



“あなたの街のでんきやさん”
ナショナル・パナソニックの店

ふれあい ネット
PanaPress

おいしい



白米を食べよう

新米の季節が到来!! 今回はごはんをよりおいしくいただくための炊き方のポイントやごはん
と相性抜群の各地の一品を紹介します。アツアツ炊き立てのごはんと一緒に食欲の秋を満喫!

体にも“おいしい”ごはんパワー

ごはんは体のエネルギー源となる糖質(炭水化物)のほか、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維などを豊富に含んでいます。低カロリーで腹持ちがよいうえ、お米の糖質は優先的にエネルギーとして消費されるのも、うれしいところ。肉・魚・野菜・卵など、和洋中どんな料理にもピッタリです。

おいしいごはんを炊き上げるコツ



湿気の少ない冷暗所で保存

お米は鮮度が大切。精米日が新しく、1カ月で食べきれ
る量を買いましょう。高温多湿を嫌うので、直射日光の
当たらない冷暗所で保管を。ペットボトルなどの密閉容
器に入れて冷蔵庫で保存してもOK!



素早くやさしく研ぐ

洗い落としぬかや汚れを吸収してしまわないように、
たっぷりの水で手早くサツとかきまぜます。力を入れず
ぎるとお米が割れる原因にも。水を3~4度入れ替えな
がら手際よく研ぎましょう。



吸水はしっかりと

水加減は、お米1に対して水1.2、水
分の多い新米は水0.95くらいが基
準。炊飯前に、冬場は1時間(夏場
なら30分)ほど水に浸します。吸
水の時間がないときは、ぬるま
湯に10分程度つけて炊く裏技も。



炊飯器での保温は4~6時間
が目安。余る場合は、温かいうち
に小分けしにしてラップなどで包み、
冷凍庫へ。電子レンジで簡単に温められます。

**おかわりせずにはいられない
全国各地“ごはんのとも”大集合!**

からみと歯ごたえが魅力「からし蓮根」

熊本の代表的な郷土料理で、蓮根の穴にからし味噌をつめ、
衣をつけて揚げたもの。シャキッとした蓮根の歯ごたえ
とからしのハーモニーが絶妙。

素朴な味わい「朴葉みそ」

飛騨高山地方で親しまれてき
た焼味噌。朴葉の上に味噌を
のせ、お好みでネギや椎茸
などの野菜を混ぜて焼き、
少し焦げ目がついてきたら
食べごろです。



若狭の珍味「へしこ」

サバやイワシなどの魚をぬか漬けにして熟成させた福
井の伝統的保存食。ごはんの上にあぶったへしこをの
せたお茶漬けがオススメ。

隣の家からごはんを借りる!?!「ままかり」

岡山名物の小魚の酢漬け。あまりのおいしさにごはん(ま
ま)を食べ過ぎて足りなくなり、隣の家からごはんを借
りて食べ続けたという伝承から名づけられたとか。

北の海の幸が満載「松前漬」

北海道の道南地方(松前)に古くから伝わる保存食。スル
メイカと昆布を細かく刻み、数の子と一緒に醤油で漬け
込んで熟成させたもの。ホタテやアワビを加えた豪華版も。

一粒一粒ふっくらおいしく

- 130℃高温スチームを細かくコントロール
- 旨火ダイヤモンド銅釜採用

高温スチームIHジャー炊飯器 (SR-SS10)

当店価格



あなたの隣のでんき店

LIFE pocket