

ご飯を **もっと** おいしくいただくコツ

新米のおいしい季節になりました。お米の買い方、保存法、炊き方など、ご飯をもっとおいしくいただくコツをご紹介します。

🍎 買い方、保存法

買うときはできるだけ少量を！お米は新鮮なほどおいしくいただけます。できるだけ少量を買って、2週間ぐらいで食べきりましょう。

冷暗所または冷蔵庫で保存をお米は生鮮食品です。高温、多湿では味が落ちてしまうので、冷蔵庫などで保存しましょう。

長期保存には唐辛子

すぐに食べきれないときは、唐辛子を2~3本入れておくと虫除けになります。



🍎 上手な炊き方

しっかり浸水が大事

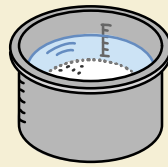
お米をといたら、夏場は30分、冬場は2時間浸水させます。水は米の1.2倍が基本です。新米は1.1倍、古米は1.3倍に調整を。

古米をおいしくするには？

浸水時に、お米3合に対してサラダ油大さじ1、またはハチミツ小さじ1を入れるとつやつやの仕上がりになります。

「蒸らし」は命！

昔から「赤子泣いてもふたとるな」というくらい、蒸らしは大切。しっかり蒸らせば、お米一粒一粒が生き生きとします。



🍎 失敗したら？

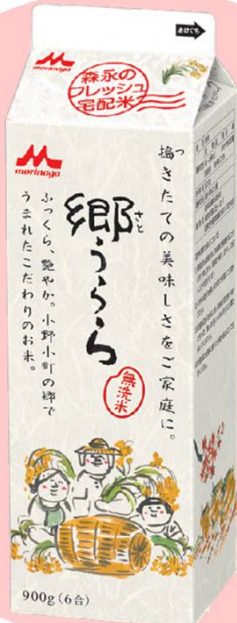
お米に固い芯が残ってしまった場合…。

菜箸などで、ご飯に5~6カ所穴を開け、小さじ1の酒をふり入れ、炊飯機能で5分ほどおきましょう。芯まで驚くほどふっくらとします。



今月のヘルシーメモ

郷 さと
うらら



ふ
っ
く
ら
か

森永の
フレッシュ
宅配米

秋田県湯沢産
あきたこまち
無洗米
1本900g(6合)

おいしいお米は元気の素！

ご注文いただいてから精米し、ご飯茶碗14杯分の食べきりサイズをパックにしたこだわりの無洗米です。鮮度を保つ冷蔵宅配でお届けします。おいしいお米を食べて、家族みんなで食欲の秋を楽しみましょう。

お届け価格：586円(税込み)/1本

☆配達曜日に合わせて1本からお届けします。
☆通常の配達に合わせて、月数回のお届け等、ご希望を承りますので、お気軽にお問い合わせください♡
☆お問い合わせ・お申込みは、お電話等どうぞ♡