の調理方法

日本産のお米は、シンプルな調理をするだけで、風味豊かで味わい深いものになります。

- ◆ サッと3回洗い、余分な糠を洗い流す。
- ◆ お米を水に30分間浸す。浸けた後は水気を切る。
- ◆ 野菜から水分が出るため、お米と昆布水の量を1:0.95にして炊く。

4つの要素

- ① 洗う回数 …… 3回
- ② 浸水時間 …… 30分 ※五目飯は野菜が多く入っており、野菜にも水分が含まれています。そのため1時間浸水だと水分が多すぎて お米が柔らかくなりすぎます。
- ③ 炊くときの水分量 …… 1:0.95
- ④ 調理道具 …… 炊飯器

参考

- ・ 生野菜と一緒に炊く場合は、野菜の水分が多いため、1:0.9の水に減らして調理することをお勧めします。

ロブスターライススープ

最高級のコニャックロブスターとリゾット風に調理した日本産のお米を、シーフードを豊富に使って3時間煮込んだスープと一緒に味わっていただきます。



日本産のお米の調理方法

スープを入れた時のお米の適度な硬さを保つため、水分量を少なくし柔らかくなりすぎないようにしています。

- ◆ お米の旨味を残すためにお米を1回だけ洗う。
- ◆ 炊くときの白米と水分量の割合を1:0.5にする。
- ◆ 鋳物鍋で40分炊く。

4つの要素

- ① 洗う回数 …… 1回
- ② 浸水時間 …… 5分程度 ※スープとして食べるときに、柔らかすぎない適度な硬さを保つため。
- ③ 炊くときの水分量 …… 1:0.5
- ④ 調理道具 …… 鋳物鍋

参考

- ・ 鋳物鍋を使うことで熱が伝わりやすく、保温もできます。
- ・ 揚げたお米も入れると食感を与えることもできます。

日本米のライस्पディング

日本産のお米の特長であるモチっとした食感が楽しめるライस्पディングです。
南米らしくパイナップルを添えて、酸味の広がりを与えています。



日本産のお米の調理方法

この日本産のお米で作るライस्पディングは、長粒種のお米に比べて洗う回数や炊くときの水の量を増やすことで少し粘り気を抑えています。

- ◆ 牛乳、シナモン、水を同時に加えて沸騰させた後、お米を入れる。
- ◆ 再び沸騰したら練乳を加えて強火で煮詰め、沸騰したら強火から中火にしてかき混ぜながら約45分煮る。

4つの要素

- ① 洗う回数 …… 3回
- ② 浸水時間 …… 30分
- ③ 炊くときの水分量 …… 1:1.2
- ④ 調理道具 …… 鍋

参考

- ・ サーブするとき、表面にシナモンパウダーを加えると風味が増します。
- ・ 温かい状態でも冷たい状態でも美味しく食べられます。



Alex Cheng | Amusement Eatery Executive chef

南米 × 欧州 Fusion料理

ラテンアメリカ風ちまき

もち米ではなく、通常の日本産のお米を使用し、ラテン風にバナナの葉を使って蒸した新しい食感と風味のちまきです。干しレーズンを入れて味を引き締めています。

日本産のお米の調理方法

鶏がらスープを染み込ませた日本産のお米を、炊かずにバナナの葉を巻いて蒸しています。

- ◆ お米より少し多い量の鶏がらスープに約3時間浸す。
- ◆ 浸水させたお米をバナナの葉に包んで蒸す。

4つの要素

- ① 洗う回数 …… 3回
- ② 浸水時間 …… 3時間 ※浸水させたお米をバナナの葉で蒸すため、お米に十分吸水させておかないと炊き上がりが悪くなります。
- ③ 炊くときの水分量 …… —
- ④ 調理道具 …… 蒸し器

日本産米推進シェフコミュニティ

日本産のお米の魅力を伝えるために、シェフ同士の意見交換や日本産のお米を使ったメニュー開発を行い、各店舗で新たに日本産米のメニューを提供してくれる香港で活躍する多ジャンルのシェフです。



Yu Tomiya

Tommy's Kitchen

大阪調理製菓専門学校にて和食を学び、ふぐの調理師免許を取得。大阪の割烹・懐石料理店で経験を積み、香港ニューワールドミレニアムホテルの目にとまり、嵯峨野の寿司シェフに就任。その後、「魚嶽」の料理長を経て、アルヴァホテル・バイ・ロイヤルの「源峰」総料理長に就任。現在もプライベートシェフとして、また日本のファインダイニングのコンサルティングを行う。



Yukou Nishimura

UK's Kitchen Owner & Chef

父が香港で有名な料理屋“西村日本料理”を手がけた。その後を継ぎ、“福村日本料理”で料理の勉強をし、料理長として活動、その後日本の創作和食銀座”六雁“で修行を経て、香港でF&B（飲食業界）のコンサルマネジメントをメインに今は活動している。



Angus Law

Grandmama Cafe Chef

日本で料理を学び、伝統的な日本料理とフランス料理を専門としている。フランスの田舎料理からデザート、日本の居酒屋料理、割烹料理、伝統的な酒料理、京風和菓子の専門店まで20年以上の調理経験を持つ。ホテルシェフ、プライベートシェフ、ケータリングコンサルタント、料理インストラクターとして活躍。



Man Pang

Amis Head chef

18年以上の調理経験を持つ。

Daisuke MoriやBo Innovationなどの香港のミシュランの星付きレストランで経験を積む。精緻なフランス料理を得意としていながら、森シェフの日系食材を取り扱う豊富な経験を吸収し、フランス料理の調理方法と融合させ、唯一無二のフュージョン料理を創り出す。



Alex Cheng

Amusement Eatery Executive chef

幼少期をベネズエラで過ごし、中華または西洋料理店を歴任。30歳で最初の中華料理店を開業。2004年に西洋料理学校に通い、多くの料理を開発。2016年に香港に戻り、Pirata Hong Kong groupなどの洋食レストランで勤務。2022年より現職に就き、ラテンアメリカ料理を香港人消費者に紹介し、多くのメディアに取り上げられている。



Japanese Rice website



THIS IS
JAPAN QUALITY
日本のおいしい米。