



いつも通りの  
水加減でOK。

最近、新米・古米ともに出荷時点で水分量を15%程度に調整しています。新米だからといって水加減を調整する必要はありません。

知れば納得!

それでも「いつも通りの水加減、火加減だとやわらかく感じる」ことがあります。それは、新米は細胞組織がやわらかいので吸水しやすいため。そんな場合は、沸騰するまでの時間を短くするために、水をキモチ少なめ(3~5%程度)にしてみてください。

水の量は  
1割少なめにする?

ごはんソムリエに聞く!  
新米の炊き方編

「ごはんは炊飯器におまかせ」という人も、ほんのちょっとした工夫で、おいしい新米がさらにおいしくなる!? 新米の炊き方をお米の専門家に聞きました。

炊く前に  
必ず浸水させる?

夏場は30分、  
冬場は1時間が  
浸水の目安。

新米・古米にかかわらずお米をふっくら炊き上げるには、中心までしっかり水を吸わせることが重要です。常温の場合、水に浸けて1時間もすると吸水が止まるので、ひと晩くらいならそのまま浸水させても大丈夫。ただし、長すぎると米粒がもろくなったり、雑菌が繁殖し始めます。気温が高い時期は冷蔵庫で浸水させるのがよいでしょう。

知れば納得!

「ごはんを炊く」という作業は、お米のでんぷんを加熱して糊化(アルファ化)することです。芯までしっかり吸水させないで炊き始めると、米の中心まで水分が行き渡らないまま表面のでんぷんが先に糊化してしまうため、芯のあるごはんになってしまう。



始めパツパツ?  
中パツパツ?  
お鍋で炊いてみよう!

鍋炊きの基本は、  
「始めパツパツの  
中チョロチョロ」。

とくに細胞組織がやわらかい新米の場合は、最初に一気に沸騰させ、お米の表面を糊化させるのがおいしく炊き上げるコツになります。

お鍋で炊いてみよう!

【用意するもの】

- 鍋(土鍋でも、ぶつうのお鍋でもOK!)
- 米1合に対して水約1.3~1.5倍(195~225ml) ※2合以上で炊くのがおすすめです。

- 浸水をすませた米を鍋にセットし、火にかけて強火にして、一気に沸騰させる。
- 弱火にして、吹きこぼれないように注意しながら沸騰状態を保つ。
- パチパチという音がし始め、その間隔が長くなってきたら火を止める(①~③で約15~20分。お米の量や火力によって変わります)。
- 5~10分よく蒸らしてから、ふたを開け、ごはん粒をつぶさないように気をつけながら、上下を入れ替えるように混ぜる。



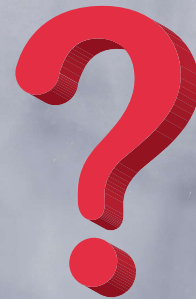
教えてくれたのは  
この人!

ごはんソムリエ  
関根 史人さん

パルシステムの子会社、(株)ジービーエスで産直米部門を担当。「ごはんソムリエ」の資格をもち、産直米の生産者と組合員をつなぐパイプ役として、全国を飛びまわっている。

※「ごはんソムリエ」とは…米の品種や炊飯の科学、ごはんの栄養分など、ごはんに関するさまざまな知識を身につけたごはんのプロフェッショナル。(社)日本炊飯協会が認定。

今年の新米  
どう食べよう?



そろそろ新米の季節。つやつやと輝く炊き上がり、ひと口含めばふわっと鼻に抜けるみずみずしい香り。新米ならではの風味を味わい尽くすための新常識&食べ方の工夫を紹介します。

これがあと、  
**もっとごはんがほしくなる!**

マイオリジナル  
に掲載!

定番

無茶々園  
やわらかく赤梅干し



梅・塩・赤シソのみで漬けた、昔ながらの梅干です。天日干したあと、もう一度漬け汁にもどし、やわらかく仕上げました。  
150g 698円(税込)



新商品

旨みしょうが



恵比寿の人気日本料理店「貫舌河津」の堂原将弘氏監修。ごはんのおともにはもちろん、薬味、調味料にも使えます。  
80g 540円(税込)

人気

子持ちししゃも



子持ちのカラフトししゃもを、素材そのもののおいしさが味わえるよう、あっさり、やわらかく仕上げました。頭から丸ごとどうぞ。  
85g 616円(税込)



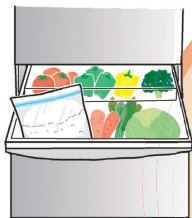
このチラシ  
ご存じですか?

