



# 食育ソムリエコーナー

しよいか〜ご千葉店 食育ソムリエ

マニカン ワラポーン

 **新米を美味しく食べよう！！** 

**ついに新米の時期になりましたね！  
それにちなんで今回は【つき方の種類】、  
【玄米や分づきの炊き方】について  
ご紹介したいと思います！**



皆様、しよいか〜ごには

**「今摺米(いまずりまい)コーナー」があることは  
ご存知でしょうか？**

**店内奥のサービスカウンターにあるお米のコーナーでは  
ご注文をいただいてからその場で  
精米をしてお渡ししております。**

**※精米をご希望の場合は **3kg**からのご注文となります。**

**※玄米でのお買い上げも承っております。**

# 【つき方の種類】

## 【分つき】

3分・5分・7分等を指します。



## 【3分つき】

玄米感がまだ残っていますが、  
玄米よりも食べやすく栄養価を多く残している  
つき方です。

## 【5分つき】

3分つきよりはお米の色が白くない、  
少し硬めの食感はまだ残っていますが、  
3分つきよりも口当たりがやさしく感じられる  
つき方です。

## 【7分つき】

見た目・味ともにより白米に近いです。

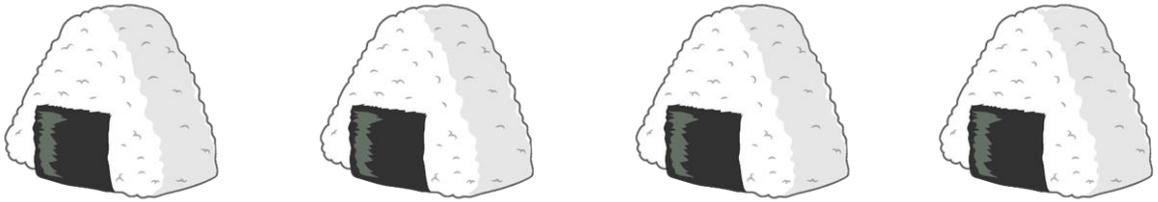
「分つきが初めて」という方に  
おすすめのつき方です。



## 【標準】

白米の状態を指します。

米ぬかも胚芽も全て取り除いた状態のため、  
お米本来の甘さや旨味を感じられやすいつき方です。



## 【上白】

【標準】からさらに削った状態を指します。

白米からさらに米粒を削っているため、  
炊き上がりがより白くきれいになるつき方です。

## 【無洗米】

【上白】からさらに削った状態を指します。

一番米粒を削っている状態で、  
お米を研ぐ回数がほかのつき方に比べ  
少ないつき方です。

上記を参考にしてぜひ自分のお気に入りの  
つき方を見つけてみてくださいね！



# 【玄米や分づきの炊き方】

【炊飯器で炊く場合】



【玄米】

- ①玄米は中心部まで十分に吸水するのに5~6時間以上必要なため、炊飯する前にしっかり浸水させます。
- ②しっかりと浸水させたら、一度ザルにあげてから炊飯釜に移します。  
新しい冷水を炊飯器の玄米用の目盛りにあわせて入れます。
- ③玄米モードで炊飯してください。

※白米モードよりも低い火力でゆっくり炊くように設計されているものが多いためです。



## 【3分づき】



- ①5 時間ほどしっかりと浸水させます。
- ②水量は玄米の目盛りに合わせます。
- ③玄米モードで炊飯してください。

## 【5分づき】

- ①3 時間ほど浸水させます。
- ②水量は白米の目盛りに合わせます。
- ③白米モードで炊飯してください。



## 【7分づき】

- ①2 時間ほど浸水させます。
- ②水量は白米の目盛りに合わせます。
- ③白米モードで炊飯してください。

以上が【玄米や分づきの炊き方】でした！

皆様のご来店をお待ちしております。

