



「アンコメ安東米店」

店主／長坂潔暁さん

「アンコメ安東米店」
静岡市葵区安東 2-20-24
TEL / 054-245-1331
FAX / 054-247-7747
E-mail / info@ankome.com
HP / http://ankome.com

きのこや栗など、秋はたくさんのお米の季節です。そして、毎日の食卓には欠かせないお米の季節でもあります。今回は、静岡市にある一味も二味も違う米屋「安東米店」に、「おいしいお米の炊き方」を教えてくださいました。豊かな秋の実りをおいしく頂きましょう！

暮らしの キノリグサ

日常では触れることの少ない作業や体験を通し、現代に生きる私たちが忘れがちな、コトやモノの中にある豊かさを見つけ、コラボ鈴木がお伝えします。

「お米の炊き方講座」

米農家と共に米の開発にも携わり「田んぼからお茶碗まで」をプロデュースする安東米店店長の長坂さん。店内には、選り抜かれた各地の米が並び、玄米のまま計り売りされています。お米マイスターの資格も持つ長坂さんは、お米の知識も豊富で、米の勉強会や出張米炊き、ワークショップなども開催しています。今回は、「誰でも美味しく炊けるお米の炊き方」を実際に炊きながら教えて頂きました。

「暮らしの中の風景を記憶する。」

今回とても印象的だったのが「風景を記憶する」という長坂さんの言葉。秤や目盛りを頼るばかりでなく、米粒の状態や変化、水加減などを自分の感覚で記憶していくことで、炊飯など何気ない日常の中でも幅広い考えができて、暮らしはもっと楽しくなると長坂さんは話してくれました。

日々の生活の中で、知恵や感覚を自分のものとして生かしていくことで、暮らしはより実りあるものになっていくと今回の体験を通して感じました。

コラボ / 鈴木久美子

【安東米店よりイベントのお知らせ】

- しろおか子育てフェスタ（10月17日）
 - グリーンフェスティバル（10月24日）
 - 第8回カミカドリーム勉強会（11月7日）
- ※イベントの詳細は安東米店HPへ

土鍋で炊く美味しいご飯。目指すは、外は硬く、中はジューシー、ご飯の理想形！



蒸らす

- 火を止めてから、そのままの状態でも 20 分蒸らす。
- フタを開ければ、ふっくらご飯の出来上がり！

※土鍋は熱伝導が良くないので、最初の加熱が重要となるが、熱が伝われば蓄熱力があるため、それ自体の力で炊けてしまう。お米炊きには、万古焼きの土鍋がオススメ！



焼く

- 土鍋は温まりにくいので、強火で一気に熱し、**10 分以内の沸騰を目指す！**
- **P** 沸騰まで 10 分以上かかると柔らかいご飯になってしまう。
- ※火力能力や炊く分量にもよるため、時間がほしいの目安です。自分なりのいい加減を見つけて！
- 沸騰して湯気がシューと出てきたら、弱火にして 5 分ほどで火を止める。



炊く

- ボールからザルをあげ、水をよくきる。長く空気にさらすと米粒が割れてくるため、手際よく行う。
- 土鍋に米と下記分量の水を入れ、強火で一気に入熱する。

水を吸った米の重さ (g) = 水の重さ (g)

※水の量は、好みの米の硬さに合わせて、加減すると良い。この時は、硬めの米にするため、米の重さに対して 5% 水の重さを減らした。



浸す

- 米をザルに入れ、水を張ったボールの中で、水を換えながら 3、4 回研ぐ。
- ボールに新しい水を入れ、ザルのまま室温で **2 時間水に浸す**。（※浸し過ぎに注意）
- **P** 米の中心まで水が浸透することで、中心までしっかりと熱を伝えることができ、中がジューシーな米粒になる！また、酵素が活性化して甘みが増すことで、美味しさ UP。