

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。



有限会社
ガッツうまい米橋本
代表取締役
橋本 孝則さん

「お米やおにぎりというシンプルな食べ物で元気になってほしい」と1997年に創業。池田、宝塚、大阪市内に3店舗を構え、橋本さんが自ら足を運んで、選んだこだわりのお米が揃う。

Rice



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。

炊きたてのごはんがさらに美味しくなる

「おとも」を紹介します。

乾物や佃煮など定番から変わり種までラインナップ。

マイベストを探してみてください。

1. お米の選び方・保存方法

精米すると水分が蒸発して酸化が始まり、約2週間で品質も大きく変わってくるという。ポイントは2週間で食べられる量(1kgや2kgなど)をこまめに買うこと、冷蔵庫の野菜室に保存することの2つ。「買いだめしがちですが、保存している間も酸化は進むので、少量を買い足すことをおすすめします。また、野菜室で保存すると約1ヶ月間は品質を保てますよ」と橋本さん。

2. お米の洗い方

精米技術の向上により、軽く研ぐだけでもよいそう。目安は3回。



① [1回目]

米は乾燥しているので、水分を吸収しやすい状態。米が浸かるほど水を入れたら、手で軽く(4回)洗ってすぐに流すこと。「長引くと、ぬかや汚れも一緒に吸い込み、味に大きく影響します」。



② [2~3回目]

手で軽く(10回程度)混ぜて、流すを繰り返す。力を入れて洗うと、粒が潰れてねっとり炊きあがるので注意。「水は白く濁っていても問題ありません。透明になるまで洗うと、タンパク質や旨みが抜けて淡白な味になってしまいます」。水が冷たくなる冬場は、しゃもじを代用してもよいそう。



③ [浸水]

洗い終わったらしばらく水に浸しておくと、より米の旨みが増すそう。夏場は30分、冬場は2時間、春秋は45分が目安。「アミラーゼが増え、甘みがでできます。時間がない場合は、60℃のお湯に5~10分浸すだけでも味は変わってきます」。米粒が半透明から真っ白になったら炊く工程



④ [炊き上がり]

炊きあがり後は、蓋を開けず10分ほど置いて水分をなじませること。10分後、しゃもじで十字に切って底からかき混ぜる。「混ぜることで蒸気が入ります。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ます」。

【余ったごはんの保存方法】

炊きたての味を楽しみたいなら、保温は3時間まで。保温時間が長くなると水分が少なくなり、独特の匂いがでてくる。余ったらラップに包んで冷凍保存すると良いそう。茶碗1杯ずつの量をふっくらと包みましょう。粗熱を取ったら(手で触れても熱くない状態が目安)冷凍庫へ。これで炊きたての味がいつでも楽しめますよ。

おいしいお米を買うなら



焼き塩さばおにぎり

[190円(1個)]
さばと塩はお米との相性が良く、旨みをしっかりと感ずる。

ガッツうまい米 極こだわり

[720円(1kg)]
年間を通して美味しく食べられるよう、オリジナルで配合したブレンド米。

特典 「シティライフを見た」で米屋の塩おにぎりプレゼント
(10月末まで)

ガッツうまい米橋本

池田駅前店
池田市栄町1-1 阪急池田プラザ1階1番館
営/10時~19時
☎072-734-8522
<https://www.guts-umaikome.net/>



新米の楽しみ方や銘柄による特徴など、さらに詳しい情報はWEBにて



こだわりのうつわでごはんを美味しく



安南手飯椀
[3,300円]

兵庫県丹波篠山市の作家・市野吉記さんの作品。アジのある骨董品の様な雰囲気。



粉引き飯椀
[2,640円]

愛知県常滑市の作家・角掛政志さんの作品。鉄点や灰被りも見られ表情豊かな仕上がりで、シンプルなのに温かさを感じる。



特典 「シティライフを見た」で

店舗での会計から10%OFF
(アクセサリ・リース等の雑貨類を除く・10月末まで)

うつわと暮らしの雑貨屋

Mallow

(マロウ)

吹田市竹見台2-6-6
営/木金土 11時~17時
☎06-6833-0283



お箸置き・カトラリーレスト

[770円~1,430円]

愛知県常滑市の作家・辻本路さんの作品ふわりとした柔らかく優しい空気感。

ごはんに合わせてたいこだわりの日本茶

日本茶インストラクターの石崎さんが営む日本茶専門店では、様々な食事にあうお茶の提案から淹れ方などもアドバイスしてくれる。



茶殻は
ごはんの
おとも

2~3煎楽しんだ後の茶殻(煎茶)は食べることができる。ポン酢とかつおぶしをかけるだけで完成。食物繊維を豊富に含み、苦みがほとんどなく野菜感覚で味わえる。

特典 「シティライフを見た」で

好きなティーバッグ1袋(2個入)プレゼント
(10月末まで)



煎茶
(京都) [600円]

甘味旨味、苦味渋味のバランスが良く、上品な香りが特徴。刺身など魚料理にあう。

おすすめの淹れ方
食中は75度で40秒
食後は70度で1分



くきほうじ茶
(鹿児島) [600円]

深すぎず程よい焙煎で、ふわっと香ばしい香りが楽しめる。天ぷらやフライ、肉料理と相性が良い。

おすすめの淹れ方
食中は熱湯でさっと
食後は85度で30秒



釜炒り玉緑茶
(長崎) [600円]

釜で炒った独特の甘い香りで中国茶のような味わい。野菜料理などの食事にあう。

おすすめの淹れ方
食中は75度で40秒
食後は70度で1分

日本茶カフェ&ショップ

茶ら咲 sa-la-sa (サラサ)

豊中市服部元町1-7-13
営/11時半~19時(L.O.18時半)
月・第2・4火曜定休

☎06-7502-5759