毎月1回週にお届けしている、パルシステム東京の独自チラシ「わたしのマイオリジナル」です。10月1回号では、新米がもっと食べたくなる、上記の商品を取り扱います。お楽しみに!

**お米の出前授業**

パルシステム東京の地域活動

パルシステム東京では、お米のことをもっと知ってもらおうと、小学校や幼稚園などで、お米についての「出前授業」を行っています。「子どもがごはんを残さなくなった」など、保護者からはもちろん、東京都からも「パルシステムならではの知識と経験を活かした、楽しく興味深い内容」と、高い評価を受けています。



新米のおいしさを  
長く保つ方法は!?

精米したお米は夏場は約30日、冬場は約50日をめどに食べきるのがおいしくいただく秘訣。常温保存もできますが、密閉して冷蔵庫の野菜室など涼しい場所に入れるのがおすすめです。においや湿気を吸収しやすいので、流しの下は避けましょう。

お米は「生鮮食品」  
なんですよ!



お米って太りそう!?

炭水化物は身体を動かすエネルギー源になったり、腸内環境を整えたりするので、一定量とらなとかがえって太る原因になります。なかでも、お米はたんぱく質やビタミン、ミネラル、さまざまな栄養素を含むため、ダイエットしたい人にご食べてほしい食品です。また、よく「かむ」と、胃腸がよく動くようになり、消化吸収が促進されます。その結果、便秘の解消にもつながります。ダイエットするなら、世界的に注目されている「ごはん」とみそ汁を中心とした日本型食生活を基本にすえ、よくかんで食べるのが何よりの近道です。

目標は  
「ひと口30回!」



安全とおいしさに  
こだわっています!

パルシステムのお米は、100%産直米。どこのがれが、どんな環境で栽培しているかが明らかなお米です。

産地では、化学合成農薬や化学肥料の削減に取り組み、たくさんの生き物が姿を見せる、豊かな自然のなかで栽培。安心して食べられる、おいしいお米をお届けしています。

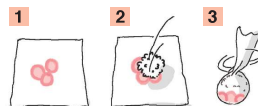
1年でお米がいちばんおいしいこの季節、ぜひもっとおいしく、そしてたくさん食べてください!



食の細い子どもに  
もっと食べさせたい!

お茶碗のごはんは、ほんの少ししか食べないのに、おにぎりならただの塩にぎりでもどんどん食べる! という話をよく聞きます。いろいろな具を用意して、手巻き寿司風に、自分でにぎらせてみるのもおすすめです! また、食の細い子どもには、「おかわり!」の声をきくための工夫として、**小さめ、少なめ**を意識するのも一案。食べきれた達成感とともに「もう少し食べたいな」という気持ちが芽生えることも!

ごはんがどんどん進む!  
ラップで作るひと口にぎり



【作り方】  
①ラップに好きな具材をのせる。  
②ごはんは大きじ約1杯程度。  
③きゅっと、むすべばできあがり。



トッピングはお好みで、ごはんを酢めしにすればまわり寿司に!

新米は、まずはひと口。  
それからシンプルな塩にぎり  
味わってほしいな~♪



余ったごはんも  
おいしく食べたい!

炊飯器で3時間以上保温すると、味が落ち始めます。保温機能に頼らず、その日のうちに食べきるのがベストです。食べきれない場合は、温かいうちに**1食分ずつふわり小分けにし、冷凍**しましょう。保冷剤などで急速に冷やしてから冷凍室に入れるのがポイント。電子レンジで温め直したときも、おいしくいただけます。



冷凍は1食分ずつ「ふんわり」!

パルシステムのお米は  
だから安心! ココがイイ!

子どもたちとの田植え、草取り、稲刈りは、私たちにも楽しみのひとつです!



農事組合法人 東田中生産組合 (新潟県上越市) 八木 辰正さん

信頼



感謝

感動と感謝の連続!  
産地訪問は、わが家の大切な年中行事です。

息子に、毎日食べられているお米ができる過程を見せたくて、4年ほど前から毎年、体験企画に参加。今年も子どもたちと、上越市に田植えに行きました。これまでいくつかの産地に行きましたが、どこの産地も田んぼの周りにはいろいろな生き物がいっぱい。安心して子どもを田んぼに入れられる環境で、丹精込めてお米を作ってくれたさつていることを実感し、感動と感謝の気持ちでいっぱいになりました。そろそろ稲刈りの季節ですね。産地のみなさんと再会できる日を心待ちにしています!



田植えはもうお年ものだよ!



組合員(港区) 三笠 美穂さん よしくん (7歳) ゆうちやん (1歳)