

## 1. 自分好みのおいしいお米と出会うために…

お米を購入する時、銘柄や価格といった表示だけで選ぶ人がほとんどだろう。「産地ごとの特徴を知ることによって、香り、味、粘り、硬さの目安がわかり、より自分好みのお米と出合える可能性が広がります。最近では夏の高温障害を受けにくい北海道や東北のお米も人気です」と笹井さん。お米も鮮度が重要なので、精米してから1ヵ月以内に食べきれぬ量を買うようにするのがおすすめです。保存は冷蔵庫の野菜室や冷暗所に置くようにしたい。



## 実りの秋を味わう ごはんとおとも

実りの秋、新米のシーズンがやってきました。

お米のプロに選び方を教えてもらったり、炊きたてごはんがさらに美味しくなる辛子明太子や佃煮など、オススメの「定番おとも」を紹介します。

五ツ星お米マイスターが教える

おともを選ぶ前に

### 「お米」について知ろう

保存方法や炊き方、見極め方など、お米を美味しく食べるためのポイントをプロに教えてもらった。

## 2. お米の上手な研ぎ方 & 炊き方



① 初めのすすぎは冷えた浄水かミネラルウォーターで  
「お米は最初にかかった水を一気に吸水するので、一杯目のすすぎはキレイな水がおすすめです」と笹井さん。冷蔵庫で冷やした浄水をお米が浸かるくらいに水を入れたら、サッとすすいで素早く捨てるのがポイント。2回目からは水道水でも大丈夫とのこと。



② 洗すぎなくてOK 炊く前には必ず水に浸そう  
「昨今は精米技術が進化しているので、洗うのは2~3回で充分」と笹井さん。1回目は水の少ない状態でお米を研いでぬかを落とすのがポイント。洗いあがりは同じく冷たい浄水などに浸して置いておこう。夏場は30分、冬場は2時間、春秋は45分が目安。



③ 炊き上がりは、10分ほど蒸らそう  
「蒸らし」をすることで、米粒内の水分が均等になり、旨味を引き出す効果があるという。その後は、しゃもじで十字に切って底からかき混ぜるのがおすすめ。混ぜることで空気が入るため、粒がつぶれにくくなり、できたての味を長く保つことができるそう。

## 笹井食糧のおすすめ米



**米の匠 笹井食糧**  
〈こめのたくみ ささいしょりょう〉  
高槻市富田町6-12-39  
営/9時~19時 日祝定休  
☎072-696-0033  
<http://www.kome-sasai.com>



無洗米の雪若丸とセットの釜めしもおすすめ(599円~)。



**丹波こしひかり**  
5kg[2,400円]

京都府綾部市産。山からのミネラル豊富な清流に育まれた甘みと粘りのあるお米。



**いちほまれ**  
5kg[3,218円]

福井が誇るつややかさと甘み、粒感、粘りのバランスが良いお米(特別栽培米)。



**魚沼こしひかり**  
5kg[3,830円]

新潟の中でも人気の高い魚沼産のお米。もっちりしていて粘りが強く、甘みも強い。

※上記の価格は昨年のもとなります。新米入荷後に若干の変更が生じます。



米の匠 笹井食糧  
代表取締役  
**笹井 宗嗣さん**

同店は明治33年創業で、笹井さんは四代目。お米に関する知識試験はもちろんだが、技能試験にも合格した五ツ星お米マイスター。「価格・銘柄ばかりではなく、品質や嗜好によるお米の見極め方や選び方など、お気に入りのお米に出合えるようアドバイスさせていただきます。

## 味噌と器のおはなし



土鍋でごはんを炊いてみよう!

土鍋(土楽窯) 11,000円  
お茶碗  
(右・柳瀬俊一郎) 2,750円  
(左・中ノ畑窯) 2,200円  
杓文字(大久保ハウス木工舎) 3,520円

テマヒマのテーマは「民藝と発酵」。店内には、バイヤーのご主人が全国から買い付けた暮らしの器や道具が所狭しと並ぶ。「お気に入りの器を選んで、丁寧に使っていただくことで、暮らしが豊かになっていくと思います。」



### 食のセレクトショップ&カフェ テマヒマ

高槻市芥川町3-10-3  
営/ランチ11時半~  
カフェ14時~16時半  
ショップ11時~18時 火曜・水曜定休  
☎072-655-3259  
<https://www.temahimaselect.jp/>



### 一汁一菜でも十分な満足感 ごはん味噌汁は相性抜群

「味噌は大豆に麹と塩を加えて発酵させたものなので、腸内環境を整えてくれ、結果的に免疫力が高まります」と太田さん。発酵食品がたっぷり人気のテマヒマのランチは、お味噌汁が米味噌、麦味噌、豆味噌など常時3種類の味噌から選べる。昆布と鰹節でとった出汁に、オーダーが入ってから味噌を溶いてくれるのもうれしい。「味噌の香りやおいしさを楽しんでいただくために、具材はシンプルにしていますが、ご家庭では具沢山にするのもおすすめです」。お味噌とごはんの組み合わせは栄養バランスもよいので、家族の健康のためにも、味噌汁だけでなくもっと食卓に味噌を取り入れたい。



ランチタイムには、「お味噌汁を選べるテマヒマおばんざいセット(1,600円)」が楽しめる。発芽玄米や糠漬けもおいしい。

みそソムリエが教える

### 「味噌」のチカラ



テマヒマ みそソムリエ  
**太田 智子さん**

食を通して暮らしの豊かさを提案する古民家セレクトショップ&カフェ「テマヒマ」のオーナーシェフであり、みそソムリエの資格を持つ。お店を通して食の大切さを伝えている。手前味噌作り等ワークショップ開催やテレビ連載も。