氷を使って
甘くてもっちり

美味しいお米の炊き方

お米を美味しく食べてもらうために、野村町の百姓百品でお弁当を販売している どすこいかあちゃん の 山内美智恵さんに「美味しいお米の炊き方」を教えていただきました。

① 米を洗う。

▼POINT１▼
・新米の場合は、水の量を少し減らします。（炊く米の水分量を示す線が見える程度）
新米は古米に比べて水分量が多いのが特徴です。

② 水を調節して、氷を入れる。

▼POINT２▼
・家庭で炊飯する時は、この程度の氷を入れます。（２合で氷５個程度）
氷を入れて米を冷やすことで、甘くてもっちりとした食感になります。

③ 30 分置いて、炊飯する。

④ 炊きあがったら完成！

炊飯したご飯は…
お弁当やおにぎりとなって販売されています

西予市食育推進計画　作業部会（令和７年度）