



秋は新米の季節。新米ごはんを、研ぎ方・炊き方の工夫で一層おいしく仕上げませんか？
ごはんをおいしく炊くコツは“米の吸水”にあり！
お米が水を含むタイミングをおさらいし、ふっくらもちもちのごはんをめしあがれ。



お米は軟水で研ぐ&炊く

お米の研ぎ & 炊き方講座

おいしいごはんの条件は、もちもち、ふっくら、ほのかな甘み。それらを満たすにはお米においしいお水をたっぷりと含ませて炊くことが大切です。もし、どんな銘柄のお米を食べても特徴や違いを感じない場合、研ぎすぎなどでお米の風味を引き出せていないかもしれません。研ぎ方・炊き方のポイントを見直しておいしいごはんを味わいましょう！

研ぐ前

水分量
約15%



最初に触れる水は、お米が吸収する水全体のなんと30%。だからこそ最初の洗米にはきれい&おいしいお水を使いましょう。

研ぎ始め

水分量
約30%



研ぎ終わり

水分量
約60%



研ぎが終わった段階でお米は炊くのに必要な水分量の約60%を吸収しています。



1度目の洗米は手早く、軽くすすいですぐ水を捨てます。

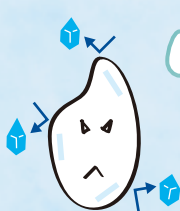


強く押さず、指を立ててやさしくかき混ぜるように研ぎます。また、研ぎすぎはお米の風味を損ないます。研ぎ水はお米が透けて見える程度の乳白色になればOK。



キュー
キュー

水分を含んだお米は柔らかくもろいため、強く押すと割れや欠けを起こし、火の通りが不均一になってしまいます。



硬水

お米の表面でミネラル成分がじゃまをし、水分が浸透しづらい。



軟水

ミネラルひかえめなので、水分がグングン浸透！たっぷりのお水を吸ったプルプルお米は、炊くともちもちに。

ぜひ一度、アクアクララでごはんを炊いてみてください



アクアクララはおいしいクリアな軟水を冷たい状態ですぐ出せるからごはんを炊くのにピッタリ！

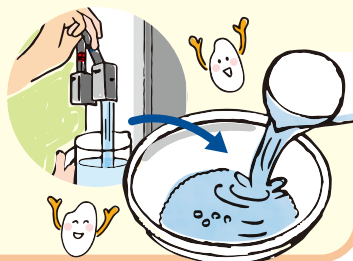


Check 1

✓ キレイなお水で研ぐ！

お米が水分を含むタイミングは、じつは洗米時。なんと必要な水分の半分以上を吸収しています。理由は、お米は乾いている状態が一番水を吸い込むから。とくに洗米の最初の水が最もよくお米に吸収されるので、キレイなお水を使いましょう。一度目の洗米は手早く、軽くすすいだらすぐに水を捨てるのがコツです。

すぐに捨てる最初の洗米にいいお水はもったいない？それは逆です。乾いたお米が最初に触れるお水が最も吸収されるから、ここでいいお水を使うのが正解です！



Check 2

✓ “指先くるくる”でサッ研ぎ！

研んでいる間もお米はどんどん水分を吸収します。そのため、ヌカが溶けた水に長くさらすとヌカ臭いごはんになってしまいます。研ぎ洗いは素早く、水が濁ったらすぐに取り替えましょう。また濡れたお米はもろいので、手のひらでギュッと押すのは禁物。指先でかき混ぜて洗います。

普通のヌカ

肌ヌカ



玄米

精白米

精米されたお米には乾燥を防ぐためヌカの皮膜が残されています(肌ヌカ)。最近は精米技術の向上により、白米に残った肌ヌカはごく最小限に。ギュッと洗わなくても汚れやヌカは落ちます。

Check 3

✓ 冷たい軟水で炊く！

硬水は、水のミネラル成分がお米に水分が浸透するのをじゃまします。ミネラルひかえめの軟水で炊くのがふっくらのコツ。また、炊飯時にお米の温度が80℃に達するまでの時間を長くするほどお米のデンプンがより多く糖に変わります。冷水で炊くと80℃になるまでの時間を長くでき、ごはんがふんわり甘く仕上がります。

番外編 保管を工夫してごはんをもっとおいしく！



精米後のお米はニオイを吸い込みやすいので、密閉容器に入れて冷蔵庫で保管するのがベスト。乾燥を防ぐ事に加え防虫効果も期待できます。生のお米の冷凍保存はNG。お米に含まれる水分が膨張し、割れてしまいます。冷凍保存は炊いたごはんで行いましょう。



冷蔵庫の野菜室に！



洗剤や芳香剤など、香りの強いものの近くで保管するとお米が匂いを吸ってしまいます。



生米を凍らせると膨張し、割れの原因に。

第17弾

ほっとHot

キャンペーン

ぽかぽかホッとスープ温朝食!

合計
5,000
名様に
当たる!

キャップシールを集めて、
クノール®セットを当てよう!!

キャンペーン期間
2022年
11月1日(火)
2023年
1月31日(火)

マイアクアからの応募で
落選してしまった方の中から
抽選で**300**名様に
当たる
Wチャンス!!



※画像はイメージです

シールを集めて応募コース

〈応募方法〉

対象商品のボトルキャップシール12枚、またはボトルキャップシールとおまけシールを合わせて12枚になるように「ほっとHotキャンペーン応募用紙」に貼り付け、必要事項を記入の上、「ほっとHotキャンペーン」事務局宛に送付してください。

※おまけシールは「チャプリン通信Vol.86・88・89」及び「ボトルタグ(10月中旬以降に配布)」に各1枚添付されています。(最大4枚まで使用可)

※「ほっとHotキャンペーン応募用紙」は取扱店までお申し付けください。

〈シールの集め方〉

ボトルキャップシールとおまけシールを合わせて**12枚**またはボトルキャップシールを**12枚**

〈応募締切〉

第1回締切日：2022年12月15日(木) ※到着分

第2回締切日：2023年1月31日(火) ※締切当日消印まで有効

マイアクアでWEB応募コース

〈応募方法〉

アクアクララ会員サイト「マイアクア」よりウォーターボトル(12L又は7L)を期間中合計8本以上ご注文いただき、マイアクアキャンペーンページにて応募ボタンをタップしてください。(8本1口)詳細はマイアクア内のキャンペーンページをご覧ください。

※「マイアクアでWEB応募コース」へのご応募は、マイアクアからのエントリー(応募)が必要です。

〈Wチャンス〉

マイアクアからご応募いただいた方の中から抽選で300名様に、ホリデーートバッグとクノール®スープDELI®商品3種をプレゼントいたします。

〈応募締切〉

2023年1月31日(火) 23:59まで

Wチャンス

マイアクア
キャンペーンページ
マイアクアへは
こちらのQRから



ほっとHotキャンペーン公式サイト

<https://www.aquaclara.co.jp/hot/>

チャプリン プレゼント

アンケートに答えて

プレゼントをもらおう!



今月の
プレゼントはこれ!

どれか1つを選択して応募!

プレゼント
1 1名様

プレゼント
2 5名様

プレゼント
3 10名様



フォルクスワーゲン
Type-2 折畳
マウンテンバイク26(18s)



びらとり和牛焼肉



アクアクララオリジナル
ワンプッシュ
ステンレスボトル

アンケートにお答えください!

アンケート1 ごはんをおいしく炊くための
こだわりがありますか?
A.ある B.ない

アンケート2 アンケート1で「A.ある」と答えた方にお聞きします。
どのようなこだわりですか?
()

アンケート3 お米はどのように保存していますか?
A.米びつ(常温) B.冷蔵庫
C.その他()

アンケート4 お米の銘柄にこだわりがありますか?
A.ある B.ない

当選者発表

チャプリン通信 Vol.83

「富士山グラスペアー」千葉県 I様 他19名 「特大鹿児島県産うなぎ 蒲焼1尾250g(たれ・山椒付)・刻み 80g×2袋」沖縄県 S様 他9名 「アクアクララオリジナル ワンプッシュ ステンレスボトル」広島県 T様 他9名



スマホor PCで応募!



https://www.aquaclara-svr.com/campaign_list.html
受付期間：2022年10月1日(土)～10月31日(月)

※専用URL又はQRコードからアクセスしてください。



応募方法



ハガキで応募!

〒108-0075 東京都港区港南1丁目6-31 品川東急ビル4階
アクアクララ株式会社「チャプリン通信」vol.86プレゼント係

※切：2022年10月31日(月)消印有効

【個人情報の取扱いについて】に同意された方のみご応募ください。

アンケートの答え、希望プレゼント賞品名、アクアクララにご登録の氏名・郵便番号・住所・電話番号・性別・年齢・取扱店名・当社サービスや製品に対する「ご意見・ご感想」をお書きいただき、マイアクア(右記のQRコード)又は官製ハガキからご応募ください。

※マイアクアからご応募する際は、希望プレゼントとアンケートの選択のみになります。※当選は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※当選品の受取拒否、宛先不明等による返品が発生しております。会員様のご家族等、ご本人以外の方がご応募される場合はご注意ください。

【個人情報の取扱いについて】本書面のプレゼント等のお申込みによりアクアクララ株式会社 個人情報保護管理者：営業担当役員【電話：03-5715-7211】が預かりした個人情報は、①プレゼント等の申込み受け付け処理、抽選・発送②サービスや製品のご意見・ご感想の収集・分析③業務上必要なご連絡をするため④本人から請求の個人情報の開示等に応じる為の目的に利用します。また、お預かりした個人情報の全てを個人情報の取扱いに関して記載した契約を結んでいるアクアクララフランチャイズ加盟店及び販売代理店に上記利用目的①・②・③の達成のため、直接渡し、郵送、FAX、ネットワークを通じた方法等で提供致します。なお、必要な範囲内で個人情報の取扱いを外部の委託先に預ける場合がございます。開示対象個人情報の利用目的の通知・開示・訂正、追加・利用停止等については、弊社コールセンター【0120-331-626】までお問合せ下さい。お客様本人と確認でき次第対応いたします。